

Trabajo Fin de Grado

Grado de Psicología, Facultad de Psicología y Logopedia

Universidad de La Laguna

# Resiliencia en jóvenes tras la ruptura de pareja

María Alzola Rivera

Alejandro Román Ramos Sánchez

Tutora: María Rosaura González Méndez

Curso Académico 2022 - 2023

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	3
<b>ABSTRACT</b> .....	4
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>MÉTODO</b> .....	14
<b>Participantes</b> .....	14
<b>Instrumentos</b> .....	14
<b>Procedimiento</b> .....	16
<b>Análisis de datos</b> .....	16
<b>RESULTADOS</b> .....	17
<b>DISCUSIÓN</b> .....	22
<b>REFERENCIAS</b> .....	26
<b>ANEXOS</b> .....	31

## RESUMEN

Algunos estudios sugieren que los jóvenes adultos que provienen de hogares donde los padres están separados muestran mayor nivel de inseguridad en sus relaciones románticas, en comparación con los jóvenes cuyos padres seguían juntos. Por esta razón, este Trabajo de Fin de Grado (TFG) tiene un doble objetivo. Por un lado, investigar la relación entre los estilos de apego, el tipo de afrontamiento y la resiliencia frente a la ruptura de pareja en jóvenes. Por otro lado, comparar dichos factores en jóvenes con padres que siguen juntos o están separados.

Participaron 214 jóvenes entre 18 y 25 años ( $M = 21$ ,  $DT = 1.50$ ). De ellos, 93 tenían padres separados y 121 juntos. En ambos grupos se observa que el apego ansioso se asocia positivamente con el afrontamiento evitativo, mientras que la resiliencia lo hace con el apego seguro, el afrontamiento directo y el afrontamiento buscando apoyo. La única diferencia encontrada entre los grupos es que a mayor edad de los hijos durante el divorcio de los padres se percibe mayor gravedad en las consecuencias emocionales y mayor cambio en cómo ven las relaciones. Un análisis de regresión lineal múltiple indicó que el afrontamiento directo y la búsqueda de apoyo en los demás, junto con el apego seguro, predicen la resiliencia.

*Palabras clave: resiliencia, apego, afrontamiento, edad, ruptura de pareja, padres.*

## ABSTRACT

Some studies suggest that young adults who come from homes where parents are separated report higher levels of insecurity in their romantic relationships, compared to young people whose parents were still together. For this reason, our Final Degree Project (TFG) is oriented to investigate the relationship between the attachment style during a relationship, the type of coping and resilience in the breakup of a couple in young people, taking into account the situation of the parents, that is to say if they are together or separated.

For this research, a sample of 214 young people between 18 and 25 years old has been used ( $M = 21$ ,  $TD = 1.50$ ). Of them, 93 had separated parents and 121 together. In both groups, it is observed that anxious attachment is positively associated with avoidant coping, while resilience is positively associated with secure attachment, direct coping, and coping seeking support. The only difference found between the groups is that the older the children are during the parents' divorce, the more serious the emotional consequences are perceived, and the greater the change in how they view relationships. A multiple linear regression analysis indicated that direct coping and seeking support from others together with secure attachment predict resilience.

*Keywords: resilience, attachment, coping, age, breakup, parents.*

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones de pareja representan una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos. Se trata del vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen (Maureira, 2011). La pareja, por lo general, constituye un espacio íntimo del cual las personas externas quedan excluidas; por lo que perder a una pareja se puede entender como perder una fuente de seguridad. De modo similar, la amenaza de pérdida despierta ansiedad, y la pérdida efectiva ocasiona pena, tristeza, mientras que cada una de estas situaciones es posible que despierte rabia (Bowlby, 1999).

García (2014) considera que las rupturas amorosas son un tipo de duelo ambiguo, ya que se trata de una experiencia bastante común entre los jóvenes, pero también es una de las experiencias más dolorosas y estresantes que se dan en la vida. En consecuencia, este suceso suele tener consecuencias negativas. En general, las personas tienden a sentir enfado, inseguridad, pérdida de la autoestima, e incluso celos hacia la expareja (Locker et al., 2010).

Cuando las personas viven rupturas de pareja, utilizan distintos estilos de afrontamiento con el objetivo de superarlas de una manera positiva y sana. El afrontamiento se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian, y además se desarrollan para manejar las demandas específicas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1984). Ellos consideran el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo hace uso, bien de estrategias dirigidas a resolver los problemas, o bien a controlar sus emociones. En términos generales, establecen que algunas estrategias de afrontamiento pueden ser más efectivas que otras, y que algunas pueden ser incluso claramente perjudiciales.

Las personas pueden ir cambiando sus estrategias de afrontamiento a medida que cambia su relación con el entorno. En este sentido, el divorcio de los padres puede cambiar la

mirada de los hijos en torno al amor y las relaciones, percibiendo que estas son inestables y susceptibles de decepciones (Kleinsorge y Covitz, 2012). Además, un elevado nivel de conflicto parental puede transmitirse como un modelo negativo para el manejo de las relaciones, desarrollando peores habilidades para hacer frente a los conflictos de pareja (Shulman et al, 2012). Una mayor exposición a conflictos parentales en la niñez, se asocia a relaciones de pareja en la vida adulta que terminan más rápido, tienen a ser más insatisfactorias y pueden mostrar mayor nivel de violencia (Amato, 2012).

Por otro lado, la ruptura de los padres puede afectar a la manera en que los hijos e hijas ven los riesgos de la finalización de sus relaciones (Field, 2011). La investigación ha analizado los factores de riesgo y protección asociados a la adaptación frente al divorcio de los progenitores. En este sentido, se ha encontrado que factores como la calidad de la relación padre-hijo, el nivel de conflicto parental y el apoyo social se asocian a la adaptación tras el divorcio (Kelly y Emery, 2003).

A pesar del posible impacto de la ruptura de pareja en la salud de los jóvenes, no hay estudios que aborden su resiliencia frente a dicha experiencia, y tampoco hay estudios que comparen a los jóvenes cuyos padres han pasado o no por un divorcio.

### **Resiliencia y crecimiento postraumático**

“La resiliencia es el proceso por el cual los individuos pueden adaptarse positivamente a dificultades sustanciales, adversidades o dificultades” (Fisher et al., 2019, p. 583). Este proceso ha sido estudiado en una variedad de contextos, incluyendo la adversidad en la infancia, la violencia doméstica y el duelo. La investigación sugiere que la resiliencia puede estar relacionada a una serie de factores de protección, incluyendo factores sociales, psicológicos y ambientales (apoyo social, el optimismo, autoeficacia, autocontrol, sentido o

propósito en la vida, el afecto etc). Igualmente ha sido relacionada con la capacidad de afrontamiento, la adaptación y el bienestar emocional.

Relacionado con el constructo de resiliencia, el crecimiento postraumático se define como los cambios positivos que un individuo experimenta al tener que hacer frente a un suceso traumático (Calhoun y Tedeschi, 1999). El incremento de apreciación del valor de la vida, el sentido de que la vida brinda nuevas oportunidades, el incremento de la fortaleza personal, el refuerzo de las relaciones interpersonales y los cambios espirituales positivos, son los cambios que pueden indicarse tras una experiencia traumática.

En este sentido, la ruptura de una relación de pareja puede suponer una situación traumática que suele exigir la puesta en marcha de estrategias que hagan posible la resiliencia y el crecimiento postraumático.

### **Resiliencia en ruptura de pareja**

En un estudio de Sbarra y Emery (2005) se demostró que tras una ruptura amorosa, las personas presentaron una mayor inestabilidad emocional, además de sentimientos de tristeza y ansiedad. Además, Field (2011), compara este duelo con el que se da tras la muerte de un ser querido, señalando que los síntomas son similares.

Esto lo podemos ver en una investigación llevada a cabo por Mearns (1991) en la que aquellos participantes que tenían bajas expectativas de superar la ruptura, presentaban Depresión Clínica. Por esta razón, es relevante el proceso de resiliencia, ya que la forma de llevar el duelo depende en gran parte de ésta.

Según Cuervo (2010), el dolor no proviene en sí de la situación, sino del significado que le atribuye el afectado según su percepción y la forma en la que lo ven las personas que

le rodean. Por ello, afrontar el duelo buscando apoyo en los demás puede ser una forma resiliente de enfrentarse a la situación.

### **Estilos de afrontamiento**

A partir de los estudios de Lazarus y Folkman (1986), la investigación ha demostrado que las personas desarrollan una serie de formas de afrontamiento frente al estrés, con el fin de manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excesivas para los recursos de los que disponen. Lazarus y Folkman distinguieron también entre dos tipos de afrontamiento, uno “dirigido a la resolución del problema” como puede ser la aceptación del problema, buscar el lado positivo de las cosas, rezar, meditar; y otro orientado a la “relación con los demás” como por ejemplo buscar apoyo emocional en amigos y familiares que te comprendan y empaticen con las adversidades. A estos dos estilos, Frydenberg y Lewis (1996), añaden un tercero, el estilo “Improductivo” en el cuál el individuo puede ignorar el problema, autoinculparse etc.

Por otro lado, se han desarrollado distintos instrumentos para identificar las diferentes estrategias de afrontamiento. En base a los tres estilos anteriores, cabe mencionar la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa (ESARA; Cueva, et al., 2020). Basada en la teoría de habilidades de Frydenberg y Lewis (1996), esta escala identifica tres estilos de afrontamiento:

- Afrontar la ruptura amorosa de forma directa. En este tipo de afrontamiento, la persona se centra en lo positivo que se ha vivido durante la relación, en esforzarse y tener éxito, busca mejorar su bienestar haciendo deporte y llevando una vida saludable, o realizando actividades relajantes o que le permitan mejorar sus relaciones sociales.

- Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás. Este estilo busca apoyo social, por ejemplo, de los amigos o la familia, y otros tipos de ayuda como la profesional y espiritual.
- Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa. La persona se centra en la preocupación por la ruptura, se crea ilusiones y esperanzas, y puede llegar al consumo de sustancias psicoactivas, reservarse el malestar para sí mismo o aislarse y auto-inculparse.

Es importante tener en cuenta que no todos los tipos de afrontamiento son igualmente efectivos para todas las personas (Compas et al, 2001). Cada individuo puede tener una preferencia por un tipo particular de afrontamiento y puede requerir diferentes tipos de apoyo para superar la ruptura de pareja. Por lo tanto, es importante que los profesionales de la salud mental estén capacitados para identificar los diferentes tipos de afrontamiento y brindar apoyo individualizado a las personas que están pasando por una ruptura de pareja (Herschell et al, 2010).

### **Dimensiones de apego**

Mary Ainsworth y sus colaboradores realizaron un estudio influyente en la década de 1970, utilizando la "situación del extraño" para observar el comportamiento de los niños en situaciones de separación y reunión con su cuidador. Sus observaciones les permitieron identificar tres tipos de apego: seguro, evitativo y ansioso-ambivalente. Los niños con apego seguro se sienten cómodos explorando y buscan consuelo cuando lo necesitan. Los niños con apego evitativo parecen no preocuparse mucho por la presencia o ausencia del cuidador, mientras que los niños con apego ansioso-ambivalente pueden mostrar ansiedad y ambivalencia en sus relaciones con el cuidador. En su teoría del apego, Bowlby (1999) señaló

la importancia de las relaciones con los cuidadores para el desarrollo de patrones (working models) que afectan a la forma en que las personas se ven a sí mismas y a los demás. Según Bowlby, estos patrones de apego podrían influir en las relaciones interpersonales a lo largo de la vida (López Sánchez, 2015).

Hazan y Shaver (1987) fueron los primeros en analizar las representaciones de apego en las relaciones de pareja adultas. Sus hallazgos sugieren una asociación entre los estilos de apego en la infancia y la elección de parejas y la dinámica de las relaciones románticas en la edad adulta. Por tanto, los estilos de apego son relevantes tanto dentro de la relación de pareja como tras la ruptura, ya que se asocian a diferentes patrones de respuesta frente a los conflictos y las separaciones.

- Apego seguro: se caracteriza por esquemas positivos personales, con el compañero, y para la relación, que se expresan en la tranquilidad, seguridad, cercanía y apertura con la pareja, así como una mayor confianza y desarrollo de intimidad emocional, lo que genera un sentimiento de satisfacción e interacciones positivas.
- Apego ansioso: caracterizado por experimentar la ansiedad por el abandono de su pareja, este estilo de apego presenta esquemas negativos para la relación que le llevan a percibir regularmente una posibilidad significativa de ruptura o conflicto, aunado a autoesquemas negativos que le llevan a infravalorarse y sentir que serán abandonados al no ser meritorios de su compañero, por ello suelen requerir y enfatizar frecuentemente confirmaciones de afecto y compromiso.
- Apego evitante: caracterizado por el conflicto que les genera la cercanía e intimidad emocional con la pareja, tienen una probabilidad significativa de manejarse con esquemas negativos para la relación y/o con la pareja, lo cual

lleva a desarrollar la premisa de que en algún momento, sea con la pareja o la relación, algo estará mal, por lo cual prefieren no involucrarse emocionalmente y tomar precauciones para mantenerse a sí mismos, como a la pareja, con cierta distancia afectiva

Un estudio realizado por Papp y Woodin (2009), examinó la relación entre los estilos de apego en adultos y las emociones de las parejas durante la relación. Los resultados mostraron que los estilos de apego inseguros (evitativo y ansioso) se asocian con mayores niveles de emociones negativas, como la tristeza y el enojo, lo que a su vez aumentaba la probabilidad de ruptura dentro de la relación.

También hay que destacar que los estilos de apego tienen relevancia a la hora de afrontar la ruptura de pareja de manera efectiva y la gestión de esta. Se encontró que las personas con un estilo de apego seguro tienden a mostrar una mayor resiliencia emocional, lo que implica una mayor capacidad para recuperarse de eventos emocionalmente negativos y mantener relaciones de pareja saludables.

Otros autores que han abordado el tema del apego y la resiliencia como Sroufe (2005), han investigado la relación de los estilos de apego con la capacidad de afrontamiento y la resiliencia en diferentes etapas de la vida. Cabe destacar que hay muchos estudios sobre el apego y la resiliencia, pero ninguno que relacione la ruptura de pareja de los jóvenes con el estado civil de los padres.

### **Influencia de la separación de los padres**

La relación de los padres entre sí también podría tener un impacto en la capacidad de los jóvenes para recuperarse de la ruptura de pareja. Por ejemplo, los jóvenes cuyos padres están juntos pueden tener una mayor sensación de seguridad y apoyo (Kleinsorge et al.,

2012). En la misma línea, es posible que los jóvenes cuyos padres están separados puedan tener más dificultades para afrontar la adversidad debido a la pérdida de un entorno familiar estable.

Algunas variables juegan un papel importante en el proceso de adaptación de los niños después del divorcio de los padres, tales como el tiempo, la edad del niño en el momento que sucede, el tipo de relación con el progenitor con el que vive, el conflicto interparental, las nuevas relaciones amorosas de los padres, la economía y el sexo del hijo, entre otras (Shaw, 1991). En un meta-análisis de realizado con 92 estudios que comparaban los hijos e hijas que vivían con familias divorciadas con aquellos que continuaban con sus progenitores casados, se encontró que los/las de familias divorciadas presentaban puntuaciones más bajas en una serie de indicadores de bienestar tales como logro académico, conducta, ajuste psicológico, autoconcepto, relaciones sociales y relaciones con su progenitor/a, aunque las diferencias no eran demasiado grandes en ninguna de las variables (Amato y Keith, 1991).

Además, se halló que el 35% de los niños que habían pasado por el divorcio de sus padres sufrían algún tipo de patología o problemas sociales (Kelly, 2003). Tal influencia negativa parece ser un factor importante en las relaciones posteriores de pareja de los hijos e hijas. En estudios longitudinales se ha encontrado que la mala relación de pareja de los progenitores se asocia con matrimonios problemáticos de hijos e hijas, incluyendo problemas de celos, dominancia, enfado, críticas, mal humor y no hablar a la pareja (Amato y Booth, 2001).

Un estudio realizado por Proulx, Helms y Buehler (2005) encontró que los jóvenes adultos que provenían de hogares donde los padres estaban separados informaron de mayores niveles de inseguridad en sus relaciones románticas, en comparación con los jóvenes cuyos padres seguían juntos. Los autores sugieren que la inseguridad podría estar relacionada con el

hecho de que los jóvenes que provienen de hogares con padres separados a menudo experimentan una mayor incertidumbre en las relaciones interpersonales debido a la falta de estabilidad en su hogar.

Sin embargo, otro estudio realizado por Florsheim y sus colegas (1996) sugiere que la influencia de la dinámica de los padres en las relaciones románticas de los hijos puede ser más compleja. El estudio encontró que los jóvenes adultos que provenían de hogares donde los padres estaban separados tendían a ser más cuidadosos y conscientes al elegir sus parejas, en comparación con los jóvenes que provenían de hogares donde los padres seguían juntos. Los autores sugieren que los jóvenes que provienen de hogares con padres separados pueden ser más sensibles a los problemas en las relaciones y, por lo tanto, pueden ser más selectivos en la elección de sus parejas.

En resumen, la dinámica de los padres en una relación puede tener un impacto significativo en la forma en que los hijos manejan sus propias relaciones románticas. Si bien algunos estudios sugieren que los jóvenes que provienen de hogares con padres separados pueden ser más inseguros en sus relaciones, otros sugieren que pueden ser más selectivos al elegir sus parejas. Además, la percepción de los padres sobre la calidad de su relación puede influir en la calidad de las relaciones románticas de sus hijos.

## **Objetivos**

El primer objetivo de este estudio fue examinar la relación entre distintos factores de riesgo y protección (dimensiones de apego, formas de afrontamiento) y la resiliencia en jóvenes tras la ruptura de una relación de pareja. En este caso, partimos de la hipótesis de que las personas con estilo de apego seguro y afrontamiento directo mostrarían mayor resiliencia tras una ruptura de pareja.

Un segundo objetivo fue comparar estos factores en jóvenes cuyos progenitores estén o no separados. La hipótesis a contrastar fue que los hijos/as de padres separados mostrarían menor resiliencia tras una ruptura de pareja que los hijos/as de padres que permanecen juntos.

## **MÉTODO**

### **Participantes**

La investigación se ha llevado a cabo con 214 jóvenes, con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años. La edad media fue de 21 años (DT = 1.50). La encuesta la contestaron 51 hombres, 161 mujeres y 2 personas de género “No Binario”. Un total de 121 participantes dijeron que sus padres seguían juntos, mientras que los padres de los otros 93 participantes estaban separados.

### **Instrumentos**

Se construyó un cuestionario que incluía algunas preguntas orientadas a obtener datos sociodemográficos (edad, género), así como información sobre si habían tenido alguna ruptura a lo largo de la vida, y si sus padres estaban juntos o separados. En caso de estar separados, se les preguntó además en qué medida esta experiencia les afectó emocionalmente y si esto cambió su percepción sobre las relaciones. Por otro lado, se utilizaron tres escalas, todas ellas con un formato de respuesta tipo Likert. Las escalas utilizadas fueron las siguientes:

### ***Dimensiones de apego***

Se midieron las dimensiones de apego a través de una escala de Estilo de Apego adulto para población Mexicana (Márquez Domínguez et al., 2009). Se trata de una escala tipo likert, compuesta por 21 ítems que se agrupan en tres factores. El rango de respuestas va de 1 (totalmente de acuerdo) al 7 (totalmente en desacuerdo). La consistencia interna de las escalas se midió usando el alpha de Cronbach. El Apego seguro (“Confío en que mi pareja me ama tanto como yo la amo a ella”) tiene 6 ítems ( $\alpha = .67$ ). El Apego ansioso, con 8 ítems (“Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me quiere”), mostró una consistencia interna de .81. Por último, el Apego evitante está formado por 7 ítems, y obtuvo un  $\alpha = .81$  (“Me siento incómodo(a) cuando mi pareja quiere estar demasiado cerca”).

### ***Estilos de afrontamiento***

Los estilos de afrontamiento fueron medidos a través de la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa “ESARA” (Cueva, et al., 2020). Está conformada por 37 ítems con un rango de respuesta de 1 (nunca) a 5 (siempre). Los ítems se agrupan en tres tipos de afrontamiento, cuya consistencia interna fue medida usando el alpha de Cronbach. El afrontamiento directo de la ruptura amorosa (“Soy capaz de identificar las cosas buenas que pasé durante la relación”) se compone de 14 ítems, con un  $\alpha = .73$ . El segundo tipo de afrontamiento, que es buscando soporte en los demás tiene 6 ítems ( $\alpha = .72$ ). Y por último, la evasión del afrontamiento de la ruptura amorosa contiene 17 ítems y obtuvo un  $\alpha = .83$ .

### ***Resiliencia***

La resiliencia se midió a través de la escala de Crecimiento postraumático del Resilience Portfolio Measurement Packet (Hamby et al., 2015). Es una escala tipo Likert de 9

ítems con un rango de respuesta de 1 (nada) a 4 (mucho). La consistencia interna de la escala, medida por el alfa de Cronbach, fue de .80, con ítems como “Ahora sé que puedo afrontar momentos difíciles”.

## **Procedimiento**

Para la realización de esta investigación, era necesario que los participantes fueran jóvenes y hubieran tenido alguna ruptura amorosa. Además, al centrarse en los jóvenes, los participantes debían tener entre 18 y 25 años.

Se utilizó un formulario de Google Forms para la recogida de datos de este estudio. Dicho formulario presentaba un primer apartado destinado a informar sobre el objetivo de la investigación, y donde se garantizó el anonimato y la confidencialidad de la información recogida. Siguiendo los criterios del Comité de Ética de la ULL, se pidió a los y las participantes que dieran su consentimiento informado antes comenzar a responder el cuestionario. El formulario incluyó preguntas relacionadas con la edad, género, si los padres estaban separados, el tiempo transcurrido desde la separación y el grado de influencia de ésta en sus relaciones actuales. Además, se añadieron escalas de afrontamiento, estilos de apego y resiliencia para evaluar los factores que pueden influir en la capacidad de los jóvenes para superar la ruptura.

El formulario fue compartido por varias redes sociales (Instagram, Twitter y Whatsapp). Además, se acudió a un procedimiento de bola de nieve entre personas que cumplían los criterios de inclusión en el estudio.

## **Análisis de datos**

El análisis de datos se realizó mediante el programa informático SPSS 25. En primer lugar, se llevó a cabo un análisis descriptivo de los datos. Concretamente se realizó un

análisis de correlaciones de Pearson, así como las medias y desviaciones típicas para el conjunto de la muestra. Tras comprobar la homogeneidad de las varianzas a través de la prueba de Levene, se llevó a cabo un ANOVA de un factor para comparar las variables analizadas en dos grupos (participantes cuyos padres/madres siguen juntos o con padres/madres separados). Finalmente, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para identificar aquellos factores que predicen la resiliencia frente a la ruptura.

## RESULTADOS

La siguiente tabla (Tabla 1) refleja, para el conjunto de la muestra, las correlaciones de Pearson entre los diferentes factores analizados. Como se puede observar, el Apego Ansioso se correlaciona positivamente con dos formas de afrontamiento, la Búsqueda de apoyo y el Afrontamiento Evitativo. Se observa también una correlación negativa entre el Apego seguro y el Afrontamiento Evitativo. Por otro lado, se observa mayor nivel de Resiliencia entre aquellos jóvenes con mayor Apego seguro, Afrontamiento directo y Búsqueda de apoyo entre familiares y amistades. Además, podemos mencionar que, el tiempo desde la ruptura amorosa se correlaciona negativamente con el Afrontamiento directo, por lo que a más tiempo que transcurra de la ruptura menos Afrontamiento directo. Por último, el tiempo de ruptura amorosa se correlaciona negativamente con el Afrontamiento directo.

**Tabla 1**

*Correlaciones de Pearson de la muestra global.*

	1	2	3	4	5	6	7	<i>M</i>	<i>DT</i>
1. Apego evitante	-							1.88	0.89
2. Apego ansioso	.089	-						3.67	1.20
3. Apego seguro	-.389**	-.378**	-					5.92	0.83

4. Afrontamiento directo	.120	.011	.075	-				3.56	0.61
5. Afrontamiento buscando apoyo	.052	.218**	.016	.125	-			2.86	0.85
6. Evasión de afrontamiento	.021	.359**	-.278**	-.117	.273**	-		2.52	0.69
7. Resiliencia	.008	-.058	.239**	.500**	.305**	-.036	-	3.30	0.54
8. Tiempo de su ruptura amorosa	-.206*	.024	.169	-.290**	-.169	-.096	-.089	2.68	1.48

Nota: \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

Con vistas al segundo objetivo, se volvieron a calcular las correlaciones de Pearson separando las dos muestras, según sus padres estuvieran juntos y separados.

En la Tabla 2 pueden verse las correlaciones del primer grupo (padres juntos). Al igual que en la muestra global (Tabla 1), un mayor nivel de ansiedad se asocia a mayor Afrontamiento evitativo y Búsqueda de apoyo. Otra similitud es que la Resiliencia, al igual que en la muestra global, se asocia con el Apego seguro, el Afrontamiento directo y la Búsqueda de apoyo. Por último, también en este grupo, el Afrontamiento directo disminuye a medida que pasa más tiempo desde la ruptura amorosa.

**Tabla 2**

*Correlaciones de Pearson en jóvenes con padres juntos.*

	1	2	3	4	5	6	7	<i>M</i>	<i>DT</i>
1. Apego evitante	-							1.79	0.81
2. Apego ansioso	.021	-						3.63	1.19
3. Apego seguro	-.303**	-.405**	-					5.96	0.82

4. Afrontamiento directo	.157	.030	.059	-					3.56	0.65
5. Afrontamiento buscando apoyo	-.007	.020*	.102	.123	-				2.77	0.83
6. Evasión de afrontamiento	.031	.340**	-.120	-.95	.425**	-			2.53	0.71
7. Resiliencia	.004	-.092	.239**	.442**	.324**	.015	-		3.29	0.55
8. Tiempo de su ruptura amorosa	-.194	-.002	.171	-.247*	-.182	-.223	-.044		2.90	1.54

La Tabla 3 muestra las correlaciones de Pearson entre los diferentes factores en jóvenes con padres separados. Al igual que ocurre con los jóvenes con padres que están juntos, el Apego ansioso se relaciona positivamente con el Afrontamiento evitativo, por lo que no hallamos diferencias asociadas al estado civil de los padres. Observamos que la edad que tenía la persona, en el momento en que se separaron sus padres, se asocia a una mayor búsqueda de apoyo. En ambos grupos, la variable Resiliencia se relaciona positivamente con el Apego seguro, el Afrontamiento directo y la búsqueda de apoyo. Asimismo, el Tiempo desde su propia ruptura amorosa se relaciona negativamente con el Afrontamiento directo.

**Tabla 3**

*Correlaciones de Pearson en jóvenes con padres separados.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	<i>M</i>	<i>DT</i>
1. Edad separación padres	-								8.40	6.27

2. Apego evitante	.117	-							1.99	0.99
3. Apego ansioso	.049	.154	-						3.73	1.21
4. Apego seguro	-.163	-.475**		-					5.86	0.84
5. Afrontamiento directo	-.046	.076	-.017	.102	-				3.57	0.56
6. Afrontamiento buscando apoyo	.264*	.085	.231*	-.71	0.126	-			2.97	0.88
7. Evasión de afrontamiento	.077	.017	.389**	-.495**	-.151	.090	-		2.50	0.68
8. Resiliencia	-.067	.004	-.013	.246**	.597**	.278**	-.109	-	3.32	0.52
9. Tiempo de su ruptura amorosa	-.075	.191	-.095	-.154	-.346*	-.102	-.124	-.114	2.39	1.35

Nota: \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

Por otro lado, se encontraron correlaciones positivas entre la edad en el momento de la ruptura de los padres ( $M = 2.99$ ,  $DT = 1.42$ ) y el efecto emocional ( $M = 3.71$ ,  $DT = 1.16$ ) de dicha ruptura ( $r = .34$ ,  $p < .01$ ), así como entre la edad y el cambio de visión de las relaciones ( $r = .28$ ,  $p < .01$ ). Por otro lado, también se encontró otra correlación positiva entre la edad de la persona en la separación de sus padres ( $r = .28$ ,  $p < .01$ ) y el cambio percibido en las relaciones debido a la ruptura ( $M = 2.71$ ,  $DT = 1.52$ ).

Posteriormente se llevó a cabo un ANOVA de un factor para comparar a los participantes con padres separados y juntos. Sin embargo, este análisis no mostró diferencias significativas entre los factores analizados en los jóvenes de ambos grupos.

#### **Tabla 4**

*ANOVA de un factor comparando los jóvenes con padres juntos y separados*

	G1 (121)		G2 (93)		<i>F</i> (1,212)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>		
Apego evitante	-0.10	0.91	0.13	1.10	2.84	.093
Apego ansioso	-0.03	0.99	0.04	1.01	0.33	.568
Apego seguro	0.05	0.99	-0.06	1.01	.69	.406
Afrontamiento directo	-0.01	1.07	0.02	0.91	.05	.823
Afrontamiento buscando apoyo	-0.11	0.97	0.14	1.03	3.12	.079
Evasión de afrontamiento	-0.02	1.02	-0.03	0.97	.13	.715
Resiliencia	-0.03	1.03	0.04	0.96	.22	.639

Finalmente, se realizó una regresión lineal múltiple, tomando como variable dependiente la resiliencia y los otros factores analizados como variables predictoras. El modelo que predice mayor porcentaje de la varianza incluye tres de los factores analizados. En conjunto, estos factores predicen el 41% de la varianza. Los resultados de este análisis de regresión pueden verse en la Tabla 4. El modelo indica que la resiliencia es mayor en la medida en que aumentan el afrontamiento directo, la búsqueda de apoyo y el apego seguro.

**Tabla 5**  
*Análisis de regresión lineal para predecir la resiliencia*

	<i>B</i>	<i>ET</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
1 Afrontamiento directo	.63	.09	.59	6.95	.000	.34
2 Afrontamiento directo	.60	.09	.56	6.73	.000	.37
Afrontamiento buscando apoyo	.18	.08	.19	2.31	.023	
3 Afrontamiento directo	.58	.87	.54	6.67	.000	0.41
Afrontamiento buscando	.20	.08	.21	2.61	.011	

apoyo

Apego seguro	.20	.77	.21	2.56	.012
--------------	-----	-----	-----	------	------

---

## DISCUSIÓN

Este estudio tenía un doble objetivo. Por un lado, analizar la relación entre las dimensiones de apego, el estilo de afrontamiento y la resiliencia de los jóvenes tras una ruptura. Por otro lado, comparar esos factores en jóvenes cuyos padres estuvieran juntos o separados.

Las correlaciones encontradas entre la resiliencia y los distintos tipos de apego indicaron que las personas con un estilo de apego seguro tienden a mostrar una mayor resiliencia a la hora de afrontar una ruptura amorosa, lo que implica una mayor capacidad para recuperarse de eventos emocionalmente negativos y mantener relaciones de pareja saludables. Esto es coherente con los estudios que relacionan apego seguro y resiliencia (Papp y Woodin, 2009).

Por otro lado, el análisis de correlaciones también indicó la existencia de relaciones significativas entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento directo y buscando apoyo, lo que resulta relevante tras la ruptura amorosa debido a que en este periodo es frecuente cierta inestabilidad emocional, tristeza y ansiedad (Sbarra y Emery, 2005). El estilo de afrontamiento directo y la búsqueda de apoyo predicen mayor resiliencia. Tal como plantea Cuervo (2010), el dolor no proviene de la situación que se experimenta, sino del significado que se le atribuye, y buscar apoyo en los demás es una forma resiliente de enfrentarse a la situación de pérdida. Los resultados también indican que el afrontamiento directo es más frecuente en la medida en que la ruptura es reciente. Con el tiempo, este tipo de afrontamiento se reduce previsiblemente porque la ruptura se ha superado. Esto supone que

hay que promover estos dos estilos de afrontamiento para poder superar de manera más eficaz el proceso de ruptura.

En cuanto al segundo objetivo, no hemos encontrado diferencias entre ambos grupos de jóvenes, ya sea con padres separados o juntos. Por lo tanto, los resultados no permiten confirmar la segunda hipótesis. Sin embargo, los resultados sí indican que la edad de los jóvenes durante la separación de sus padres es relevante. En este sentido, la investigación previa ha señalado algunos factores que pueden influir en la resiliencia de los jóvenes adultos cuando los padres están en un proceso de separación. Shaw (1991), por ejemplo, señaló algunas variables que tienen relevancia en el proceso de adaptación a dicha separación. Este es el caso de la edad del niño o niña, el tipo de relación con el progenitor con el que vive, etc. Nuestros resultados confirman que la búsqueda de apoyo tras la ruptura se asocia a la edad del joven cuando sus padres se separaron. Además, encontramos que los que tenían más edad también se vieron más afectados por su propia separación y dijeron haber cambiado más su percepción de las relaciones.

Por otro lado, Proulx Helm y Buehler (2005) encontraron que los jóvenes adultos que tenían padres separados indicaron mayores niveles de inseguridad en sus relaciones románticas, en comparación con los jóvenes con padres que seguían juntos. En cambio, Florsheim et al. (1996) encontraron que los jóvenes adultos con padres separados tendían a ser más cuidadosos y conscientes al elegir a sus parejas, al contrario que los jóvenes con padres que seguían juntos. En nuestra investigación no hemos podido encontrar datos que permitan inclinar la balanza en apoyo de uno de los estudios anteriores. No hemos encontrado otros estudios similares al nuestro y, de momento, no es posible extraer una conclusión clara al respecto.

### **Implicaciones prácticas**

Las rupturas de pareja repercuten en la calidad de vida de las personas (García, 2014). Tal como indican los resultados, tanto el estilo de afrontamiento directo como la búsqueda de apoyo aparecen como factores protectores que pueden ser objeto de intervención. Estas estrategias son esenciales para prevenir trastornos depresivos, trastornos de ansiedad o emociones negativas como la tristeza, miedo, culpa que desembocan en dichos trastornos.

Por otro lado, creemos que la educación tanto escolar como familiar es vital para afrontar de manera positiva adversidades y potenciar la resiliencia en todos los ámbitos de la vida de las personas. Debemos decir que, al hablar de rupturas amorosas y relaciones, muchos jóvenes adultos no tienen interacciones con sus padres sobre este tema y parece algo tabú entre dichas poblaciones. Por esta razón, parece necesario aumentar las interacciones de este tipo con los padres, ya que pueden ser una fuente de apoyo importante para aumentar el afrontamiento directo y el afrontamiento con búsqueda de apoyo, que son variables predictoras que pueden ser modificadas para obtener una mayor resiliencia. No obstante, cabe mencionar la influencia de los años escolares para la adquisición de habilidades. De ahí, la importancia de implementar charlas o cursos en los institutos para fomentar el conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento.

En relación con el segundo objetivo, los escasos estudios encontrados no muestran resultados concluyentes y este estudio tampoco mostró diferencias significativas entre los dos grupos estudiados.

### **Limitaciones del estudio**

Una de las principales limitaciones de esta metodología se encuentra en el hecho de que los datos recopilados se basan en la autopercepción de los participantes, lo que puede generar sesgos o distorsiones en la información obtenida. Asimismo, se utilizó una muestra

de conveniencia que no es representativa de la población general de jóvenes tras una ruptura amorosa. Esto limita la generalización de los resultados. En la misma línea, el tamaño de dicha muestra es reducido. Por otro lado, es posible que las respuestas se hayan visto afectadas por un sesgo de deseabilidad social, que lleva a adecuar las respuestas para dar una imagen más favorable.

## Referencias

- Ainsworth, M. D. S., & Wittig, B. A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. In B. M. Foss(Ed. ), *Determinants of infant behavior* (Vol. 4, pp. 111-136). London: Methuen.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *J Marriage Fam*, 72, 650-66.
- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627–638. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.627>
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (1999). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Ediciones Morata.
- Cabanyes Truffino, J. (2010). Resiliencia: Una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145–151. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2010.09.003>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement—romantic breakups. *Psychology*, 02(04), 382–387. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.24060>

- Fisher, D. M., Ragsdale, J. M., & Fisher, E. C. (2019). The importance of definitional and temporal issues in the study of resilience. *Applied Psychology*, 68, 583-620.  
<https://doi.org/10.1111/apps.12162>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Florsheim, P., Tolan, P. H., & Gorman-Smith, D. (1996). Family processes and risk for externalizing behavior problems among African American and Hispanic boys. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1222–1230.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.6.1222>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- García, D. (2014). *Narración del duelo en la ruptura amorosa*. Universidad Católica Boliviana "San Pablo", 290.
- García, F., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 157-161.
- González Arias, L. D., & Landazábal Cuervo, D. P. (2010). La resiliencia como herramienta de protección familiar. *Revista de Investigaciones UNAD*, 9(2), 481.  
<https://doi.org/10.22490/25391887.704>
- Hamby, S. (s/f). *Life paths measurement packet: Finalized scales*. Lifepathsresearch.org.

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Herschell, A. D., Kolko, D. J., Baumann, B. L., & Davis, A. C. (2010). The role of therapist training in the implementation of psychosocial treatments: A review and critique with recommendations. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 448–466.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.02.005>
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x>
- Kleinsorge, C., & Covitz, L. M. (2012). Impact of divorce on children: Developmental considerations. *Pediatrics In Review*, 33(4), 147–155.  
<https://doi.org/10.1542/pir.33.4.147>
- Kleinsorge C, Covitz L. M. (2012) Impact of divorce on children: Developmental considerations. *Pediatrics In Review*, 33(4), 47-54.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Locker, L., McIntosh, WD., Hackney, A.A., Wilson, J.H. & Wiegand, K.E. (2010). The breakup of Romantic Relationships: Situational Predictors of Perception of Recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3), (565-578).
- López Sánchez, F. (2015). Apego y relaciones amorosas. *INFORMACIÓ PSICOLOGICA*, (82), 36-48. Recuperado a partir de  
<https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/382>

- Luthar, S. S. (2015). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In *Developmental Psychopathology* (pp. 739–795). John Wiley & Sons, Inc.  
<http://dx.doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Masten, A. S. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S. (2013). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, *85*(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- 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), 327–334. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.327>
- Papp, L. M., & Woodin, E. M. (2009). Adult Attachment and Relationship Dissolution: The Mediating Role of Negative Emotions. *Journal of Divorce & Remarriage*, *50*(1-2), 1-26.
- Peñafiel, O. (2011). *Ruptura amorosa y terapia narrativa*. *Ajayu*, *9*, 53-86.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, *69*(3), 576–593.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Rojas, M. (1994). *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Madrid: Espasa Calpe.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, *12*(2), 213–232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>

- Schindler, H. S., Epkins, C. C., Burchett, D., & Hunt, J. (2014). *Marital conflict and children's externalizing behavior: Interactions between parasympathetic and sympathetic nervous system activity*. *Journal of Family Psychology*, 28(6), 882-891.
- Shaw, D. S. (1991). The effects of divorce on children's adjustment. *Behavior Modification*, 15(4), 456–485. <https://doi.org/10.1177/01454455910154002>
- Shulman S, Zlotnik A, Shachar-Shapira L, Connolly J, Bohr Y. (2012). Adolescent Daughters' Romantic Competence: The Role of Divorce, Quality of Parenting, and Maternal Romantic History. *J Youth Adolescence* , 41, 593-606.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- 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>

## ANEXOS

### Anexo I.

#### *Cuestionario*

#### **Escala de Apegos**

1 = Totalmente de acuerdo

7 = Totalmente en desacuerdo

	1	2	3	4	5	6	7
1. Me incomoda que mi pareja procure mucha cercanía.							
2. Me preocupa que mi pareja no se interese en mí como yo en ella.							
3. Confío en que mi pareja me ama tanto como yo la amo a ella.							
4. Me incomoda la cercanía con mi pareja.							
5. Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me quiere.							
6. Busco el acuerdo mutuo para la solución de nuestros problemas.							
7. Me pongo nervioso/a cuando mi pareja se acerca a mí.							
8. Me da miedo perder a mi pareja.							
9. Tiendo a ser feliz.							
10. Me doy cuenta que justo cuando mi pareja logra tener algo de intimidad emocional (comunicación, apoyo, tranquilidad), me alejo.							
11. Frecuentemente deseo que mi pareja me quisiera tanto como yo a ella.							
12. Me siento bien compartiendo mis sentimientos y pensamientos con mi pareja.							
13. Preferiría no estar muy cercano a mi pareja.							
14. A veces siento que presiono a mi pareja a comprometerse y demostrarme que me quiere.							
15. Pienso que la relación marcha bien.							

16. Me siento incómodo/a cuando mi pareja quiere estar demasiado cerca.							
17. Suelo tener pensamientos negativos cuando mi pareja no está conmigo.							
18. La intimidad emocional (comunicación, apoyo, tranquilidad) con mi pareja me agrada mucho.							
19. Me pongo nervioso/a si mi pareja consigue mucha intimidad emocional conmigo							
20. Siento una gran desesperación cuando mi pareja no está conmigo.							
21. Me preocupa que me abandonen.							

### Escala de Afrontamiento

1 = Nunca

5 = Siempre

	1	2	3	4	5
1. Era capaz de identificar las cosas buenas que experimenté durante la relación.					
2. Me sentí tranquilo/a respecto a cómo estaban ocurriendo las cosas.					
3. Me distancié física y emocionalmente de mi ex pareja.					
4. Descarté la idea de tener contacto con mi ex pareja por medio de las redes sociales, manteniendo mi decisión de alejamiento.					
5. Después de la separación, he dedicado más tiempo a mis estudios y/o trabajo.					
6. Después de la separación, he retomado las metas personales que me generan satisfacción.					
7. Después de la separación, inicié proyectos que me permiten crecer personalmente (capacitaciones, talleres, etc.).					
8. Después de la separación, he dedicado tiempo a realizar deporte y/o ejercicio.					
9. Encontré una forma de relajarme (escuchar música, leer, escribir textos, ver la televisión.)					
10. Después de la separación, inicié actividades que me generan					

satisfacción (ir de compras, ir al cine, bailar, etc.).					
11. Después de la separación, he retomado la comunicación con familiares que ya no veía.					
12. He buscado mejorar la comunicación con amigos e involucrarme en las actividades que realizan.					
13. Después de la separación, tomé la iniciativa de conocer a nuevas personas.					
14. Realicé cambios para mejorar mi apariencia personal (vestimenta, cabello, etc.).					
15. Busqué el apoyo de mi familia para sobrellevar la separación.					
16. Hablé con algún amigo sobre mi ruptura.					
17. Busqué apoyo emocional en mis amigos después de la ruptura de mi relación.					
18. Busqué la ayuda de un profesional para que me ayudara a aceptar la separación.					
19. Inicié un proceso terapéutico para afrontar la separación.					
20. Asistí a talleres psicológicos que me permitieron sobrellevar la separación.					
21. Después de la separación, pensé demasiado en lo que pasó.					
22. Pensaba en el futuro que me espera sin mi ex pareja.					
23. Pensé que no encontraría a nadie más que compartiera su vida conmigo.					
24. Imaginaba cómo serían las cosas si regresaba con él/ella.					
25. Tenía la esperanza de volver con mi ex pareja.					
26. He considerado la idea de reconquistar a mi ex pareja.					
27. Busqué la manera de saber si pensaba en mí.					
28. Evité implicarme sentimentalmente con alguien a más largo tiempo.					
29. Prefería que los demás no se enteraran de mi separación.					
30. Después de la ruptura, evito hablar de cómo me siento.					
31. Después de la separación, prefiero no contar todo aquello por lo					

que ha pasado.					
32. Después de la separación, procuré alejarme por un tiempo de mi círculo social.					
33. Después de la separación, dejé de relacionarme con los grupos con los que me reunía.					
34. Siento que tuve la culpa de que mi relación terminara.					
35. Si yo hubiera sido distinto/a, la relación no se habría roto.					
36. Pienso que mi falta de dedicación a la relación fue la causa de la separación.					
37. Fui el/la causante de los problemas que tuve en mi relación.					

### Escala de Resiliencia

1= Nada

4 = Mucho

	1	2	3	4
1. Cambié mis prioridades sobre lo que es importante en la vida.				
2. Ahora soy capaz de apreciar mejor el valor de mi vida.				
3. He trazado un nuevo un nuevo camino en mi vida.				
4. Ahora tengo mayor cercanía con otras personas.				
5. Ahora sé que puedo afrontar momentos difíciles.				
6. Ahora sé que soy capaz de hacer cosas mejores con mi vida.				
7. Tengo una fe fuerte.				
8. He descubierto que soy más fuerte de lo que creía.				
9. He aprendido mucho sobre lo maravillosa que es la gente.				

### Otros datos de interés

¿Has tenido alguna ruptura de una relación amorosa a lo largo de tu vida?

- Sí

- No

¿Tus padres están juntos o separados?

- Juntos
- Separados

Si están separados, ¿qué edad tenías cuando se separaron? En caso de que no lo estén, no responder.

1 = Nada

5 = Mucho

	1	2	3	4	5
¿En qué medida te afectó emocionalmente la ruptura? En caso de que no estén separados, no responder.					
En qué medida cambió tu percepción de las relaciones debido a este suceso? En caso de que no estén separados, no responder.					

¿Cuánto tiempo hace de la ruptura amorosa que vas a considerar para responder a los ítems?