



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA
DOCTORADO EN PSICOLOGÍA SOCIAL Y AMBIENTAL

CONSECUENCIAS EMOCIONALES DE LA RUPTURA EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

TESIS

QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE

DOCTORA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MIRIAM WENDOLYN BARAJAS MÁRQUEZ

JURADO DE EXAMEN DE GRADO

TUTOR PRINCIPAL:	DRA. REBECA ROBLES GARCÍA	PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA
TUTOR ADJUNTO:	DRA. CATALINA GONZÁLEZ FORTEZA	PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA
TUTOR EXTERNO:	DRA. CINTHIA CRUZ DEL CASTILLO	PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA
JURADO A:	DRA. LUCY MA. REIDL MARTÍNEZ	FACULTAD DE PSICOLOGÍA
JURADO B:	DRA. PATRICIA ANDRADE PALOS	FACULTAD DE PSICOLOGÍA

México, D.F.

NOVIEMBRE DE 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

ESTE TRABAJO ESTÁ DEDICADO AL **AMOR** DE MI VIDA:
MI MADRE
PORQUE NO HAY EN ESTE MUNDO MAYOR PRUEBA DE QUE DIOS EXISTE

A MI PADRE:
POR HACERME CREER QUE SIEMPRE PODRÉ LLEGAR HASTA DONDE YO QUIERA

A MI HERMANO:
POR SER MI COMPLEMENTO, EL MAYOR REGALO QUE ME DIERON MIS PADRES

A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO:
POR SER MI SEGUNDO HOGAR DESDE HACE 16 AÑOS

AL CONACYT, A MIS TUTORAS, FAMILIA Y AMIGOS.

TODO AQUEL QUE ME CONOCE BIEN, SABE LO CURSI Y EXPRESIVA QUE PUEDO LLEGAR A SER Y POR LO TANTO, SABRÁ QUE SIN ESTAR AQUÍ NOMBRADO, FORMA PARTE DE MIS SERES AMADOS Y OCUPA UN CACHITO DE MI CORAZÓN. NO QUISIERA OMITIR A NADIE EN ESTE AGRADECIMIENTO:

A TI: QUIERO AGRADECERTE POR ESTAR EN MI CAMINO, POR HABERME ACOMPAÑADO EN MIS BUENOS Y MALOS MOMENTOS, POR LAS RISAS Y CADA SEGUNDO QUE ME HAS REGALADO...

GRACIAS!

*“ERA INEVITABLE: EL OLOR DE LAS
ALMENDRAS AMARGAS LE RECORDABA
SIEMPRE EL DESTINO DE LOS AMORES
CONTRARIADOS”*

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

*“EN TODO CASO HABÍA UN SOLO TÚNEL
OSCURO Y SOLITARIO: EL MÍO”*

ERNESTO SABATO

*“SIEMPRE HAY UN POCO DE LOCURA EN EL
AMOR, PERO SIEMPRE HAY UN POCO DE
RAZÓN EN LA LOCURA”*

FRIEDRICH NIETZSCHE

*“EL AMOR NO TIENE CURA, PERO ES LA
ÚNICA MEDICINA PARA TODOS LOS MALES”*

LEONARD COHEN

NADIE DEBERÍA MORIR DE AMOR...



ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. LA RELACIÓN DE PAREJA	7-34
1.1. PAREJA Y AMOR: DEFINICIONES Y ANTECEDENTES HISTÓRICOS	9
1.1.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FORMACIÓN DE UNA PAREJA	15
1.1.2. LA FORMACIÓN DE LAS PAREJAS MEXICANAS A TRAVÉS DE LA HISTORIA: UNA TRANSFORMACIÓN CONSTANTE	18
1.2. PRINCIPALES TEORÍAS EN TORNO A LA PAREJA	21
1.2.1. LA TEORÍA DE LOS ESTILOS DE AMOR DE LEE	22
1.2.2. EL CICLO DE ACERCAMIENTO-ALEJAMIENTO EN LA PAREJA	29
1.2.3. LA TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR DE STERNBERG	32
CAPÍTULO 2. RUPTURA DE UNA RELACIÓN DE PAREJA Y FACTORES ASOCIADOS	35-58
2.1. FACTORES INDIVIDUALES	36
2.1.1. DIFERENCIAS ENTRE SEXOS	41
2.2. FACTORES DE LA PAREJA	43
2.2.1. GRADO DE INTIMIDAD	44
2.2.2. GRADO DE COMPROMISO	45
2.2.3. NIVEL DE INVERSIÓN Y COSTOS PERCIBIDOS ANTE LA RUPTURA	46
2.3. FACTORES DE LA RUPTURA	50
2.3.1. ESTATUS INICIADOR: ¿QUIÉN DECIDIÓ TERMINAR LA RELACIÓN?	50
2.3.2. MOTIVOS DE LA RUPTURA ¿A QUÉ SE ATRIBUYE LA RUPTURA DE UNA RELACIÓN?	52
CAPÍTULO 3. EVALUACIÓN COGNOSCITIVA, ESTRÉS Y ENFRENTAMIENTO	59-89
3.1. EL ESTRÉS: DEFINICIÓN Y ANTECEDENTES	60
3.1.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS Y TEÓRICOS DEL ESTRÉS	62
3.2. LA TEORÍA DE LA EVALUACIÓN COGNOSCITIVA: UN ENFOQUE INTERACCIONISTA	69
3.3. EL ESTRÉS Y EL ENFRENTAMIENTO	74
3.4. MODERADORES COGNOSCITIVOS	78
3.4.1. EL ENFRENTAMIENTO: MEDICIÓN Y EVALUACIÓN	81
3.5. LA RUPTURA DE UNA RELACIÓN AMOROSA COMO EVENTO ESTRESANTE	87
CAPÍTULO 4. CONSECUENCIAS EMOCIONALES NEGATIVAS ANTE LA RUPTURA DE UNA RELACIÓN DE PAREJA	90-119
4.1. EL IMPACTO EMOCIONAL TRAS UNA RUPTURA AMOROSA IMPORTANTE: LA EMOCIÓN VERSUS EL TRASTORNO	92
4.2. LA ANSIEDAD	96
4.2.1. ANTECEDENTES TEÓRICOS	98
4.2.2. LOS MODELOS DE ANSIEDAD	100
4.3. LA DEPRESIÓN	105
4.3.1. ANTECEDENTES TEÓRICOS	106
4.3.2. EL MODELO COGNOSCITIVO DE LA DEPRESIÓN	112
4.4. LA RUPTURA DE UNA RELACIÓN DE PAREJA Y SU RELACIÓN CON LAS CONSECUENCIAS EMOCIONALES NEGATIVAS	116

CAPÍTULO 5. MÉTODO	120-135
5.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	121
5.2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	121
MODELO DE CONSECUENCIAS EMOCIONALES ANTE LA RUPTURA DE UNA RELACIÓN DE NOVIAZGO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS	122
5.3. OBJETIVOS	123
5.3.1. OBJETIVO GENERAL	123
5.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	123
5.4. HIPÓTESIS DE TRABAJO	124
5.5. TIPO DE ESTUDIO	125
5.6. PARTICIPANTES	125
5.7. VARIABLES	126
5.7.1. VARIABLES ATRIBUTIVAS	126
- SEXO	126
I. CARACTERÍSTICAS DE LA ÚLTIMA RELACIÓN DE NOVIAZGO	126
- NIVEL DE IMPORTANCIA	126
- DURACIÓN DE LA RELACIÓN	127
- NIVEL DE COMPROMISO	127
- ESTILOS DE AMOR	127
II. CARACTERÍSTICAS DE LA ÚLTIMA RUPTURA	128
- ESTATUS INICIADOR	128
- MOTIVOS DE LA RUPTURA	128
- ESTATUS INICIADOR	128
- TIEMPO TRANSCURRIDO	129
5.7.2. VARIABLES MEDIADORAS	129
- EVALUACIÓN COGNOSCITIVA	129
- RESPUESTAS DE ENFRENTAMIENTO	130
5.7.3. VARIABLES DEPENDIENTES	132
- NIVEL DE ANSIEDAD	132
- NIVEL DE DEPRESIÓN	133
5.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS	134
5.9. PROCEDIMIENTO	135
CAPÍTULO 6. RESULTADOS	136-159
6.1. ANÁLISIS ESTADÍSTICOS	137
6.2. CARACTERIZACIÓN DE LA ÚLTIMA RELACIÓN DE NOVIAZGO Y SU RUPTURA: DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES	138
6.3. DIFERENCIAS POR EVALUACIÓN COGNOSCITIVA	143
6.4. RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE REGRESIÓN PARA EL MODELO PROPUESTO	152
6.4.1. ANÁLISIS DE REGRESIÓN PARA PREDECIR LA DEPRESIÓN	153
6.4.2. ANÁLISIS DE REGRESIÓN PARA PREDECIR LA ANSIEDAD	155
CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	160-199
7.1. CARACTERIZACIÓN DE LA ÚLTIMA RELACIÓN DE PAREJA	163
7.3. DIFERENCIAS POR EVALUACIÓN COGNOSCITIVA	169
7.4. COMPROBACIÓN DEL MODELO DE CONSECUENCIAS EMOCIONALES ANTE LA RUPTURA DE UNA RELACIÓN DE NOVIAZGO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS	175
7.4.1. MODELOS RESULTANTES PARA PREDECIR LA DEPRESIÓN EN HOMBRES	179
7.4.2. MODELOS RESULTANTES PARA PREDECIR LA DEPRESIÓN EN MUJERES	181
7.4.3. MODELOS RESULTANTES PARA PREDECIR LA ANSIEDAD EN HOMBRES	182
7.4.4. MODELOS RESULTANTES PARA PREDECIR LA ANSIEDAD EN MUJERES	183

7.5. CONCLUSIONES	184
7.6. LIMITACIONES Y SUGERENCIAS	188
7.7. ANEXO A. CONSTRUCCIÓN DE MOTIVOS DE RUPTURA	190
REFERENCIAS	200
ANEXOS	218
ANEXO 1. CUESTIONARIO ADHOC DE CARACTERÍSTICAS DE RUPTURA DE UNA RELACIÓN DE PAREJA	219
ANEXO 2. ESCALA DE ESTILOS DE AMOR DE LEE	222
ANEXO 3. ESCALA DE ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO DE LAZARUS Y FOLKMAN	223
ANEXO 4. INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK	224
ANEXO 5. INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK	225
ANEXO 6. ESCALA DE MOTIVOS DE RUPTURA	227
ANEXO 7. RELACIÓN DE TABLAS Y FIGURAS	228

RESUMEN

El individuo como ser social mantiene interacciones con otros a lo largo de toda su vida y como producto de éstas, establece relaciones interpersonales, entre las cuales se encuentra la pareja, misma que generalmente es fuente de felicidad y satisfacción para cada uno de sus integrantes. Dada la importancia que tiene este tipo de relación para los individuos, es probable que su disolución sea una fuente importante de estrés y que quienes la experimenten sientan dolor, tristeza y un malestar general. Es por ello que la presente investigación tuvo como objetivo caracterizar la ruptura de una relación de noviazgo en jóvenes mexicanos, así como analizar el papel mediador de la evaluación cognoscitiva y de las respuestas de enfrentamiento utilizadas para hacer frente a este evento, sobre los niveles de ansiedad y depresión que se presentan a consecuencia del mismo. Para ello se propuso un Modelo General de Consecuencias Emocionales Negativas ante la Ruptura de una Relación de Noviazgo, adaptado del Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman, (1984). Dicho modelo contempló como variables independientes: la *caracterización de la relación* a través del nivel de importancia, nivel de compromiso, duración y estilo de amor; la *caracterización de la ruptura* por medio del estatus iniciador, tiempo transcurrido y los motivos de ruptura. Estas variables se evaluaron a través de un cuestionario ad hoc, a través de la Escala de Estilos de amor de Ojeda (1998) y del Cuestionario de Motivos de ruptura en una relación de pareja elaborado específicamente para la presente investigación

Por otra parte, se consideró la evaluación cognoscitiva del evento (medida a través de una pregunta de opción múltiple) y las estrategias de enfrentamiento utilizadas ante éste como variables mediadoras. Para ello se utilizó el Instrumento de Estilos de Enfrentamiento de Zavala et al. (2008)

Finalmente se midieron los niveles de ansiedad y depresión a consecuencia de la ruptura como variables dependientes, mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (Robles et al., 2001) y el Inventario de Depresión de Beck (Jurado et al., 1998), ambos validados y estandarizados para población mexicana.

La muestra estuvo conformada por 326 estudiantes universitarios, con un rango de edad de 17 a 27 años, que atravesaron por la ruptura de una relación de pareja en los últimos 9 meses.

Una vez realizada la aplicación de los instrumentos, se capturaron los datos en el paquete estadístico SPSS V. 20 y se procesaron por medio de frecuencias, diferencias entre grupos y regresiones lineales por pasos.

En primer lugar, los resultados mostraron que los participantes consideraron altamente importante su última relación de pareja ($M_o=10$), en la cual se sentían además sumamente comprometidos ($M_o=10$), factores que varios autores han evaluado como determinantes sobre la satisfacción, el cuidado profundo y el bienestar con la pareja. La media de duración en esta relación fue de 1 año 6 meses para las mujeres y de 1 año 3 meses para los hombres.

En cuanto a los estilos de amor, definidos como una ideología de expresión personal y única del amor, se encontró que los hombres tendían a ser más eróticos, agápicos y amistosos que las mujeres.

El tiempo transcurrido desde la ruptura fue de 1 día a 9 meses y 15 días, reportando un porcentaje más alto de mujeres que habían tomado la iniciativa de terminar y de hombres que habían terminado en contra de su voluntad. Los motivos principales de ruptura fueron la incompatibilidad racional (caracterizada por diferencias en gustos, aspiraciones y metas a largo plazo), el desamor (definido por el descuido por parte de la expareja) y los conflictos emocionales (que incluyen discusiones, desgaste de la relación y maltrato emocional) para ambos sexos.

Con respecto a la evaluación cognoscitiva, definida como el proceso subjetivo por el cual se interpreta y evalúa un evento potencialmente estresante, el porcentaje más alto correspondió a quienes evaluaron su ruptura como positiva (54.9%), seguido de quienes la evaluaron como negativa (44.5%). Bajo esta misma línea, se encontró que los participantes que evaluaron

positivamente dicha ruptura, utilizaron la reevaluación positiva y la negación como estrategias principales de enfrentamiento, a diferencia de quienes evaluaron negativamente, que utilizaron el estilo evasivo y el análisis cognitivo-reflexivo como estrategias principales. Cabe destacar que los estilos de enfrentamiento evasivo y análisis cognitivo-reflexivo fueron los principales estilos que predijeron los niveles de depresión y ansiedad en la muestra.

En cuanto a la depresión y ansiedad, fueron las mujeres quienes obtuvieron mayores puntajes para ambas, no obstante, ni hombres ni mujeres obtuvieron niveles importantes para estas variables por lo que se concluyó que no se trató de una muestra clínicamente ansiosa y/o deprimida (depresión: M= 7.95, depresión mínima; H= 7.35, depresión mínima; ansiedad: M= 10.13; ansiedad leve; H=7.45, ansiedad mínima).

Finalmente, al momento de probar el modelo propuesto se encontró que el nivel de depresión para las mujeres que evaluaron positivamente la ruptura fue predicho a partir los estilos de enfrentamiento análisis cognitivo-reflexivo y evasivo, los estilos de amor agápico, lúdico y la decisión de terminar por parte de la expareja; mientras que para aquellas que la evaluaron negativamente, se predijo a partir del estilo evasivo, análisis cognitivo-reflexivo y la reevaluación positiva.

Para el caso de la ansiedad en las mujeres que evaluaron positivamente, esta fue predicha a partir de los estilos de enfrentamiento distanciamiento y análisis cognitivo-reflexivo, mientras que para aquellas que evaluaron negativamente, se predijo únicamente a partir del estilo evasivo.

Con respecto a los hombres que evaluaron positivamente su ruptura, el nivel de depresión fue predicho a partir del estilo evasivo, mientras que para quienes evaluaron negativamente, este se predijo a partir del estilo análisis cognitivo-reflexivo, reevaluación positiva, evasivo y el estilo de amor agápico.

En el caso de la ansiedad, se encontraron el estilo evasivo y la negación como variables predictoras para aquellos que evaluaron positivamente la ruptura, mientras que para quienes la evaluaron como negativa, se encontró el análisis cognitivo reflexivo y los estilos de amor agápico y amistoso.

De manera general se puede decir que el emplear mecanismos tales como imaginar que la ruptura no fue real, soñar que la relación se reanudará con el tiempo, llevar a cabo conductas evasivas como el consumo de cigarro o alcohol y criticarse o culparse a sí mismo por la separación, como formas de enfrentar el suceso predicen mayores niveles de ansiedad y depresión en jóvenes. Asimismo, los estilos de amor agápico y lúdico parecen ser un antecedente de las consecuencias emocionales negativas, ya que por un lado, el estilo agápico implica ceder en todo y sacrificar los propios intereses por el bienestar de la pareja, lo cual puede generar frustración y malestar por no haber logrado mantener a la pareja y por el otro, el estilo lúdico, al ser inestable con sus parejas y no mantener una relación sólida con alguna de ellas, podría experimentar un mayor nivel de ansiedad que el resto.

Por el contrario, el estilo de enfrentamiento reevaluación positiva y el estilo de amor amistoso fueron predictores en sentido inverso para la ansiedad y depresión, esto debido a que el estilo reevaluación positiva implica considerar el lado positivo de las malas experiencias y aprender de ellas, mientras que el estilo amistoso, permite terminar con una relación de forma sana, superar el duelo y esperar el tiempo suficiente para iniciar una nueva relación estable y satisfactoria.

Por lo tanto, las características de la relación y las características de la ruptura no fueron predictores tan importantes para la ansiedad y la depresión. Por el contrario, variables consideradas como rasgos más estables y duraderos a través del tiempo aparecieron de forma significativa como es el caso de los estilos de enfrentamiento y los estilos de amor. De este modo, los efectos que tiene una ruptura de pareja recaen en la forma de enfrentar el problema y no tanto en las características del evento, por lo que dichos aspectos de tipo situacional pueden fungir únicamente como factores que exacerben el malestar en aquellos que ya de por sí toman formas inadecuadas de enfrentar los problemas, contrario a aquellos que saben enfrentar de manera positiva, independientemente de la problemática de que se trate. Por lo

tanto es plausible suponer que el verdadero impacto sobre los niveles de ansiedad, depresión y la salud mental en general dependen de la manera en que las personas perciben e interpretan su mundo y las acciones que deciden tomar ante los distintos problemas de la vida cotidiana. La ruptura de una relación se ha medido en muy pocas investigaciones como un evento estresante, pero finalmente constituye uno más de los sucesos a los que día a día nos tenemos que enfrentar y solucionar.

De este modo, se puede concluir que el estilo de enfrentamiento positivo (reevaluación positiva), puede funcionar como protector de la salud mental en los jóvenes que eligen este tipo de respuesta para enfrentarse a las demandas del ambiente. Por el contrario, los estilos de enfrentamiento negativos predicen mayores niveles de depresión y ansiedad en los jóvenes. Por lo tanto, dado que estos pueden ser patrones estables en el individuo, es factible que así como un individuo enfrenta la ruptura con un estilo de enfrentamiento negativo, tienda a enfrentar la mayoría de las situaciones problemáticas a las que se enfrenta. Esta investigación dio luz al hecho de que aquellos psicólogos conductuales que deseen incidir en la salud mental de los jóvenes deben tomar en cuenta la manera en la que estos evalúan las situaciones y cuáles son las formas que eligen de enfrentarlos.

Al respecto es importante mencionar que previamente se debe tomar en cuenta la evaluación cognoscitiva que el individuo hace del evento, ya que, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), para que la dinámica del estrés se dé, debe existir previamente la evaluación del individuo hacia el entorno como amenazante, desafiante o desbordante de sus recursos, ante lo cual se verá en la necesidad de poner en marcha las estrategias de enfrentamiento con las que cuenta.

Dado que se observó una mayor predicción mediante rasgos estables del individuo, se sugiere incluir para posteriores investigaciones, variables tales como los estilos de apego o los rasgos de personalidad. No obstante, lo encontrado en este estudio se considera una aportación valiosa, ya que es posible modificar las estrategias de enfrentamiento mediante terapias adecuadas tales como la técnica cognitivo-conductual.

ABSTRACT

Individuals, as social beings, maintain interactions with others throughout their lives. Through these interactions, they establish interpersonal relations, including with partners, who are generally the source of happiness and satisfaction for both people in the relationship. Given the importance of this type of relationship for individuals, a break-up is likely to be a major cause of stress, and those who go through this experience feel pain, sadness and general distress. Therefore, this research aimed to characterize the break-up in an intimate relationship between young Mexicans, and to analyze the mediating role of cognitive appraisal and coping mechanisms following such an event, on the resulting levels of anxiety and depression. For this purpose, we propose a General Model of Negative Emotional Consequences following a Relationship Break-Up, adapted from the Transactional Model of Stress and Coping (Lazarus & Folkman, 1984). This model considered the following independent variables: the *characterization of the relationship* through the level of importance, commitment, length and style of loving; the *characterization of the break-up* by means of the initiating status, time elapsed, and the reasons for the break-up. These variables were assessed through an ad hoc questionnaire, using the Scale of Styles of Loving (Ojeda, 1998) and the Questionnaire of Reasons for Break-Ups in an interpersonal relationship carried out specifically for this research paper.

A cognitive appraisal of the event was also taken into account (measured through a multiple-choice question), along with the coping strategies used in response as mediating variables. The Coping Styles Instrument (Zavala et al., 2008) was used for this purpose. Finally, a measurement was made of levels of anxiety and depression resulting from a break-up as dependent variables, using the Beck Anxiety Inventory (Robles et al., 2001) and the Beck Depression Inventory (Jurado et al., 1998), both of which are validated and standardized for the Mexican population.

The sample consisted of 326 university students aged between 17 and 27 who experienced a break-up in an interpersonal relationship in the past nine months.

Once the instruments were applied, the data was entered into the SPSS V. 20 Statistics software and processed using frequencies, differences between groups, and step-by-step linear regressions.

Firstly, the results revealed that participants considered that their past interpersonal relationship was highly important ($M_o=10$) and that they felt extremely committed to it ($M_o=10$), factors that several authors have deemed as determinants of satisfaction, deep affection and a sense of well-being with the partner. The average length of this relationship was 1 year and 6 months for women, and 1 year and 3 months for men.

In terms of love styles, defined as an ideology of a personal and unique expression of love, it was found that men tended to be more erotic, agapic and friendly than women.

The time elapsed since the break ranged from 1 day to 9 months and 15 days, with a higher percentage of women taking the initiative to finish the relationship, and men who underwent a break-up against their will. The main reasons for break-up were rational incompatibility (characterized by different tastes, aspirations and long-term goals), indifference (defined as lack of care taken by the former partner) and emotional conflicts (including arguments, a breakdown in the relationship and emotional abuse) for both men and women.

In regard to cognitive appraisal, defined as the subjective process through which a potentially stressful event is interpreted and assessed, the highest percentage corresponded to those who considered their break-up to have been positive (54.9%), followed by those who considered it as negative (44.5%). In this sense, it was found that those participants who considered their break-up as something positive used positive reappraisal and denial as the main coping strategies, unlike those who found it to be negative, who used the evasive style and cognitive-reflexive analysis as their principal strategies. We should highlight that the evasive coping styles and cognitive-reflexive analysis were the main styles that predicted the levels of depression and anxiety in the sample.

Women ranked highest in terms of both depression and anxiety. However, neither the men nor the women showed high levels for these variables, hence the conclusion that it was not a clinically anxious and/or depressed sample (depression: $M= 7.95$, mild depression; $H= 7.35$, mild depression; anxiety: $M= 10.13$; slight anxiety; $H=7.45$, mild anxiety).

Finally, when we tested the proposed model, we found that the level of depression among women who gave a positive assessment of their break-up was predicted by cognitive-reflexive analysis and evasive coping styles, the agape and ludus love styles, and the partner's decision to terminate the relationship; meanwhile, for those women who gave negative appraisals, the prediction was based on an evasive style, cognitive-reflexive analysis, and positive reappraisal. In the case of anxiety in women who gave positive appraisals, this was predicted on the basis of cognitive-reflexive analysis and distancing coping styles, while for those who gave negative appraisals, the prediction was only based on an evasive style.

For the men who gave a positive appraisal of their break-up, the level of depression was predicted based on an evasive coping style, while for those who gave a negative appraisal, this was predicted on the basis of the cognitive-reflexive analysis, positive reappraisal, evasive analysis and agape love style.

For anxiety, it was found that the evasive coping style and denial were predictors for those who gave a positive appraisal of the break-up, while in the case of those who gave a negative appraisal, a reflexive-cognitive analysis and agapist and friendly love styles were found.

Generally, it is evident that the use of coping strategies, such as imagining that the break-up was not real, or fantasizing that things can be patched up over time, taking evasive measures such as smoking and drinking alcohol and criticizing or blaming oneself for the separation, predict higher levels of anxiety and depression among the young. Similarly, the agape and ludus love styles seem to be predict negative emotional consequences, since on the one hand the agape love style implies yielding in every situation and sacrificing one's own interests for the partner's wellbeing, which can cause frustration and distress for the failure in maintaining the relationship

and on the other hand, the ludus style, due to lack of stability or a solid relationship with any partner, could lead to higher levels of anxiety than in other cases.

The positive reappraisal and storge love style is a coping strategy that are opposite predictors for anxiety and depressions, since the positive reappraisal style involves considering the positive aspect of bad experiences and learning from them, while the storge style makes it possible to end a relationship healthily, overcome the heartache and wait for long enough to begin a new, stable and satisfactory relationship.

Therefore, the characteristics of the relationship and the characteristics of the break-up were not predictors that were as important for anxiety and depressions. On the other hand, variables considered as more stable and long-lasting traits stood out, such as in the case of coping and love styles. The effects of a break-up in a relationship are found in how people cope with the problem, rather than the actual characteristics of the event, and therefore these situational type aspects can only act as factors that exacerbate the distress felt by those who generally cope with problems inappropriately, unlike those who know how to cope positively, regardless of the problem. Therefore, it is plausible to suppose that the true impact on levels of anxiety, depression and general mental health depend on how people perceive and interpret their world, and the actions that they decided to take given the various problems in daily life. Few studies have focused on relation break-ups as stressful events, but ultimately this constitutes one of the events that we commonly have to cope with and solve.

We can therefore conclude that the positive coping style (positive reappraisal) can work as a protector of mental health among young people who choose this type of response in order to meet the demands of the environment. Negative coping styles, on the other hand, predict higher levels of depression and anxiety among young people. Therefore, given that these can be stable patterns for individuals, it is feasible that individuals cope with break-ups with a negative coping style in the same way as they cope with most of the problematic situations they encounter in their lives. This research shed light on the fact that behavioral psychologists who wish to make an impact on the mental health of the young should take into account how they assess the situations and which are their chosen coping strategies.

In this respect, we must mention now that the individual's cognitive appraisal of the event must first be taken into account, since, according to Lazarus and Folkman (1984), for the stress dynamic to take effect, individuals must have already appraised the environment as being threatening, challenging or overwhelming, in response to which they must set in motion their coping strategies.

As we have observed a greater prediction through the individual's stable traits, future research could include variables such as attachment styles or personality traits. However, the results of this study are useful, since it is possible to alter coping strategies through appropriate therapies such as cognitive-behavioral techniques.

INTRODUCCIÓN

El individuo como ser social mantiene interacciones con otros a lo largo de toda su vida y como producto de éstas, establece relaciones interpersonales, entre las cuales se encuentra la pareja, misma que generalmente es fuente de felicidad y satisfacción para cada uno de sus integrantes (Yela, 2000).

Dada la importancia que tiene este tipo de relación para los individuos, es probable que su disolución sea una fuente importante de estrés y que quienes lo experimenten sientan dolor, tristeza y un malestar general. Sin embargo, algunas rupturas suelen ser más dolorosas que otras, mientras que en ciertos casos pueden incluso dar paso a un importante crecimiento personal, posterior al periodo de crisis (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson & Wiegand, 2010).

Es por ello que la presente investigación tuvo como objetivo caracterizar la ruptura de una relación de noviazgo en jóvenes mexicanos, así como analizar el papel mediador de la evaluación cognoscitiva y de las respuestas de enfrentamiento utilizadas para hacer frente a este evento, sobre los niveles de ansiedad y depresión que se presentan a consecuencia del mismo.

La muestra estuvo conformada por estudiantes universitarios, con un rango de edad de 17 a 27 años, que atravesaron por la ruptura de una relación de pareja en los últimos 9 meses y que estuvieron dispuestos a contestar los cuestionarios de este estudio. La importancia de esta investigación radica en que con base en la caracterización de algunos factores involucrados en la ruptura de noviazgo en jóvenes mexicanos, se dará paso a su comprensión y posteriormente al diseño de intervenciones efectivas y sensibles a nuestra cultura para abordar, prevenir y tratar los problemas de salud mental con los que se vincula este evento, uno de los más estresantes en esta etapa del desarrollo.

CAPÍTULO 1

LA RELACIÓN DE

PAREJA

CAPÍTULO 1. La relación de pareja

Una de las relaciones interpersonales más importante para el ser humano, tanto por su impacto a nivel biológico como psicológico y social es la relación de noviazgo, ya que de ella surgen una gran cantidad de sentimientos, emociones, planes y expectativas, así como la posibilidad de llegar al matrimonio y formar una familia. Aunado a esto, la comunicación y la comprensión de una pareja son esenciales para el desarrollo de un individuo a nivel personal y social (Becerril, 2001).

Desde el punto de vista evolutivo resulta de gran importancia contar con una pareja, ya que el éxito en la supervivencia de la especie depende de la consumación de aquella. En este sentido, la relación de pareja ha sido el contexto dentro del cual históricamente se ha logrado la reproducción exitosa, la protección y el desarrollo adecuado de un hijo para su supervivencia; es por ello que su pérdida resulta sin duda una experiencia no sólo dolorosa, sino también costosa en términos de la inversión realizada en esta relación (Perilloux & Buss, 2008).

La pareja humana es un proceso en el cual -al entrar en juego la dinámica de dos personas con diferente personalidad, historias de vida, experiencias, valores, elementos cognoscitivos, emocionales y conductuales- se da la posibilidad de un crecimiento importante, así como la experiencia de gran felicidad y satisfacción tanto a nivel individual como a nivel de pareja; no obstante, también es un terreno en donde existe la posibilidad de fracaso, sufrimiento, malestar y decepción, por lo que el estudio de su formación, desarrollo, mantenimiento y disolución es de suma importancia. Sin embargo, para poder abordar de manera integral la temática en torno a la pareja, es necesario conocer sus bases teóricas e históricas.

1.1. Pareja y Amor: Definiciones y Antecedentes Históricos

Desde épocas muy antiguas, el amor ha sido un tema de suma importancia para el hombre y la sociedad en general. En su nombre se han escrito libros, novelas, canciones, poemas e historias dedicadas a este intenso sentimiento y se han construido una gran variedad de rituales y símbolos en torno a la unión de la pareja. Por ejemplo en Uruk, territorio de la antigua Sumeria, se encontraron poemas de amor en tablillas cuneiformes escritos desde hace cuatro mil años. Otros textos en la India, escritos entre 1000 y 7000 a.C. cuentan míticas e interesantes historias de amor y desamor, lo cual pone de relieve la importancia que el hombre le ha dado a este fuerte sentimiento desde tiempos inmemoriales (Fisher, 2005).

Romeo y Julieta, Paris y Helena, Orfeo y Eurídice... miles de poemas, canciones e historias románticas nos han llegado desde Europa, Oriente, Japón, la India, etc. (Fisher, 2005). En México también se ha engrandecido su importancia a través de la historia mediante la poesía, el teatro, canciones, programas de televisión, entre otros.

Sin embargo en los últimos años, el amor como fenómeno ha cobrado un creciente interés para su estudio y comprensión, generando expectativa entre los estudiosos de diversas áreas, tanto por su importancia para el ser humano como por el desconocimiento que aún existe del tema (Buss, 2004).

Por ejemplo, diversos estudios se han centrado en las bases químicas del amor a nivel cerebral, encontrando que cuando nos enamoramos los niveles de dopamina y norepinefrina aumentan, lo cual provoca hiperactividad, insomnio, aumento de energía, pérdida del apetito, aceleración del ritmo cardiaco, aumento

de la frecuencia respiratoria y a veces, ansiedad, obsesión y miedo (Fisher, 2005). Dichos síntomas son claramente comparables con los que sienten las personas adictas a las drogas. Al respecto, se ha visto que todas las adicciones importantes están asociadas a niveles altos de dopamina, por lo que Fisher concluye que el amor puede llegar a ser una adicción, aspecto que Retana (2011) confirma en una investigación llevada a cabo en población mexicana.

La serotonina también se ha visto involucrada en el fenómeno de “estar enamorado” o “sentir amor”, pero en sentido inverso a la dopamina y norepinefrina. Por ejemplo, en un estudio desarrollado en Italia por Marazziti, Akiskal, Rossi y Cassano (1999) se compararon los niveles de serotonina en sesenta sujetos, de los cuales veinte estaban enamorados desde hacía 6 meses, veinte sufrían de algún trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y veinte eran individuos sanos que no estaban enamorados en ese momento (grupo control). En este estudio se encontró que tanto los individuos con un TOC como aquellas personas que se encontraban enamoradas poseían niveles significativamente más bajos de serotonina en sangre que las personas del grupo control. De acuerdo con Fisher (2005), esto puede sugerir la razón por la cual una persona que se encuentra enamorada, piensa en la otra de manera obsesiva y asocia una gran parte de los estímulos del ambiente a aspectos relacionados con su objeto de amor. La autora concluye que cuando una relación amorosa se intensifica, dicho pensamiento obsesivo llega a incrementarse debido a la relación inversa que existe con la dopamina y la norepinefrina, ya que el aumento en los niveles de éstas puede provocar un descenso en la serotonina, lo

cual podría explicar la compulsión a soñar despierto, fantasear, meditar, reflexionar y obsesionarse con el objeto de amor (Marazziti et al., 1999).

Por otro lado, el amor ha sido definido desde distintos enfoques y concepciones:

- W. James (1884) se refería al amor de una forma simple y un tanto filosófica, como la asociación entre una idea agradable y el objeto que la produce.
- En 1924, Watson lo definió desde una perspectiva totalmente conductista, como una respuesta emocional (R) provocada por la estimulación cutánea (E) de las zonas erógenas (Yarnoz, 1989).
- 60 años después, Storm y Storm (1984) definieron el amor como un estado mental y emocional en donde se hace presente la preocupación por el otro, el deseo de estar juntos, la identificación, reciprocidad y simpatía, así como sentimientos de pérdida y tristeza cuando la persona se encuentra ausente.
- En 1991, Aron y Aron lo definieron como una constelación de conductas, cogniciones y emociones asociadas al deseo de comenzar y mantener una relación cercana con una persona en específico.
- Por su parte, Díaz Guerrero (1994) lo conceptualizó desde el punto de vista conductual. Para este autor, el amor responde a las necesidades del otro mediante la expresión de afecto físico y cuidados dedicados a él. Se puede considerar como cualquier tipo de conducta que acerca a las personas de manera física, emocional, cognoscitiva, social y espiritual.

- Díaz-Loving (1996) se refirió al aspecto cognoscitivo, que permite evaluar la funcionalidad del amor dentro de una relación interpersonal como reflejo de una cultura personal y social.
- Finalmente Yela (2000) lo definió como el conjunto de pensamientos, sentimientos, motivaciones, reacciones fisiológicas, acciones y declaraciones que ocurren en las relaciones interpersonales íntimas y sexuales.

En lo que se refiere al término “pareja”, este “deriva de dos vocablos: *par*, que significa igual, parecido, duplicidad y *eja*, que alude a algo que parece, pero no es, que no llega a ser” (López, 2009, pág. 18). Al respecto, existe una importante cantidad de definiciones en torno a la relación de pareja, mismas que **tradicionalmente** se enfocan a la unión social, psicológica y emocional entre un *hombre y una mujer* que implica diferentes factores tales como la búsqueda de objetivos comunes, el matrimonio, el desarrollo de una familia, la expresión de amor y compañerismo.

Díaz-Loving (1990) definió a la pareja en un primer momento, como una institución social constituida con base en un sistema de normas y reglas de conducta, donde tales normas son parte de la cultura y herencia social derivadas del pensamiento común, colectivo, religioso y filosófico de un pueblo que lo transmite de generación en generación a través de un proceso de socialización.

Por su parte, Rojas (1997) aseveró que la pareja funge no sólo como compañero, sino además como amigo íntimo y sexual. Al inicio de las relaciones, casi todas las parejas experimentan intensamente el amor romántico, pero con el

paso del tiempo empieza a predominar el cariño, la cercanía, la dependencia mutua y la amistad. A medida que la relación se mantiene, el enamoramiento va dando paso al amor, la ternura, el apego, la confianza y seguridad.

Para Zumaya (2003), la pareja es la unidad económica y sexual de la cultura humana. La autora sostiene que el estudio de ésta no se debe realizar sólo desde el ámbito psicológico (en el que intervienen la historia personal, afectiva y sexual de cada uno de sus integrantes), sino también desde el contexto social y económico.

Posteriormente, Díaz-Loving y Sánchez (2004) definieron a la pareja como la unión de dos seres humanos, que viven ciertos pasos entrelazados en serie a través del tiempo, mismos que a su vez determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro. La relación se verá afectada tanto por las experiencias previas de cada uno en el pasado como por las expectativas que se tengan acerca de la relación.

García-Méndez (2007) menciona que un factor que interviene en la conformación de la pareja es la cultura, ya que ésta media en el establecimiento de los acuerdos implícitos y explícitos, en los que se ponen en juego una serie de hechos y experiencias que distinguirán una relación. La cultura contribuye en la forma en que, a través de la familia, se enseña a los individuos a construir sus relaciones íntimas.

Finalmente, López (2009) parafrasea a Feinstein para definir a la pareja como la unión de dos personas que de forma libre y voluntaria “se aman” y que a partir de ese amor mutuo construyen en el tiempo una relación caracterizada por la permanencia del vínculo, al que se suman la vida afectiva, las relaciones sexuales,

el intercambio económico y el deseo de compartir el futuro junto a un proyecto vital que les da sentido y que determina el establecimiento de dependencias cualitativamente diferentes a las que pueden darse en cualquier otro vínculo.

En este punto resulta importante mencionar que en nuestro país y en otras partes del mundo, la sociedad ha sufrido grandes transformaciones en lo que se refiere a la formación de una pareja y a los objetivos que se buscan mediante ésta, lo cual podría afectar su concepción actual y definición.

La importancia que anteriormente tenían en la elección y formación de una pareja factores tales como la virginidad, la religión, el matrimonio, el estatus social y el nivel socioeconómico por encima del amor, así como el cumplimiento de los roles por parte del hombre (como proveedor del hogar) y de la mujer (como madre y ama de casa), han ido dando paso a nuevas costumbres tales como la elección de una pareja por amor antes que por intereses económicos, la aceptación de prácticas sexuales prematrimoniales y la pérdida del valor concedido a la virginidad, el ingreso de la mujer al ámbito laboral complementándolo o sustituyéndolo por las labores del hogar, aunado al incremento en la tasa de divorcios por un lado y la disminución de la tasa de matrimonios por otro, sólo por mencionar algunas. Es por ello que se vuelve indispensable hacer un repaso general en la historia, con respecto a las normas y reglas que regían la formación de una pareja desde la época prehispánica hasta nuestros días.

1.1.1. Antecedentes Históricos de la Formación de una Pareja

En Europa, antes de que se diera la conquista de América, una relación de pareja era resultado de la relación de poder que existía entre las familias de los novios y el dominio de la iglesia. Durante la Edad Media, principalmente entre la clase alta, los matrimonios eran arreglados por los padres en función de la conveniencia de la familia, sin importar que existiera o no amor entre los futuros esposos. Incluso, muchas de las veces, éstos se casaban sin haberse conocido. El objetivo de esta costumbre era preservar las herencias al interior de una misma familia, la ampliación de propiedades al unir las dotes de cada miembro y la adquisición de títulos nobiliarios. En este sentido, la existencia de amor no se consideraba como requisito para el matrimonio, ya que se tenía la idea de que éste surgiría a través de la convivencia y el trato (Márquez, 2011).

Entre las clases de estatus inferior el matrimonio era más libre, ya que los bienes que únicamente se podían heredar eran el oficio y una pequeña porción de tierra. No obstante, tanto para esta clase como para la clase alta, la iglesia poseía una gran influencia en el ejercicio de la sexualidad, la convivencia de la pareja, la prevención y el castigo del adulterio (Márquez, 2011).

Mientras tanto en América, las culturas prehispánicas se guiaban por los ámbitos sagrado, mágico y espiritual, que a su vez daban origen a las normas de la vida cotidiana, la definición de los roles sociales, las emociones y la sexualidad. De este modo, la actividad sexual era considerada una necesidad vital donde estaba permitido el erotismo y las relaciones emotivas entre hombres y mujeres (Quezada, 2002).

Con la llegada de los españoles a América y la colonización por parte de éstos, las bases de la sociedad se transformaron radicalmente. Sin embargo se mantuvo la división entre los españoles, indígenas, negros y mestizos. Dicha separación permaneció en todos los ámbitos, incluyendo la formación de las parejas. Asimismo, debido a la gran cantidad de hombres en comparación con la de las mujeres y en un intento por detener el aumento del mestizaje, la corona española apoyaba la migración tanto de mujeres españolas cuyos esposos se encontraban en América, como de familias que tuvieran hijas listas para contraer matrimonio. Sin embargo, esta medida no detuvo el crecimiento de la población mestiza debido a la alta incidencia de violaciones por parte de los españoles y a que las mujeres eran regaladas a los colonizadores (Quezada, 2002).

A pesar de que el honor y buen nombre de la familia dependían de la virginidad de las hijas, eran frecuentes las relaciones sexuales antes del matrimonio, el rapto y regalar a las mujeres, lo cual facilitó la bigamia. La iglesia intentó corregir este hecho por medio de la confesión, a fin de que hombres y mujeres se arrepintieran y formalizaran sus relaciones. Sin embargo, éstas medidas fueron usadas por aquellas parejas que querían casarse sin el consentimiento de sus padres, lo cual era logrado al exigir ante los tribunales la reparación del daño al honor de la familia después de haber tenido relaciones sexuales. No obstante, esto también dependía de la clase a la que pertenecía el ofensor y el perjudicado, ya que cuando la mujer era de clase más baja, se consideraba que no había daño que reparar puesto que al ser indígena, mestiza o mulata, su virginidad era puesta en duda de antemano (Quezada, 2002).

Con el paso del tiempo, los criollos (hijos de españoles, nacidos en América) intentaron obtener mayor poder y fuerza entre las demás clases, pues se consideraban con más derechos que los españoles por el hecho de haber nacido en ese continente. Esto dio paso a la independencia de México (Márquez, 2011).

Posterior al logro de la independencia en México, sus pobladores tuvieron que enfrentar diversas problemáticas tales como un ambiente político incierto y un gran desorden social. Esto ocasionó que la formación de la pareja y la familia también sufriera ciertas modificaciones. Sin embargo, algunas costumbres (como la búsqueda de descendencia con el fin de heredar los bienes a hijos legítimos) permanecieron intactas. Por lo tanto, el hombre depositó la garantía de una descendencia legítima en la seguridad de que su esposa fuera virgen antes del matrimonio y le fuera fiel posterior a este. Así, el honor de un hombre se apoyaba en su posición social y económica, mientras que el de una mujer estaba basado en la honra sexual y el mantenimiento de una buena reputación (García, 2007).

A pesar del tiempo, el orden social mantuvo estrictas normas sobre las mujeres, por lo que si alguna de ellas llegaba sin ser virgen al matrimonio, perdía su honor y la reputación familiar. Del mismo modo, el adulterio seguía siendo un grave pecado femenino y la iglesia seguía influyendo en la vida íntima de las mujeres. Por el contrario, la infidelidad masculina no era vista como algo dañino o perjudicial para la esposa, ya que de acuerdo con las normas, esto no causaba la deshonor, independientemente del daño que pudiera significar para la estabilidad de la pareja y su familia. Esta presión hacia la mujer y permisividad hacia el hombre

con respecto a sus aventuras amorosas e infidelidades, se mantuvo durante la época de Juárez y el gobierno de Porfirio Díaz (García, 2007).

1.1.2. La Formación de las Parejas Mexicanas a través de la Historia: Una Transformación Constante

Como ya se mencionó en un inicio, anteriormente la ideología de la familia occidental daba gran importancia a la pareja y las relaciones sexuales dentro del matrimonio, así como a la formación de una familia nuclear convencional. Sin embargo, en la actualidad este esquema ha ido perdiendo fuerza y se ha visto desplazado por la importancia atribuida al logro de la felicidad individual, ya sea que ésta se presente dentro del matrimonio o no y en el marco de la familia nuclear o fuera de él (Esteinou, 2009).

Por ejemplo, un estudio realizado por el National Marriage Project descubrió que hoy en día, los adultos jóvenes retrasan cada vez más el momento de casarse, ya que le dan prioridad al logro de sus objetivos personales, tales como los profesionales. Asimismo, una encuesta presentada por Pew en 2010 indicó que, por todas partes, "las personas solteras no sienten que la gente casada tenga tantas ventajas en términos de la vida sexual, estar económicamente estable o encontrar la felicidad". Por su parte, el pequeño porcentaje (24%) de quienes consideraron que el matrimonio hace una diferencia positiva en la vida reconocieron que cuando se trata de trabajo, estar con una pareja suele dificultar el éxito en su carrera (Swagger, 2014).

Nuestro país y nuestra cultura han vivido una serie de cambios graduales que han ido modificando la manera en que tanto hombres como mujeres piensan y se comportan ante diversos ámbitos de su vida, incluyendo el de la pareja. Hoy en día, las mujeres esperan más tiempo para casarse, buscan tener una preparación profesional y/o ingresar al ámbito laboral con el fin de ser autosuficientes y lograr sus metas personales, siendo esto cada vez más aceptado por los hombres. Dicha situación también ha permitido que se reduzca la rigidez de los criterios sexuales morales, por lo que el matrimonio cerrado y tradicional ha sido gradualmente sustituido por relaciones de carácter más abierto (Mathes & Severa, 1981).

En este sentido, la evidencia establece que las mujeres actuales, más jóvenes, con mayor escolaridad, que realizan actividades remuneradas, que controlan una mayor cantidad de recursos y que asumen un mayor compromiso con el trabajo extra doméstico, son quienes tienden a establecer relaciones más igualitarias en su relación de pareja y cuentan con mayor independencia (Esteinou, 2009).

El cambio en la dinámica de las parejas modernas ha sido promovido por los nuevos retos que se presentan actualmente, por lo que hoy en día existen cada vez más parejas que deciden no tener hijos para aprovechar al máximo sus recursos personales y en general, hay un cambio importante sobre la visión tradicional que se tenía de la pareja ideal; situación que podría influir significativamente en el impacto que tiene la ruptura de una relación de noviazgo sobre la salud mental de una persona que forma parte de una relación moderna, versus aquella que rompe con una relación amorosa de tipo más tradicional (Esteinou, 2009).

Otro de los cambios importantes que se han presentado en la época actual es, como ya se mencionó anteriormente, el considerable incremento en la tasa de separación y divorcios en nuestro país, ya que como lo reporta el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2007), en el año 2005 se registraron: 70,184 divorcios, en el 2006: 72,396 y para el 2007 la cifra fue de 77,255, lo que representa un incremento de 6.7 por ciento en sólo un año. Asimismo, la proporción de divorcios con respecto a la de matrimonios ha ido en aumento. En 1970, había 3 divorcios por cada 100 matrimonios, en el 2003 esta cifra se elevó a 11 y para el 2007, fue de 13. De los casos registrados, la edad promedio en la que se divorciaron las mujeres fue de 35.2 años y la de los hombres de 37.8.

Entre la población unida predominan los casados (78.7%), no obstante, quienes viven en unión libre presentan una proporción significativa, 21.3%. De las personas desunidas, 52.9% son viudas, 33.1% separadas y 14% divorciadas; de cada 4 personas viudas, separadas o divorciadas, 3 son mujeres.

De las parejas casadas que se divorciaron en 2007, la mitad tuvo un matrimonio con una duración de 10 años o más (50.2%), seguida de quienes estuvieron casados cinco años o menos (29.8%) y las que permanecieron unidas entre 6 y 9 años (19.8%) (Fuente: INEGI, 2007).

De este modo, se puede concluir que hoy en día se ha modificado de manera significativa la dinámica en las relaciones de pareja dentro de nuestra sociedad, así como la percepción y prevalencia de matrimonios, separaciones y divorcios, esto debido a factores tanto económicos, como sociales y culturales.

Sin embargo, a lo largo de la historia, el amor y la pareja han sido elementos fundamentales para el buen desarrollo de un individuo y eventualmente, para lograr la formación de una familia, brindando a cada uno de sus miembros la posibilidad de apoyo, protección, comunicación, satisfacción, etc., por lo que a pesar de haber sufrido modificaciones, la formación, mantenimiento y disolución de una relación de pareja siguen siendo acontecimientos que forman parte vital de las experiencias personales a lo largo de la vida.

1.2. Principales Teorías en Torno a la Pareja

Al tratarse de la unión de dos individuos, en la cual cada uno de ellos aporta a la relación sus características personales, experiencias, actitudes y creencias, la relación de pareja se vuelve dinámica y sufre de constantes cambios. Es por ello que diferentes autores han tratado de explicar la dinámica y funcionamiento de la relación de pareja, por medio de distintas fases o etapas.

En la siguiente tabla se enumeran las principales teorías de la psicología que analizan la dinámica de una relación de pareja, tomando como criterio tres etapas de la misma: el origen de la relación amorosa (cómo y por qué surge), su evolución (desarrollo y mantenimiento) y deterioro (por qué y cómo desaparece). Al respecto es importante mencionar que estas teorías no son incompatibles ni mutuamente excluyentes, por el contrario, en algunos casos se complementan.

Tabla 1

Principales Teorías que abordan el desarrollo de una relación de pareja

Origen	Evolución	Deterioro
Existencial (Fromm, 1956)	Balance R-C (Homans, 1950)	Ley del cambio (Aronson, 1965)
Necesidades (Maslow, 1963)	Interdependencia (Levinger, 1972)	Intercambio (Levinger, 1979)
Apego (Hazan & Shaver, 1969)	Estilos de amor (Lee, 1973)	Del conflicto (Rusbult, 1987)
Bifactorial (Berscheid, 1978)	Triangular (Sternberg, 1986)	Integradora (Rodgers, 1987)
Sociobiología (Buss, 1986)	Tetragonal (Yela, 1996, 1997)	Cíclica (Fisher, 1992)
Acercamiento-alejamiento (Díaz-Loving & Sánchez, 2004)		

Nota: Adaptado de *“El amor desde la psicología social. Ni tan libres ni tan racionales”*, por C. Yela, 2000. Madrid: España. Ediciones Pirámide. 282 pp.

1.2.1. La Teoría de los Estilos de Amor de Lee

Un autor que se preocupó por explicar la relación de pareja, su desarrollo y medición, fue John Lee quien en 1973 desarrolló la Teoría de los Estilos de Amor. En su estudio, él realizó una analogía con los colores para explicar las variedades que existen en las formas de amar que tienen las personas. Lee (1973) propone que así como no se puede hablar de un solo “color verdadero” (por ejemplo, el azul), tampoco se puede decir que existe una forma verdadera y única de amar. Más bien, cada persona elige su manera de expresar el amor y buscará a quien coincida con sus preferencias, seleccionando entre las muchas variantes que existen.

A través de su teoría, John Lee (1973) sostiene que existen varias ideologías en las formas de amar o “estilos de amor”, definidos como una filosofía de expresión personal y única de amor, basada teóricamente en las características del individuo y su historia de vida a lo largo del tiempo.

Para poder desarrollar una agrupación empírica de cada estilo de amor, este autor llevó a cabo numerosas entrevistas de la forma en que un individuo demuestra su amor en una relación íntima, por lo que su aproximación puede describirse como conceptual-inductiva (Lee, 1977).

Lee (1973) propuso 3 estilos de amor primarios y tres secundarios. Los estilos de amor primarios son: Eros (amor apasionado), Storge (amor amistoso) y Ludus (amor lúdico) y como combinación de éstos, surgen los estilos de amor secundarios: Manía (amor posesivo/ dependiente), Pragma (amor práctico) y Ágape (amor altruista):

Estilos de amor primarios

Eros: El estilo de amor “Eros” o amor pasional es caracterizado por un inicio súbito y un intenso compromiso hacia el amante, gran atracción física y sexual así como una pasión irresistible, sentimientos intensos e incontrolables hacia la persona deseada, ansiedad y malestar en su ausencia, así como pensamientos obsesivos y rumiación hacia esta (Yela, 2000).

Este estilo posee una ideología que se fundamenta en el juego del amor, por lo que el amante erótico expresa sus sentimientos a través de nuevas formas de coquetear y seducir a la pareja, pues lo que más se desea es llegar al goce y la

consumación sexual. Por consiguiente, mantenerse muy cercano al otro provoca excitación y una diversidad de intensas emociones, despertando fuertes sentimientos y deseos de acariciar a la pareja (Ojeda, 1998).

Asimismo, se pueden observar conductas hacia la persona amada de apoyo físico, emocional y aceptación. El amante eros es apasionado, sabe exactamente qué tipo de cualidades físicas busca en una pareja y en consecuencia, tiende a relacionarse con personas que se adaptan a las características físicas deseadas; valora mucho el amor, pero no está obsesionado con él ni busca presionar a su pareja sino que permite que las cosas se desarrollen mutuamente. Los amantes que poseen este estilo suelen ser muy seguros de sí mismo, su autoestima y autoconfianza es alta y tienden a centrarse en su pareja de manera exclusiva e intensa, pero sin caer en la posesión y los celos (Chung et al., 2002; Deschamps, Ezeiza, Páez, Ubillos & Zubieta, 1997).

Storge: El estilo de amor “Storge” o amor amistoso es sólido y estable, se caracteriza por un compromiso durable que se desarrolla lenta y prudentemente, se basa en la intimidad, la amistad, el cariño y compañerismo. El amante storge posee la ideología de alimentar una profunda amistad con su compañero, quien es considerado como el mejor amigo (a), por lo que tienden a llevarse bien entre sí y comparten actividades, formas y lugares para divertirse, además de percibir una gran compatibilidad y química.

En este estilo de amor no hay tanto fuego como en eros, es decir que se presentan menos reacciones físicas por lo que se percibe más tranquilidad y menos actividad sexual (Chung et al., 2002; Deschamps et al. 1997).

No obstante, el estilo de amor *storge* es presumiblemente más durable que los demás estilos, lo que lleva a sentir y expresar seguridad en cuanto a la elección de pareja y gusto por permanecer a su lado (Yela, 2000). La similitud en términos de valores y actitudes es mucho más importante para *storge* que la apariencia física o la satisfacción sexual debido a que la orientación de este amor es más la de buscar un compromiso a largo plazo que un apasionamiento a corto plazo. El amor de compañía está compuesto por pensamientos de necesidad, cuidado y confianza en la pareja, sentimientos de bienestar, conductas de intimidad, apoyo y tolerancia al otro (Taylor, Peplau & Sears, 1994).

Ludus: El estilo de amor “Ludus” es un tipo de amor con poca implicación emocional y sin expectativas futuras, centrado en el “aquí y ahora” (Yela, 2000). Este estilo de amor no tiene características físicas preferidas sino que más bien le gusta todo tipo de compañero.

Los amantes lúdicos tienden a divertirse jugando con diferentes parejas al mismo tiempo, lo que evidentemente evita que se comprometan seriamente con una persona. Asimismo, debido a que consideran que sólo se vive una vez, buscan conocer a todo tipo de parejas y vivir muchas experiencias, aunque sea por corto tiempo; mantienen un bajo compromiso con la relación en turno y siempre coquetean con personas del sexo opuesto. Sin embargo, muy en el fondo experimentan angustia al pensar en la soledad y sus sentimientos hacia sus relaciones personales son inestables (Ojeda, 1998).

Aun cuando mucha gente ve este amor como moralmente negativo, *ludus* generalmente no hiere voluntariamente a su pareja, (aunque puede llegar a ocurrir),

por el contrario, intenta poner muy claras las reglas del juego antes de comenzar la relación con el propósito de minimizar el daño que pueda causar a los demás (Chung et al., 2002; Deschamps et al. 1997).

Estilos de amor secundarios

Pragma: El estilo de amor “Pragma” o amor racional surge como resultado de la combinación entre los estilos primarios ludus y storge. Este es un amor basado en la búsqueda de una pareja compatible y conveniente antes que en ideales románticos y emociones fuertes; es un amor planeado y planeador que se fundamenta en la proyección tanto de la elección de pareja como de la dinámica en dicha relación (Hendrick & Hendrick, 1986). El amante pragmático toma en cuenta la edad del candidato, el estatus social, la religión, el nivel de estudios o la facultad para ser un buen padre o madre, por poner algunos ejemplos, a diferencia del estilo de amor Storge, en donde puede crecer el amor sin preocuparse por el bagaje de la pareja.

El amante pragmático se centra principalmente en el aspecto práctico de la relación haciendo uso de su inteligencia, analizando y previendo a futuro a través de consideraciones previas muy cuidadosas (Yela, 2000). Debido a esto, suele buscar parejas con quienes podría llevar una vida satisfactoria y provechosa al mismo tiempo, sin dejarse llevar por la ilusión pasajera del amor. De hecho, generalmente este tipo de personas establecen varias condiciones antes de iniciar una relación (Chung et al., 2002; Deschamps et al. 1997).

Aparentemente los amantes pragma comparten características con los amantes storge, aunque se diferencian en algunos aspectos. Por ejemplo, los amantes pragma suelen valorar determinadas condiciones tales como la seguridad económica o los antecedentes familiares antes de involucrarse en una relación (Chung et al., 2002; Deschamps et al. 1997).

Manía: El estilo de amor “Manía” es resultado de la combinación entre eros y ludus. Este estilo posee una ideología que se fundamenta en ser demandante con la pareja, desconfiar de ella y celarla frecuentemente. Es un amor obsesivo, con fuerte dependencia, celos intensos, posesividad y ambivalencia (Yela, 2000).

El amante maníaco considera que el amor es doloroso a pesar de que lo anhela. No confía en la sinceridad y el compromiso de la pareja, por lo que busca constantemente controlar todo lo que hace y constantemente le pide cuentas de su comportamiento (Ojeda, 1998).

Asimismo trata de forzar a la pareja al compromiso sin poder esperar que éste evolucione naturalmente. Normalmente la relación suele terminar mal, lo cual refuerza el miedo que siente de perder a su pareja (Chung et al., 2002; Deschamps et al. 1997).

Ágape: El estilo de amor Ágape surge de la combinación entre los estilos primarios eros y storge. Este estilo de amor se caracteriza más por ser idealista que por la sexualidad o la sensualidad. El amante ágape es altruista y abnegado, de renuncia absoluta hacia su pareja y no demandante, por lo que se preocupa exclusivamente por el bienestar de ésta y antepone las necesidades e intereses del otro a los suyos. Por otro lado, el amante ágape adula el ideal del autosacrificio

cristiano y es algunas veces inconsistente con las expectativas culturales (Yela, 2000).

Ágape es gentil y cuidadoso con su pareja sin perseguir un beneficio a cambio. Asimismo, el amor altruista es de una entrega totalmente desinteresada. Esta persona comienza una relación porque cree que tiene algo que ofrecer al otro, por lo que se maneja con base en la idea de que todo lo suyo es de su pareja e intenta complacerla en todo, sacrificándose y siendo tolerante bajo cualquier condición. Por otra parte, el placer sexual no es tan importante para el amante ágape (Chung et al., 2002; Deschamps et al. 1997).

La Teoría de los Estilos de Amor sostiene que las distintas formas de demostrar amor varían en función de factores tales como la edad, las características del compañero actual, la duración de la relación y factores situacionales únicos de cada pareja (Tzeng, 1992).

Los estilos de amor definidos por Lee (1973) han sido examinados en el contexto del género, personalidad, etnicidad y de este modo, han surgido algunos resultados consistentes.

Las investigaciones al respecto han encontrado similitud entre los compañeros que forman una pareja en eros, storge, manía y ágape (Hendrick, Hendrick & Adler, 1988), así como en eros, storge, ágape y ludus (Davis & Latty-Mann, 1987). Por su parte Morrow, Clark y Brock (1995) encontraron importantes asociaciones entre los estilos de amor y una gran variedad de características dentro de una relación. Por ejemplo: el estilo de amor eros y storge estuvieron relacionados con mayores niveles de premios, satisfacción, inversión y compromiso, así como

menores niveles de costos y baja calidad; mientras que el amor ludus mostró el modelo opuesto. Estos autores concluyeron que los estilos de amor son sumamente relevantes para aspectos de la calidad en la relación. Al respecto, Lee (1977) sugiere que el grado de satisfacción o insatisfacción que se percibe en la relación depende de la ideología que se tenga sobre el amor y de la forma de manifestarlo hacia la pareja, además, considera que la relación de pareja será compatible y armoniosa en la medida en que los estilos de amor de sus miembros sean compatibles, similares o complementarios.

1.2.2. El Ciclo de Acercamiento-Alejamiento en la Pareja

Díaz-Loving y Sánchez (2004) propusieron un modelo con el fin de explicar el ciclo bajo el cual puede regirse la dinámica de una relación amorosa. A este lo llamaron: *El Ciclo de Acercamiento-Alejamiento*, mencionando así que las relaciones interpersonales pueden verse como una serie de etapas que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados; de manera que cada episodio es afectado por eventos anteriores dentro de la misma pareja, en conjunto con las expectativas que cada uno tenga acerca del futuro de la relación. Esta percepción es subjetiva y no necesariamente concuerda entre sus miembros. Asimismo, dependiendo del grado de acercamiento o alejamiento en que se encuentra la relación, cada miembro va a evaluar tanto afectiva como cognoscitivamente las conductas del otro de manera distinta.

Sin embargo, es necesario hacer hincapié en que esta teoría no considera estas etapas como un proceso lineal, sino como un continuo de acercamiento y alejamiento de la pareja que puede saltar de una etapa a otra. Asimismo, no es determinista al proponer un patrón en la evolución de la pareja y agrega que cada pareja puede omitir etapas o bien, que cada miembro puede encontrarse en una etapa diferente al otro en el mismo momento, ya que los miembros de la pareja reflejan lo que les ha acontecido y lo comparan con lo que les gustaría que sucediera o imaginan lo que podría suceder.

Las etapas que Díaz-Loving y Sánchez (2004) describen en esta teoría son: etapa de extrañío/ desconocido, etapa de conocido, etapa de amistad, etapa de atracción, etapa de pasión, etapa de romance, etapa de compromiso, etapa de mantenimiento, etapa de conflicto, etapa de alejamiento, etapa de desamor, etapa de separación y etapa de olvido y es en las últimas cuatro, que se va gestando la posibilidad de la ruptura. Cada una de estas etapas es definida de la siguiente manera:

- Etapa de extrañío/ desconocido: Esta primera etapa constituye el primer paso de una relación. En ella se percibe y reconoce al desconocido, se recopila la información relativa a aspectos físicos y externos pero no se realizan conductas y cogniciones dirigidas hacia algún tipo de relación o acercamiento.
- Etapa de conocido: Se caracteriza por un proceso de reconocimiento a nivel superficial, manteniendo un bajo grado de cercanía e intimidad. Al mismo tiempo, el individuo considera las ventajas y desventajas de intimar

y decide si acercarse más, alejarse o simplemente mantenerse en etapa de conocidos.

- Etapa de amistad: Al adentrarse más en la relación, se pasa a la siguiente etapa en la cual, el simple interés de acercarse implica una motivación afectiva común a la amistad, pero sin aspectos pasionales, románticos o sexuales.
- Etapa de atracción: Se caracteriza por el acercamiento afectivo y un incremento en el interés por conocer e interactuar con el otro, además de la búsqueda constante de formas y momentos para hacerse más interdependientes.
- Etapa de pasión y romance: También considerada como etapa de “amor romántico”. En la etapa pasional existe una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad que define a la relación como más cercana.
- Etapa de compromiso: Se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar juntos y en ella deciden si es adecuado comprometerse en una relación más íntima y a largo plazo.
- Etapa de mantenimiento: Esta etapa permea el diario convivir de la pareja en una relación estable e implica franquear y resolver las problemáticas presentadas por la interacción y la cotidianidad.
- Etapa de conflicto: Como se mencionó anteriormente, la relación de pareja es dinámica y al haber cambios, presiones u obligaciones, se puede crear un conflicto dentro de dicha relación. Cuando el conflicto es

recurrente y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno o los dos miembros de la pareja, se desarrolla la etapa de conflicto.

- Etapa de alejamiento: Es el distanciamiento físico y emocional causado por diferencias entre la pareja, por infidelidad, falta de pasión o de comprensión que provoca una pérdida de interés, de compromiso y un no deseo de compartir.
- Etapa de desamor: En esta etapa resulta evidente la falta de ilusión en la pareja, además de la pérdida de la atracción física. El alejamiento y la indiferencia son las principales manifestaciones conductuales del desamor, seguido por la falta de respeto y de comunicación.
- Etapa de separación: Cuando la relación se ha vuelto insoportable, la persona empieza a considerar que hay otras opciones alternativas tales como abandonar la relación o bien, iniciar otra que parezca más atractiva.
- Etapa de olvido: Es esta etapa hay nulo interés y desilusión hacia la pareja. A pesar de que en ocasiones se le añora, se experimenta indiferencia y esto crea falta de interacción, lo cual favorece el deseo de conocer a otras personas, reiniciar la vida y recordar lo positivo de la relación.

1.2.3. La Teoría Triangular del Amor de Sternberg

Entre las teorías que abordan la dinámica de una relación de pareja, se encuentra también la Teoría Triangular desarrollada por R.J. Sternberg (1986), quien además de destacarse por presentar una clasificación de los posibles tipos de amor en función de sus componentes, dio un importante sustento empírico a sus

aseveraciones. Sternberg sostuvo que el curso de una relación varía en función de la cantidad presente de cada uno de sus tres componentes (puros) principales: intimidad, pasión y compromiso; los cuales en conjunto forman distintas combinaciones (tabla 2).

Tabla 2

Tipologías amorosas de la Teoría Triangular (Sternberg, 1986)

	Componentes amorosos	Resultado
Puros	I (sólo intimidad)	Gusto o atracción
	P (sólo pasión)	Amor caprichoso o amor intenso
	C (sólo compromiso)	Amor vacío
Combinaciones	P+C	Amor fatuo o irracional
	I+P	Amor romántico o pasional
	I+C	Amor compañero
	I+P+C	Amor completo

Nota: Adaptado de *“El amor desde la psicología social. Ni tan libres ni tan racionales”*, por C. Yela, 2000. Madrid: España. Ediciones Pirámide. 282 pp.

La intimidad se conforma por sentimientos de cercanía, unión y vinculación. Abarca aquellas experiencias tales como la preocupación por el bienestar de la pareja y felicidad a consecuencia de sus alegrías; respeto, calidez, mutuo entendimiento, generosidad, apoyo incondicional y comunicación íntima (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

La pasión hace referencia a la atracción física y sexual, así como al deseo permanente e intenso de unión con el ser amado. Asimismo se incluyen otras necesidades tales como la autoestima, altruismo, atención, dominación, sumisión y

autorrealización. Finalmente, el compromiso representa la decisión de amar a una persona, hacer planes y mantenerse cerca de ella (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Para finalizar, es importante resaltar que más allá de un estilo de amor concreto o bien definido, la forma de amar en una persona dependerá de muchos factores tales como la interacción con la pareja, los rasgos de ambos, las experiencias pasadas y la edad, sólo por mencionar algunas que en conjunto matizan una relación de pareja. Sin embargo, en general los especialistas concuerdan con que una relación amorosa comienza generalmente con un estilo romántico-pasional para irse transformando en una relación de "amor compañero", caracterizada por ser menos pasional pero más íntima (Yela, 2000).

CAPÍTULO 2

RUPTURA DE UNA

RELACIÓN DE PAREJA

Y FACTORES

ASOCIADOS

CAPÍTULO 2. Ruptura de una relación de pareja y factores asociados

En el estudio de la ruptura de una relación amorosa, los investigadores han identificado ciertos factores y características que matizan la experiencia de terminar con una pareja y que pueden influir de manera importante en el efecto que esta tenga sobre la salud mental de un individuo. Es por ello que en el presente capítulo se abordan los elementos más importantes que la literatura reporta al respecto, con el fin de caracterizar a profundidad el fenómeno de estudio en la presente investigación.

2.1. Factores Individuales

En la búsqueda de explicaciones científicas que permitan la comprensión del comportamiento humano, diversos psicólogos e investigadores con distintos enfoques han encontrado evidencia teórica y empírica que permite aseverar que la conducta no sólo depende de la estructura genética, física y mental, sino también de las experiencias del pasado y el aprendizaje, lo cual influye en los patrones presentes del pensamiento y la conducta tanto en la vida cotidiana como en la relación de pareja (Kimble et al., 2002).

En este mismo sentido, varios teóricos se han dedicado al estudio de los patrones de conducta durante la adultez, basando su explicación u origen en las experiencias tempranas.

Por ejemplo, Sigmund Freud (1936, 1981) a través de su Teoría Psicosexual, puso de relieve la influencia que tiene sobre un niño la interacción con sus padres y el entorno durante ciertos periodos en la infancia que resultan críticos para su

comportamiento en la edad adulta y la manera de interactuar con otros. De acuerdo con este autor, el amor surge por la búsqueda de un objeto de amor, proveniente de un modelo configurado en la infancia (es decir, la búsqueda del padre del sexo opuesto en una persona similar a éste).

Por su parte, Bowlby (1973) logró describir el proceso por el cual un bebé se apega a la figura materna durante los primeros 6 meses de vida y de qué manera influye dicho apego (o bien, la ruptura de este lazo) durante la adolescencia y la adultez. Posteriormente, desarrolló la Teoría del Apego por medio de la cual explica la tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afectivos sólidos. De este modo, la interacción de un bebé con su cuidador primario influirá de modo importante en la capacidad posterior de formar lazos interpersonales de una manera efectiva (Medina, 2010). Asimismo, de acuerdo con Hazan y Shaver (1987) el amor surge de la necesidad de formar un vínculo de apego adulto, equivalente al apego infantil que se tenía con la madre.

John Lee (1973) también se vio interesado en explicar los patrones de interacción que existen en torno al amor, afirmando que no se nace con una preferencia particular de demostrar amor, sino que ésta se va formando a través de las experiencias personales y la historia de vida, por lo que un mismo individuo puede mostrar diferentes estilos de amor con cada pareja que tenga. Sin embargo, este autor agrega que la forma de amar que se aprende durante la infancia puede mantenerse constante a través del tiempo, incluso a pesar de que ésta resulte ineficiente o insatisfactoria, por lo que es posible que muchos adultos repitan un

ciclo de fracaso en el amor debido a la existencia de comportamientos repetidos e inadecuados con cada una de sus parejas.

Otros autores se han dedicado a estudiar la relación que existe entre diversas características individuales y el impacto ante una ruptura amorosa. Por ejemplo, Davis, Shaver y Vernon (2003) analizaron los estilos de apego en adultos jóvenes estadounidenses que habían atravesado por una ruptura amorosa, encontrando que aquellos participantes con un estilo de apego ansioso tenían una mayor dificultad para superar dicha experiencia, mientras que quienes poseían un estilo de apego seguro eran más propensos a buscar apoyo social para hacer frente a dicha pérdida.

Sbarra (2006) apoyó estos hallazgos al reportar que para aquellos participantes con un estilo de apego ansioso fue mucho más difícil superar la tristeza de la pérdida y aceptar que la relación había terminado. Además, al momento del estudio, los individuos con este estilo de apego continuaban sumamente enamorados de su ex pareja y al mismo tiempo manifestaban fuertes sentimientos de enojo hacia ella.

Asimismo, Spielmann, MacDonald y Wilson (2009) examinaron los estilos de apego desplegados hacia la expareja en un grupo de jóvenes que habían atravesado recientemente por una ruptura, encontrando un interesante resultado: aquellos individuos con estilo de apego ansioso que aún no iniciaban una nueva relación, mantenían un fuerte y significativo apego emocional hacia su ex pareja, en comparación con quienes tenían un estilo de apego seguro. Sin embargo, en el caso de aquellos participantes que ya habían iniciado una nueva relación, no hubo diferencias significativas con respecto al apego hacia la ex pareja entre los sujetos

que mostraban un estilo ansioso y aquellos con un estilo seguro, lo cual pone de relieve el efecto que puede tener el hecho de iniciar una nueva relación sobre la recuperación tras una ruptura amorosa (“un clavo saca otro clavo”).

Otra de las características individuales que influye de manera determinante en la conducta es la personalidad, definida en un primer momento por Allport (1955) como la organización dinámica de los sistemas psicofísicos del individuo que determinan sus conductas y pensamientos característicos. Posteriormente, Gold (1996) la definió como un sistema abierto y flexible, formado por subsistemas que procesan, seleccionan y transforman la información que reciben con respecto al “sí mismo”, los otros y el mundo.

Por su parte, Costa y McCrae (1992) describieron y evaluaron la personalidad a través de 5 grandes dimensiones: 1) afabilidad o cordialidad (el ser cooperativo); 2) responsabilidad o minuciosidad (el ser responsable); 3) extraversión (el ser sociable); 4) estabilidad emocional (el ser tenso o ansioso) y 5) apertura a la experiencia (el estar abierto a nuevas experiencias). Dichos autores consideran que cada uno de estos factores es un conjunto adaptativo de rasgos que permiten al individuo ajustarse a las demandas del entorno.

Finalmente, Cloninger y Ortiz (2003) definen la personalidad como las causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de un individuo. La personalidad es un rasgo hasta cierto punto estable a través del tiempo, por lo que incluso permite predecir, en algunos casos, la aparición de ciertas enfermedades {por ejemplo el patrón de conducta tipo A y las enfermedades cardíacas (Zavala, 2007)}.

Con respecto al tema de la presente investigación y la personalidad, Park (1998) sostiene que aquellos individuos con puntajes altos en “agradabilidad” logran superar una ruptura amorosa más fácilmente y en general, experimentan más emociones positivas debido a que tienden a ser cálidos, amables y a buscar el apoyo de amigos y familiares tras una separación amorosa.

En cambio Miller, Smith, Turner, Guijarro y Hallet (1996) mencionan que ante un evento estresante, los individuos altos en “hostilidad” cuentan con menores posibilidades de beneficiarse del apoyo social debido a que son agresivos, iracundos y desconfiados, por lo que tienen una menor capacidad de “amortiguación” frente a experiencias difíciles de superar. Asimismo, de acuerdo con Vögele (1998), las personas hostiles tienden a mostrar conductas de riesgo tales como el uso excesivo de alcohol o tabaco como una forma de enfrentar este tipo de eventos.

Tashiro y Frazier (2003) encontraron en una muestra de jóvenes universitarios, que aquellos sujetos que habían pasado por una ruptura amorosa y obtenían puntajes altos en el factor “neuroticismo”, alcanzaban también altos puntajes en sus niveles de estrés, mientras que aquellos participantes que obtenían puntajes altos en el factor “agradabilidad”, manifestaron un mayor crecimiento personal tras la ruptura amorosa.

Finalmente, se ha examinado la asociación que existe entre los rasgos de personalidad y los estilos de amor, encontrando una relación significativa entre la “extraversión” y los estilos de amor ludus y eros, al igual que entre el “neuroticismo” y el estilo de amor manía (Tzeng, 1992).

De este modo, se concluye que al iniciar un noviazgo, cada uno de los integrantes trae consigo rasgos, estilos, creencias, conductas y experiencias, mismas que formarán parte de la interacción diaria entre cada uno de sus miembros (Díaz-Loving & Sánchez, 2004), por lo que al momento de pasar por una ruptura amorosa, cada individuo interpretará dicha experiencia conforme a su bagaje biológico, psicológico y cultural.

2.1.1. Diferencias Entre Sexos

Como es bien sabido, desde el momento en que un ser humano nace, posee características físicas, biológicas y anatómicas que lo distinguen como hembra o varón, por lo que al ser identificado como “niña” o “niño” va adquiriendo una serie de atributos, adjetivos y características socio-culturales que lo irán distinguiendo del sexo opuesto (Rocha, 2004). De este modo, es posible hablar de una serie de diferencias importantes entre hombres y mujeres con respecto a la manera de pensar, sentir y comportarse ante una ruptura amorosa.

Bleichmar (2001) encontró que ante un evento de esta naturaleza, las mujeres experimentarían más sentimientos de culpa, vergüenza y una fuerte preocupación por el “qué dirán” acerca de su capacidad para mantener sus relaciones afectivas. Esto debido al rol que les ha sido adjudicado durante milenios: “el cuidar la vida, las relaciones y la familia”, por lo que de acuerdo con este autor, son quienes tienden a sufrir niveles más altos de ansiedad y depresión en comparación con los hombres.

Sin embargo, es necesario considerar que con el paso del tiempo se ha ido dando una transformación gradual en la cultura mexicana, por lo que la concepción de lo que una mujer debe “ser” y “hacer” ha ido cambiando. En este sentido, Díaz Guerrero (2003) sostuvo que a través de los años, las premisas histórico-socioculturales acerca de la familia y de la mujer mexicana se han transformado como consecuencia de varios sucesos históricos y sociales; por lo que actualmente la mujer mexicana moderna se considera a sí misma más ambiciosa, independiente y manipuladora, dejando de lado el estereotipo de la mujer dulce, amorosa, abnegada y dependiente (Rodríguez & Ramírez, 2004).

Bajo esta misma línea, resulta interesante mencionar los hallazgos de Umberson (2000), quien encontró que en una muestra de personas que atravesaban por un divorcio, eran los hombres quienes tardaban más en recuperarse de la pérdida de una pareja, ya que en general su forma de reaccionar ante este evento era intentando evadir los recuerdos y mantenerse ocupados para no pensar en dicho suceso, lo que les dificultaba enfrentar la situación de manera directa.

El mismo autor agrega que otra de las dificultades a la que se enfrentan los hombres, es que éstos han sido educados para mostrarse fuertes (“los hombres no lloran”), por lo que tienden a expresar menos sus sentimientos y emociones. Esto ocasiona que, ante la separación, experimenten un mayor aislamiento social y soledad; mientras que las mujeres tienden a buscar y recibir mayor apoyo por parte de familiares y amistades (Umberson, 2000). Estos resultados son consistentes con otras investigaciones en las que se ha encontrado que ante un divorcio, son las

mujeres quienes perciben más beneficios y reportan una superación más rápida ante este evento (Bevino & Sharkin, 2003; Tashiro & Frazier, 2003).

Por su parte, Díaz-Loving, Valdez y Pérez (2005) encontraron diferentes emociones entre hombres y mujeres mexicanas que atravesaron una ruptura. Las mujeres por su parte, reportaron sentimientos de tristeza, enojo y desconcierto, sentirse usadas y rechazadas; mientras que los hombres manifestaron sentimientos de malestar, decepción, humillación y enojo.

Del mismo modo, Perilloux y Buss (2008) reportaron los hallazgos en una muestra de jóvenes estadounidenses, donde fueron las mujeres quienes manifestaron reacciones más severas ante la ruptura en términos de las emociones experimentadas, los costos percibidos y las estrategias empleadas.

Finalmente, con respecto al periodo de duelo ante la pérdida de una relación, Díaz-Loving et al. (2005) encontraron que este varía de un día a tres años, tanto en hombres como en mujeres.

2.2. Factores de la Pareja

Como ya se mencionó anteriormente, el amor ha sido típicamente considerado un sentimiento que genera sensación de bienestar, plenitud y alegría eterna. Del mismo modo, la frase “y vivieron felices para siempre”, usada en los cuentos y las películas de amor, se basa en la creencia de que este sentimiento será eterno. Sin embargo, en la vida real, no siempre sucede así. Una relación de pareja que pudo empezar con la creencia de haber encontrado al príncipe azul o a la princesa de ensueño, puede terminar en separación, decepción, resentimiento y hasta en odio.

Al respecto, así como se han identificado algunos factores a nivel individual que influyen en la forma de experimentar una ruptura amorosa, existen también características propias de cada relación que inciden en el nivel de impacto sufrido por el individuo al momento de que ésta llega a su fin.

2.2.1. Grado de Intimidad

La intimidad como tal, es el proceso mediante el cual una persona expresa sus sentimientos, confía sus pensamientos, temores y actitudes hacia otra. En el caso de la pareja, aquélla da como resultado el sentirse conocido, cuidado y valioso para su compañero por lo que resulta un predictor del bienestar psicológico, que a su vez se relaciona con la cercanía y la satisfacción en la relación (García-Méndez, Rivera, Díaz-Loving & Reyes-Lagunes, 2010).

Por su parte, Sternberg (1986) menciona que la intimidad se compone de la atracción y el acercamiento, conectados con los sentimientos en la relación amorosa; mientras que Brehm, Miller, Perlman y Campbell (2002) la conceptualizan a través de la suma de varios componentes que son: la confidencialidad, la interdependencia, la mutualidad, la confianza y el compromiso.

La intimidad se basa principalmente en el hecho de conocer, explorar y compartir los pensamientos, sentimientos y emociones de la persona amada. Dicho proceso incluye la búsqueda de similitudes y diferencias entre los miembros de una pareja. Este componente se asocia de manera interesante, a emociones intensas tales como pasión y cuidado profundo cuando la relación va bien y a enojo y

depresión cuando se presentan conflictos en la pareja (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

A su vez, la intimidad estará determinada por el nivel de compromiso, el afecto positivo, las cogniciones y el nivel de acercamiento físico con el ser amado (Moss & Schewebel, 1993). Bajo la misma línea, se ha encontrado que las relaciones íntimas saludables proveen altos niveles de bienestar con la vida y con la pareja, además de que se asocian de manera inversa a bajos niveles de autoestima, depresión, ansiedad y angustia (Kirby, Bacoum & Peterman, 2005).

2.2.2. Grado de Compromiso

El compromiso es definido por Levinger (1976) como la suma total de atracciones y barreras dentro de una relación, menos la suma de atracciones y barreras que rodean la alternativa externa más relevante.

Kelley et al., (1983) se refieren al compromiso como el nivel de adherencia duradera hacia una relación amorosa que se sostiene tanto por el amor como por condiciones externas estables. Los autores afirman que un compromiso de pareja fuerte y mutuo se basa en que ambos miembros de la relación mantengan el amor hacia el otro, al mismo tiempo que ésta se encuentre reforzada por sentimientos, vínculos y estructuras estables.

Beach y Tesser (1988) lo definen como una serie de cogniciones, actitudes y conductas que conforman la decisión de continuar en una relación. Dicha serie se va desarrollando a partir de las experiencias anteriores con otros. Asimismo, el compromiso es un proceso que fluctúa a través del tiempo en la relación. Por su

parte, Sternberg (1986) propone que está asociado de manera directamente proporcional a la atracción.

Díaz-Loving y Sánchez (2004) conciben el compromiso más bien como una etapa en el ciclo de la relación, donde la persona se siente convencida de que su compañero es el indicado para formar un vínculo más sólido y formal. Durante esta fase se comparte todo, se procura al otro y la comunicación se mantiene abierta, lo que sirve para negociar y de este modo establecer acuerdos. Dichos autores incluyen entre sus características la unión, la fidelidad, la constancia y el entendimiento; la confianza, la seguridad, la alegría y cariño así como la responsabilidad u obligación adquirida a través de esta relación.

Por otro lado, la cohesión hace referencia al grado en que se percibe cercanía dentro de una relación de pareja. Se considera que la cohesión juega un papel importante en la cantidad de intimidad y compromiso que se deposita en aquella (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

2.2.3. Nivel de Inversión y Costos Percibidos ante la Ruptura

Como se mencionó anteriormente, existen ciertas características de la pareja que influyen en el impacto que tiene una ruptura amorosa tales como el grado de intimidad y compromiso involucrado, las expectativas creadas hacia el futuro y la cantidad de recursos invertidos en una relación de pareja, entre otras.

Desde la perspectiva de la psicología evolutiva, el grado de inversión realizado dentro de una relación amorosa es, por definición, diferente entre hombres y mujeres. Esta aproximación afirma que, debido a que son las mujeres quienes

deberán soportar la gestación de un bebé -incluyendo los costos metabólicos que esto implica y la lactancia cuando nace- tienden a ser más pragmáticas y objetivas a la hora de elegir una pareja a largo plazo, por lo que ponen en balance las ventajas y desventajas de iniciar, continuar o terminar con una relación (Buss, 2004).

Por lo tanto, -bajo esta misma perspectiva- las mujeres prefieren hombres con alto poder adquisitivo y que además estén dispuestos a compartir sus recursos con ellas, lo cual se puede medir a través de señales que implican un compromiso emocional. Dicho compromiso se percibe a través de las expresiones de amor, inversión de tiempo, asignación de recursos y declaraciones públicas de involucramiento (Buss, 2004).

En lo que concierne a los hombres, tradicionalmente se ha postulado que son quienes más se interesan por el atractivo físico de una potencial pareja. De hecho, de acuerdo con la teoría evolutiva, ésta es la razón por la que las mujeres tienden más a mostrar su atractivo físico para atraer a los hombres, mientras que ellos muestran más la capacidad de sus recursos (García, 2007).

Sin embargo, a diferencia de las mujeres, el grado en el que los hombres tienden a ser selectivos varía en función de qué tan seria consideren a una pareja. Es decir que cuando califican una relación sólo como “pasajera”, no suelen ser tan selectivos, situación que cambia en el momento que buscan tener una pareja más formal o con mayor compromiso (Buss, 2004).

Al respecto, Sprecher y Toro-Morn (2002) aseveran que los hombres tienden a ser más emocionales y románticos cuando se enamoran, por lo que se apegan más rápidamente a su pareja y se dejan llevar más por el amor que las mujeres.

No obstante, García (2007) afirma que en la actualidad las características deseables en una pareja a largo plazo se han modificado, de modo que el gusto por mujeres atractivas, vírgenes y con habilidades domésticas ha dado paso a la búsqueda de una mujer inteligente y con potencialidad de recursos económicos. Por su parte, las mujeres han disminuido su interés por hombres con buena solvencia económica y han incrementado la búsqueda de características tales como el atractivo, los valores que se perciben de la persona (p.ej. la lealtad) y el amor que se siente por ella, mismos que además influirán de manera significativa en el mantenimiento o disolución de la relación.

Por otro lado, el tiempo invertido en una relación es uno de los costos más altos a la hora de terminar con una relación de pareja, ya que conforme la relación avanza, las actividades se vuelven cada vez más interdependientes. Al pasar de los días, meses y años, cada uno de sus miembros comparte más actividades con el otro, coincide en amigos, costumbres y con el paso del tiempo se comienzan a fijar metas en común que implican logros a nivel individual y expectativas a futuro. Es por esto que no es de sorprender el hecho de que sea más doloroso terminar una relación que duró varios meses o años que terminar una relación de unas cuantas semanas. Después de una ruptura puede ser mucho más difícil evitar pensamientos, actividades y lugares que recuerden a la ex pareja para quien duró varios años e involucró a la otra persona en su vida, que para quien duró unas cuantas semanas y prácticamente puede seguir con su rutina normal sin que esto le afecte (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson & Wiegand, 2010).

Locker et al. (2010) encontraron que el tiempo de recuperación tras una ruptura estuvo significativamente relacionado con el tiempo que pasaban juntos antes de la separación, pero en direcciones opuestas para hombres que para mujeres. De manera interesante, los hombres que pasaban más tiempo con su pareja tardaron más en recuperarse, mientras que las mujeres que pasaban más tiempo con su pareja se recuperaron más rápidamente, lo cual puede ser causado por la visión pragmática de las mujeres, quienes ven las ventajas de estar solteras (más tiempo libre, poder convivir con amigos que no veían, más tiempo para el trabajo) y por la visión romántica de los hombres quienes, como se mencionó anteriormente se apegan más a su pareja (Sprecher & Toro-Morn, 2002).

Por otro lado, Perilloux y Buss (2008) enumeraron los costos más frecuentes a consecuencia de una ruptura amorosa, que pueden ser desde insignificantes hasta irreparables. Después de una separación, los individuos experimentan pérdidas tales como los recursos a los que tenían acceso a través de su pareja, el tiempo y compromiso invertido, la pérdida de acceso sexual, así como de amistades en común, entre otras.

Estos autores encontraron que ante una ruptura amorosa aquellos individuos que habían sido rechazados experimentaban principalmente la pérdida de los recursos o habilidades con los que contaba su compañero, falta de concentración, inhabilidad para poder encontrar a alguien más y ser visto como “menos deseable” que su ex pareja ante los miembros de su grupo social. En el caso de las mujeres, también se percibe la falta de protección y el apoyo que tenían por parte de su ex pareja, siendo mayor el costo si ésta era considerada inteligente y ambiciosa.

Con respecto a los individuos que inician o promueven la ruptura, éstos experimentan costos tales como la pérdida de recursos y habilidades con los que contaba su ex pareja, la pérdida de amigos en común y el acceso sexual, así como un daño en su imagen al ser percibido por otros como frío, despiadado y cruel. De manera interesante, las mujeres también reportan como un costo más la pérdida de protección y apoyo por parte de su excompañero, a pesar de haber sido ellas mismas quien iniciaron la ruptura (Perilloux & Buss, 2008).

2.3. Factores de la Ruptura

2.3.1. Estatus Iniciador: ¿Quién Decidió Terminar la Relación?

Con respecto a quién toma la decisión de terminar la relación o bien, da “ese” primer paso para iniciar la separación, se han llevado a cabo varias investigaciones tomando en cuenta dicha condición como variable de clasificación, encontrando resultados inconsistentes.

Por ejemplo, Tashiro y Frazier (2003) investigaron las diferencias en los niveles de malestar emocional experimentado entre las personas que iniciaron la ruptura y aquellas que terminaron una relación en contra de su voluntad, pero no hallaron diferencias significativas. Estos resultados coinciden con lo reportado por Waller (2008) y Locker et al. (2010), pero no con los hallazgos de Perilloux y Bus (2008), quienes encontraron que aquellos participantes que habían pasado por una ruptura amorosa en contra de su voluntad, experimentaron sentimientos de tristeza, enojo, confusión y celos después de una ruptura, además de mayor depresión, más

baja autoestima y más pensamientos intrusivos en comparación con aquellos que iniciaron la separación.

Asimismo, el hecho de iniciar con la ruptura puede ocasionar en el individuo sentimientos de culpa y remordimiento (Locker et al., 2010); además de tener que asumir las consecuencias dentro de su red de pares al ser visto como una persona cruel, fría y sin corazón, lo cual puede dañar su reputación y volverse poco deseable como pareja dentro de su círculo social. Sin embargo, Perilloux y Buss (2008) sostuvieron que aquel que inicia la ruptura tiende a sentirse más feliz y alegre a causa de ésta, además de percibirse a sí mismo como más deseable que su ex pareja y con mayores posibilidades de encontrar a alguien mejor.

Por su parte Lewandowski y Bizzoco (2007) encontraron más emociones positivas y menos negativas en las personas que habían iniciado la separación, comparados con los participantes que reportaron ser el blanco de la ruptura. Por lo tanto, es posible que quienes inician la separación se recuperen mucho más rápidamente de ella que aquellos que terminan en contra de su voluntad (Locker et al., 2010). Asimismo, Wang y Amato (2000) encontraron que las personas que habían iniciado un proceso de divorcio, tenían un ajuste emocional más adecuado que las que no lo habían iniciado.

Perilloux y Bus (2008) también mencionan que ante una separación latente, es probable que aquellos compañeros que desean iniciar la ruptura sean más propensos a llevar a cabo simultáneamente la búsqueda de otra pareja, incluso antes de que su compañero actual se dé cuenta de la situación o de que aquel externe su inconformidad y que esta tendencia es más frecuente en hombres que

en mujeres. En este caso, la infidelidad puede funcionar como táctica para obtener beneficios adicionales al salir con otras personas (tales como diversidad, acercamiento físico, diversión) o bien, como una estrategia para apresurar la ruptura de la relación actual. Finalmente, el ser infiel brinda la posibilidad de iniciar una nueva relación justo al terminar con la pareja anterior, como es el caso de los amantes lúdicos (Lee, 1973).

2.3.2. Motivos de la Ruptura ¿A qué se atribuye el Término de una Relación?

Las razones por las que se termina una relación amorosa son variadas. Factores como diferencias en la personalidad, en las creencias, el no haber conocido lo suficientemente bien a la pareja antes de involucrarse con ella y la atracción hacia una tercera persona, son algunas de las causas por las que se llega a dar una ruptura amorosa.

Beck (2006b) afirma que los desacuerdos que dividen a una pareja pueden provenir de las diferencias en la visión que tienen de sí mismos y del otro. Dichas diferencias pueden hacer que en el futuro, los incidentes que parecían triviales se conviertan en detonantes de la ruptura en la relación. Por su parte, Buss (2004) señala que las causas más frecuentes de una ruptura amorosa son: la infidelidad, la infertilidad, el retraimiento sexual, la falta de respaldo económico y la crueldad.

De acuerdo con Yela (2000), los problemas más frecuentes que ocasionan una eventual separación en la pareja pueden agruparse en diez grandes rubros: aspectos previos a la relación, constricciones sociales, la convivencia, diferencias

entre los miembros de la pareja, ausencia de aspectos esenciales, la percepción, los cambios, los celos, la sexualidad y otros.

- *Aspectos previos a la relación:* En este rubro se encuentra el desconocimiento real del ser amado en el momento de una relación estable, expectativas estereotipadas tales como los estereotipos de género y el amor romántico (mitos en torno a la “media naranja” “el príncipe azul”, etc), una confusión entre enamoramiento y amor (Sangrador, 1993), la inmadurez afectiva de uno o ambos miembros (Hazan & Shaver, 1987), así como la escasa experiencia previa en relaciones amorosas y sexuales (Dion & Dion, 1979).

- *Problemas relacionados con las constricciones sociales:* En este se incluyen factores tales como la contradicción entre valores sociales positivamente valorados (p.e. la valoración de nuestra independencia vs la actitud hacia la libertad de la pareja) (Sangrador, 1993) y la contradicción entre las presiones biológicas y las sociales (p.e. la búsqueda natural de estímulos sexuales novedosos vs la exigencia social de fidelidad y exclusividad sexual) (Fisher, 2005).

- *Problemas relacionados con la convivencia:* Dentro de este apartado se encuentran la rutina, la habituación (Sternberg, 1986) y el aumento en la frecuencia e intensidad de las discusiones con la pareja (Hendrick & Hendrick, 1992).

- *Problemas relacionados con las diferencias entre los miembros de la pareja:* Este incluye la disimilitud en los intereses personales, en el estilo de amar (p.e. romántico vs lúdico) (Lee, 1973), en los valores fundamentales y en la percepción de problemas (Hendrick & Hendrick, 1992); diferencias en la actitud hacia temas importantes (Lynch & Blinder, 1983), entre los sentimientos amorosos,

tensión de funciones (es decir, inconformidad con las tareas y responsabilidades de cada uno) (Sternberg, 1986) y diferencias en el grado de compromiso y/o independencia deseados (Hendrick & Hendrick, 1992; Sternberg, 1986).

- *Ausencia de aspectos esenciales:* Este rubro contempla la falta de habilidades en la solución de problemas, falta de reciprocidad en las autorrevelaciones así como la falta de apoyo emocional y/o profesional (Hendrick & Hendrick, 1992).

- *Problemas relacionados con la percepción:* En este apartado se ubica principalmente el error fundamental de la atribución (Hendrick & Hendrick, 1992; Kelley, 1977; Sternberg, 1986) y la percepción de falta de equidad (Hatfield, Utne & Traupman, 1979).

- *Problemas relacionados con los cambios:* En éste se incluyen los cambios drásticos, el cambio en las necesidades de uno o ambos miembros de la pareja (Sternberg, 1986), el descuido del atractivo físico (Hendrick & Hendrick, 1992) y la reducción de la pasión (Lynch & Blinder, 1983).

- *Problemas relacionados con la fidelidad y los celos:* Como su nombre lo indica, este rubro abarca la infidelidad (Fisher, 2005) y los celos (Lee, 1976) pero también los deseos de promiscuidad sexual (Hendrick et al., 1988).

- *Problemas relacionados con la sexualidad:* En este apartado se mencionan la disminución en la frecuencia y variedad de las relaciones sexuales (Fisher, 2005; Hendrick & Hendrick, 1992) así como la ansiedad ante el desempeño sexual (Masters & Johnson, 1970).

- *Problemas relacionados con otros aspectos:* Finalmente, existe un rubro en el que se incluyen dificultades asociadas a problemas de comunicación, a los hijos (Hendrick & Hendrick, 1992) y al estrés (Rosenberg & Strube, 1986).

Por otro lado, la Teoría de la Interdependencia, desarrollada por Thibaut y Kelley (1959) ofrece una visión de las causas que pueden dar lugar a una ruptura amorosa.

Los resultados que una persona recibe del compañero (vistos como premios y costos), son comparados con su *nivel de comparación* y su *nivel de comparación alternativa*. El nivel de comparación se refiere al criterio con que se valora el atractivo de la relación, es decir, el nivel promedio del resultado que se espera obtener en ésta, basándose en indicadores tales como sus propias experiencias y otras experiencias ajenas. Si los resultados actuales se hallan por arriba del nivel de comparación, la persona se sentirá satisfecha con su relación de pareja; por el contrario, si aquellos se encuentran por debajo, ésta se sentirá insatisfecha. Cuanto mayor sea la diferencia entre los resultados y el nivel de comparación, más satisfecha o insatisfecha se sentirá la persona. Sin embargo, de acuerdo con Thibaut y Kelley (1959), en el momento en que esta brecha se evalúe por debajo del “nivel de comparación alternativa” (que es el nivel más bajo de resultados que una persona está dispuesta a aceptar), es cuando se buscará romper con esta relación.

En este punto, resulta de suma importancia destacar que dependiendo de la forma en que el individuo se explique o haga atribuciones acerca de los motivos por los que una relación amorosa llegó a su fin, así como de la capacidad que posea para identificar correctamente qué fue lo que falló con su ex pareja, tendrá la

oportunidad de superar y corregir sus errores y omisiones en una siguiente relación. Por el contrario, aquellos individuos que tengan problemas para identificar los factores que contribuyeron al fracaso de su relación anterior pueden caer en el error de repetir una y otra vez las mismas equivocaciones, lo cual les impedirá tener una relación sana y satisfactoria, ya que estos errores no les permitirán aprender de su pasado (Berscheid, Lopes, Ammazaloroso & Langenfeld, 2001).

Por ejemplo, de acuerdo con Park, Bauer y Arbuckle (2009), aquellos individuos con alta autoestima tienden a hacer atribuciones externas ante consecuencias negativas o fracasos y atribuciones internas ante sus éxitos, esto debido a la imagen positiva que tienen de sí mismos; mientras que las personas que poseen una baja autoestima hacen atribuciones internas ante sus fracasos y equivocaciones, debido a la mala imagen que tienen de sí. Sin embargo, los autores argumentan que ante dichos fracasos y consecuencias negativas, hay una forma más de reaccionar ante los errores y ésta se observa en aquellos individuos que realizan atribuciones internas, no necesariamente debido a una mala autoimagen, sino a la búsqueda por corregir sus errores y mejorar a nivel personal, aprendiendo de sus propias equivocaciones con el fin de incrementar sus probabilidades de éxito en el futuro. Esta motivación a aprender, crecer y mejorar es llamada “motivación al crecimiento” (Maslow, 1968) y puede atenuar el efecto de una alta autoestima en las atribuciones externas ante los fracasos (Park et al., 2009).

Tashiro y Frazier (2003) proponen que las atribuciones causales con respecto a la ruptura de una relación amorosa pueden ser categorizadas en términos de las

variaciones de Kelly et al. (1983): atribución hacia sí mismo, atribución hacia el otro, atribución hacia la relación y atribución hacia el medio ambiente:

- Las atribuciones de la ruptura hacia sí mismo se refieren a los propios rasgos de personalidad, características físicas, habilidades y creencias, etc. (por ejemplo, mi estilo de amor).
- Las atribuciones hacia el otro se refieren a los rasgos de personalidad, características personales, habilidades y creencias de la ex pareja (por ejemplo, el estilo de amor de mi ex pareja).
- Las atribuciones hacia la relación consisten en las consecuencias como producto de la interacción entre las características personales y las de la ex pareja (por ejemplo, intereses disimilares).
- Las atribuciones hacia el medio ambiente incluyen tanto el ambiente físico como el entorno social, familiar y laboral de la pareja (por ejemplo, desaprobación por parte de la familia o estrés laboral).

De acuerdo con Tashiro y Frazier (2003), los estudios que han examinado las atribuciones después de una ruptura amorosa generalmente han encontrado que las atribuciones hacia la relación se citan más frecuentemente, seguidas de las atribuciones hacia el otro y las atribuciones a sí mismo.

Además de documentar los tipos de atribuciones hechas hacia la ruptura, dichos investigadores analizaron la relación entre estos cuatro tipos y la adaptación emocional de los individuos: estudiaron el malestar emocional y crecimiento personal como consecuencia de una ruptura amorosa, considerando factores de personalidad, género y atribuciones hacia el evento. De este modo, los autores

encontraron una interesante relación significativa entre las atribuciones y el estrés o crecimiento posterior a la ruptura en la cual, los participantes que atribuían el rompimiento a causas relacionadas con la ex pareja y a factores ambientales reportaron niveles significativos de estrés, mientras que aquellos que hacían atribuciones a causas relacionadas consigo mismos y con características propias de la relación, reportaron un crecimiento personal importante posterior al duelo normal que conforma dicha experiencia. De acuerdo con los investigadores, estas diferencias se deben al control percibido sobre la situación, mismo que permite explorar la posibilidad de hacer modificaciones para lograr el éxito en relaciones futuras y superar rápidamente el malestar emocional (Tashiro & Frazier, 2003).

CAPÍTULO 3

EVALUACIÓN

COGNOSCITIVA,

ESTRÉS Y

ENFRENTAMIENTO

CAPÍTULO 3: Evaluación Cognoscitiva, Estrés y Enfrentamiento

Por tratarse de un vínculo tan importante para las personas, la ruptura de una relación de pareja puede llegar a ser un evento muy doloroso, que causa confusión, malestar, angustia, entre otros sentimientos y emociones negativos.

Es por ello que en la presente investigación se caracterizó dicha experiencia como un evento estresante, a fin de analizar sus efectos sobre la salud mental, (específicamente los niveles de depresión y ansiedad ocasionados), tomando en cuenta el efecto mediador que tiene en este evento la evaluación cognoscitiva y las respuestas de enfrentamiento desplegadas por los jóvenes para hacerle frente. Por lo tanto, resulta necesario partir de la definición del estrés, el enfrentamiento y algunos de los hallazgos más importantes en torno al daño ocasionado por la ruptura de una relación amorosa.

3.1. El Estrés: Definición y Antecedentes

El “estrés” como concepto, ha sido uno de los términos más frecuentemente utilizados tanto en la vida cotidiana como en el ámbito de la salud. Descrito por primera vez en 1960 por Hans Selye para designar la respuesta del organismo a un estresor o situación estresante, dicho término ha sido definido y empleado de muchas maneras (Labrador, Crespo, Cruzado & Vallejo, 1995).

El término *stress* de origen anglosajón, quiere decir “tensión”, “presión” o “coacción”. Del mismo modo, se emplea el término “distrés” para hacer referencia a las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación fisiológica y “eustrés”

para hablar de la activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada (Gutiérrez, 2004).

Por su parte, la Real Academia Española lo define como “la situación de un individuo o de alguno de sus órganos o aparatos que, por exigir de ellos un rendimiento superior al normal, los pone en riesgo próximo de enfermar”. Las respuestas desplegadas por el individuo pueden ser agudas (de alarma) o crónicas (estado de vigilancia) así como adecuadas o inadecuadas, dependiendo de la situación que se trate y de la manera en la que éste la enfrente (Gutiérrez, 2004).

Cuando se hace frente a una situación percibida como potencialmente peligrosa o amenazante, el organismo responde a través de una rápida activación fisiológica: la boca se seca, aumenta el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria. Esta respuesta fisiológica refleja la liberación de una hormona llamada adrenalina, que es la encargada de ampliar las respuestas autónomas y facilitar la liberación de reservas de energía almacenadas con el fin de responder rápidamente ante la amenaza, ya sea huyendo o peleando contra ella. Es así que el estrés no sólo implica un efecto negativo para el individuo, ya que éste también puede ser favorable al fungir como la energía necesaria para alcanzar metas importantes en la vida de una persona (Morrison & Bennet, 2008).

Por otro lado, de acuerdo con datos de la Universidad de Sussex (2001), se estima que en las grandes ciudades el 50% de las personas tienen algún problema relacionado con el estrés, lo cual es grave si se considera que constituye un importante elicitor de enfermedades físicas y mentales tales como problemas

cardíacos, trastornos de ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, asma, hipertensión y úlceras, sólo por mencionar algunas, (Pereyra, 1995).

Asimismo, diversas investigaciones han asociado sus efectos a alteraciones del sistema inmune (debido a que hiperactiva el sistema nervioso repercutiendo así en el sistema de defensa del organismo), episodios depresivos, deterioro del rendimiento escolar y laboral, disfunción sexual, diversos problemas de sueño, entre otros (Labrador et al., 1995).

Por ejemplo, Sandin (2008) encontró que el estrés agudo inducido de manera experimental, provoca un daño importante en las arterias de pacientes con enfermedad coronaria. Del mismo modo, Zavala (2007) desarrolló una investigación con 51 pacientes diagnosticados con cardiopatía isquémica, encontrando diferencias significativas entre el grupo de pacientes y el grupo control con respecto al nivel de estrés personal y el uso de estilos de enfrentamiento.

Finalmente, en el caso específico de México, la Universidad de Sussex (2001) encontró que éste es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo debido a las condiciones que se viven tales como la pobreza, el desempleo, la inseguridad y los constantes cambios a nivel político y social, lo cual provoca que sus habitantes vivan en constante tensión y depresión (Pereyra, 1995).

3.1.1. Antecedentes Históricos y Teóricos del Estrés

Históricamente, el estrés ha sido reconocido como un factor nocivo que afecta a los seres humanos. Sin embargo, como concepto psicológico, éste comenzó a adquirir mayor importancia después de la Segunda Guerra Mundial. Dicho interés dio paso

al descubrimiento de que sus efectos no sólo se aplicaban a eventos catastróficos y extremos tales como los desastres naturales o las guerras, sino también a contrariedades de la vida cotidiana como los problemas laborales, el tráfico, los conflictos familiares, etc., lo cual, a largo plazo podía ocasionar enfermedades graves a nivel físico y psicológico (Zavala, Rivas, Andrade & Reidl, 2008).

Por otro lado, como se mencionó anteriormente, el término ha sido utilizado en la vida cotidiana de manera indiscriminada, esto debido a la gran cantidad de afecciones físicas y psicológicas que ocasiona, y a la variedad de causas que lo generan, por lo que es importante establecer el origen y la definición científica de dicho término.

En 1930 Hans Selye, un joven austriaco estudiante de medicina, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, independientemente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas en común tales como cansancio, fatiga, pérdida del apetito, debilidad física, psicológica y otros síntomas inespecíficos. Esta sintomatología fue nombrada en ese momento por Selye como el “síndrome de estar enfermo” (Pereyra, 1995).

Posteriormente, Selye se graduó como médico y realizó un doctorado en química orgánica, así como un posdoctorado en la Escuela de Medicina de la Universidad de McGill, donde llevó a cabo varios experimentos con ratas de laboratorio a las cuales sometió a un ejercicio físico extenuante y después comprobó la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), atrofia del sistema límbico y presencia de úlceras gástricas a causa del ejercicio al que las había sometido. A todas estas reacciones de alarma, Selye las conjuntó en

un solo término denominado “estrés biológico” y luego simplemente “estrés” (Seyle, 1960).

Este investigador consideró entonces que ciertas enfermedades eran ocasionadas por los cambios fisiológicos producidos a causa del estrés constante sobre los órganos involucrados. Al continuar con sus investigaciones, concluyó que no sólo los agentes físicos nocivos ocasionaban estrés, sino que también lo hacían las demandas de carácter social y las amenazas del entorno que requieren una importante capacidad de adaptación.

Finalmente Seyle definió el estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividad normal, agentes productores de enfermedades, drogas, etc.) que pueden actuar sobre el organismo. Estos agentes son llamados alarmógenos, cuando nos referimos a su capacidad para producir estrés” (Seyle, 1960, p. 53).

Del mismo modo, en el estudio acerca del estrés, existen básicamente tres grandes enfoques, mismos que se describen a continuación.

El estrés como respuesta

En primer lugar se encuentra un considerable cuerpo de investigación que hace hincapié en el estrés como respuesta. Este enfoque, representado principalmente por H. Seyle (mencionado anteriormente y considerado como el padre de las investigaciones sobre estrés), lo define como el resultado inespecífico del organismo ante la demanda de un agente nocivo sobre el cuerpo que atenta contra el equilibrio del organismo y que tiene un resultado físico o mental. Se trata de una

respuesta normal ante situaciones de peligro, en donde el cuerpo se prepara para pelear o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida por las glándulas suprarrenales. Dicha reacción, llamada “Síndrome General de Adaptación” fue definida por el autor en tres fases: 1) reacción de alarma, 2) etapa de resistencia y -en caso de que el estrés persista- 3) etapa de agotamiento (Seyle, 1974; Labrador et al., 1995):

1. *Reacción de alarma*: Inicia con la percepción de un factor estresante que provoca una rápida activación corporal (por ejemplo cambios en la presión arterial y frecuencia cardiaca). Sin embargo, Seyle afirmó que esta activación no se podría mantener durante largos periodos.

2. *Etapa de resistencia*: En esta etapa, el cuerpo intenta adaptarse al factor estresante. La activación disminuye respecto a la etapa de alarma, pero sigue siendo superior a lo normal. Seyle señaló que este periodo de movilización de las defensas corporales no podría durar indefinidamente sin que el organismo quede vulnerable a una enfermedad.

3. *Etapa de agotamiento*: Si la etapa de resistencia dura demasiado, se produce un agotamiento general, provocando una drástica reducción de la energía y los recursos corporales, por lo cual disminuye la capacidad de resistir el estrés y de acuerdo con Seyle, hay una mayor probabilidad de padecer “enfermedades de adaptación” tales como patologías cardiovasculares, artritis, asma, etc.

El estrés como estímulo

En segundo lugar se encuentra el enfoque ambientalista, el cual está basado principalmente en la Teoría de los sucesos vitales. Los principales defensores de este enfoque fueron Holmes y Rahe (1967), dos psiquiatras que observaron cuidadosamente los acontecimientos vitales, tanto negativos (p.e: la muerte de un ser querido, el divorcio, una violación o secuestro) como positivos (p.e: el matrimonio, un ascenso en el trabajo, el nacimiento de un hijo o el cambio de casa) que habían precedido a la enfermedad en 5000 pacientes hospitalizados. Como producto de esta investigación, Holmes y Rahe encontraron que los cambios ocurridos en la vida de estas personas incrementaron las posibilidades de contraer ciertas enfermedades al cabo de uno o dos años, al activar las hormonas y la fisiología del estrés, disminuir la eficacia defensiva del sistema inmunológico e incrementar la vulnerabilidad a la enfermedad (Pereyra, 1995).

De estas observaciones los autores concluyeron que: a) la magnitud del cambio vital está significativamente relacionada con la aparición de una enfermedad; b) cuanto mayor sea el cambio vital o crisis, aumenta la probabilidad de que este cambio se asocie con la aparición de una enfermedad en población de riesgo y c) existe una fuerte correlación positiva entre la magnitud del cambio vital y la gravedad de la enfermedad experimentada (Pereyra, 1995).

Al mismo tiempo, Holmes y Rahe propusieron que los eventos vitales que se producen de manera natural no tienen consecuencias aisladas para el individuo, sino efectos acumulativos. Es decir que, cuantos más eventos vitales se

experimenten, mayor es la probabilidad de que se tengan problemas de salud física (Olbitas, 2010).

Holmes y Rahe (1967) también desarrollaron la Escala de Apreciación de Reajuste Social (SRSS: Social Readjustment Rating Scale), definiendo dicho reajuste como: la intensidad y periodo de tiempo necesarios para acomodarse a un evento vital, independientemente de la deseabilidad de este suceso y destacando que tanto los eventos positivos como los negativos requieren cierto ajuste por parte del individuo (Holmes & Masuda, 1974).

Por lo tanto, esta visión define al estrés como algo externo que provoca una respuesta de tensión. Comprende todas las investigaciones que ponen mayor énfasis en el estímulo estresante, es decir, en situaciones que significan cambio y requieren reajustes en la vida de una persona debido a que generalmente (aunque no siempre) se trata de acontecimientos desagradables (Pereyra, 1995).

Molestias de la vida

Además de los grandes y poco frecuentes eventos vitales, otros investigadores se ocuparon de estudiar los efectos de las molestias cotidianas sobre el nivel de estrés en los individuos. Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus (1981) describieron estas complicaciones como demandas irritantes, frustrantes y perturbadoras que hasta cierto punto, caracterizan las transacciones cotidianas con el entorno. Aspectos tales como perder cosas, no tener dinero para comprar ropa o comida, tener una sobrecarga de trabajo, cometer pequeños errores o discutir con la pareja, son considerados por estos autores como molestias cotidianas y, a diferencia de los

eventos vitales, no requieren un gran ajuste por parte de quien los experimenta. Sin embargo, Kanner et al. (1981) consideraron que su impacto resultaría importante si se trata de eventos frecuentes y acumulativos o si se repiten durante cierto periodo de tiempo.

Para comprobar su hipótesis, estos investigadores evaluaron las molestias cotidianas mediante un cuestionario y encontraron que éstas estaban fuertemente asociadas a resultados físicos y mentales negativos, incluso cuando se controlaba la influencia de eventos vitales mayores (Morrison & Bennet, 2008).

De manera muy interesante, Kanner et al. (1981) encontraron que las mujeres experimentaban síntomas psicológicos negativos después de experimentar satisfacciones y molestias, mientras que los hombres sólo se vieron afectados por las molestias, hallazgo que para Kanner sugirió el hecho de que las mujeres se ven más afectadas por el “cambio” que por la calidad del suceso.

El estrés como transacción

La principal crítica que han recibido los dos enfoques anteriores es que otorgan mayor importancia a las variables internas o externas causantes de estrés, al mismo tiempo que consideran al individuo como un elemento pasivo ante este proceso, sin tomar en cuenta los elementos psicológicos que participan en él.

En contraste con estos modelos, se encuentra el enfoque interaccionista, en el cual tanto estresores como respuestas estresantes son consideradas como parte de la llamada “experiencia del estrés”, entendida como un proceso interactivo entre las situaciones a las que se enfrenta el individuo, sus características personales, y

donde es el sujeto quien tiene la acción decisiva en el proceso, pues de acuerdo con esta perspectiva, el estrés se origina de la **evaluación cognoscitiva** que realiza aquel al intermediar las relaciones particulares entre los componentes internos y los provenientes del entorno. El principal expositor de esta perspectiva, derivada de la psicología cognoscitiva fue Richard S. Lazarus, quien en 1966 desarrolló su primer trabajo en torno al tema y para 1984, en conjunto con Susan Folkman, presentó su libro *Stress, Appraisal and Coping*, traducido al español como “Estrés y procesos cognitivos” (Lazarus & Folkman, 1984).

3.2. La Teoría de la Evaluación Cognoscitiva: Un Enfoque Interaccionista

Richard Lazarus y Susan Folkman iniciaron la teoría de la Evaluación Cognoscitiva en 1984, haciendo una analogía del estrés a partir del campo de la física, donde dicho término se refiere a un cuerpo inactivo o pasivo que es deformado por medio de fuerzas ambientales. Posteriormente, partiendo de la psicología, estos autores describieron la dinámica del estrés como: una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar, lo cual apunta a que **la valoración que una persona realiza acerca del estímulo es básica para considerar si un evento es estresante o no.**

Para Lazarus y Folkman (1991), el estrés es resultado de la interacción entre las características y valoraciones del individuo, las características del suceso interno o externo (factor estresante) y los recursos internos y/o externos con los que cuenta.

Asimismo, los autores consideran que las valoraciones cognoscitivas y motivacionales resultan elementales en dicho proceso.

De este modo, Lazarus y Folkman aseveraron que el estrés es resultado de una evaluación de daño-pérdida, amenaza o desafío. En el primer caso el individuo evalúa un daño que ya se ha producido, es decir, los hechos consumados; en el segundo, anticipa la amenaza de un perjuicio futuro y en el último se mueve entre la posibilidad de ganar o perder ante una oportunidad o reto que debe enfrentar. Por otro lado, los sucesos que no son evaluados como un perjuicio, una amenaza o un reto se consideran benignos, ya que no provocan estrés y por lo tanto no requieren acción alguna.

De acuerdo con Lazarus, en esta evaluación intervienen muchos factores personales (por ejemplo la motivación, la experiencia, el aprendizaje, las creencias y expectativas, etc.), sin embargo, lo que hace probable que una evaluación sea finalmente percibida como evento estresante son los factores de tipo situacional, es decir: la novedad, la inminencia, la predictibilidad, la duración, la incertidumbre, la ambigüedad y la cronología biográfica. Al respecto, este autor distinguió tres tipos de evaluación de la situación:

- **La evaluación primaria**, que se centra en la situación, se produce en cada encuentro o transacción con algún tipo de demanda externa o interna. De acuerdo con lo que afirma Acosta (2006), en este proceso el individuo evalúa las implicaciones que tiene dicho suceso en su bienestar y como resultado de aquel, el evento puede ser evaluado como:

1) Irrelevante: Cuando el evento no conlleva implicaciones para la persona.

2) Benigno-positivo: Se da cuando las consecuencias del evento se valoran como positivas o ayudan a preservar el bienestar del individuo.

3) Estresante: Incluye todos los eventos o situaciones que implican:

a) Daño-pérdida: Ocurre cuando el individuo considera que ha recibido una lesión física o psíquica.

b) Amenaza: Se refiere a la percepción del individuo de daños potenciales o pérdidas por ocurrir.

c) Desafío: Se da cuando hay una valoración de las fuerzas necesarias para vencer en la confrontación y salir beneficiado.

- **La evaluación secundaria** ocurre posteriormente y se centra en la valoración de la eficacia que tendrán las medidas adoptadas por el individuo para hacer frente al evento evaluado. Dichas medidas son definidas como “recursos de enfrentamiento”, los cuales abarcan elementos de tipo físico, psicológico y aptitudes personales. Asimismo se deben considerar los recursos ambientales, los de tipo social y los de tipo material.

- Finalmente viene **la reevaluación**, que ocurre durante el proceso de interacción entre el individuo y las demandas, mismo que permite realizar las correcciones necesarias o cambios en la planeación de la respectiva respuesta, al asimilar nueva información.

Una vez que se ha llevado a cabo la reevaluación del evento, pueden manifestarse síntomas de estrés, en la medida en que las acciones llevadas a cabo para hacer frente a la amenaza hayan o no resultado eficaces. A estas acciones se les llama

“estrategias de enfrentamiento” (coping, en inglés) y han adquirido un papel central en este proceso ya que han sido consideradas de manera consistente como un factor que media la relación entre el estrés y la adaptación del individuo (Folkman & Lazarus, 1988).

El origen de este concepto deriva por un lado de la experimentación animal y por otro, de la teoría psicoanalítica del ego. Durante los años 40’s y 50’s, el enfrentamiento o *coping* se refería a un concepto integrador de la descripción y evaluación clínica y desde los 80’s ha sido el centro de toda una serie de psicoterapias y programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos (Lazarus, 1993).

A inicio de los años 90’s, Lazarus consideró que el proceso de estrés formaba parte de un campo más general de emociones y modificó ligeramente su teoría de la Evaluación Cognoscitiva del Estrés (Lazarus, 1994a; Smith & Lazarus, 1993).

Lazarus incluyó en la valoración primaria una *participación del ego*, por lo que las valoraciones de amenaza a la autoestima o a la estima social provocarían ira, los sucesos que violaran el código moral propio ocasionarían sentimientos de culpabilidad y cualquier amenaza existencial daría lugar a un estado de ansiedad. Esta consideración fue una aportación de suma importancia para la visión que se tiene actualmente del estrés, al poner de relieve el hecho de que las valoraciones están relacionadas con las emociones y así, por ejemplo, la valoración de un suceso como amenazante precederá a la emoción del miedo, mientras que la valoración de una pérdida precederá a la emoción de tristeza (Smith & Lazarus, 1993).

Finalmente, a raíz de estas modificaciones a la teoría, el concepto de “valoración secundaria” también fue modificado y ampliado, constando así de cuatro valoraciones secundarias (Smith & Lazarus, 1993):

1. Responsabilidad interna/ externa: Hace referencia a la atribución de la responsabilidad de un suceso y permite diferenciar entre las emociones de culpa (responsabilizarse a sí mismo, por ejemplo de la ruptura amorosa) e ira (culpar a otro de dicha ruptura).
2. Potencial de enfrentamiento centrado en los problemas: Se refiere al grado en que un individuo percibe su propia capacidad para modificar la situación mediante acciones de enfrentamiento instrumentales (prácticas centradas en los problemas como dialogar con la expareja). En caso de no percibirse la posibilidad de este cambio, se despertarán emociones de miedo y ansiedad.
3. Potencial de enfrentamiento centrado en las emociones: Hace referencia a la percepción de la capacidad para enfrentar emocionalmente la situación (por ejemplo, lograr un crecimiento personal posterior a la ruptura). La percepción de no sentirse capaz de enfrentar dicha situación, puede dar lugar a sentimientos de miedo, ansiedad o tristeza.
4. Expectativa futura sobre el cambio de situación: Hace referencia a las posibilidades percibidas de que se pueda cambiar la situación (por ejemplo, reconciliarse con la ex pareja). En caso de no percibir estas posibilidades, se generará un sentimiento de tristeza.

Las principales críticas que ha recibido el enfoque de Lazarus se basan especialmente en la “circularidad” de su teoría. Por ejemplo, la demanda y la capacidad de enfrentamiento no se definen de manera independiente, lo que da lugar a la crítica de un modelo tautológico (Hobfoll, 1989). Esto quiere decir que el hecho de que un suceso se considere estresante o no, depende de la capacidad de enfrentamiento percibida por el individuo y el hecho de que se considere que la capacidad de enfrentamiento es adecuada o no, depende del nivel de exigencia percibida ante el evento.

Sin embargo, lo que hay que destacar de manera especial en la teoría de Lazarus es que toma en cuenta tanto el papel de las emociones como el de las cogniciones, estando ambas interrelacionadas en una transacción continua y dinámica. Además, esta teoría sostiene que las impresiones emocionales de los sucesos son almacenadas en la memoria, lo cual ayudará a que el individuo revalore el mismo suceso o uno muy similar, si vuelve a pasar en el futuro. Esto coincide con lo reportado por Nesse (2000) quien afirma que la emoción de tristeza al perder una pareja ayuda a evitar que se pueda llegar a sufrir la misma situación en el futuro, almacenando en la memoria las características principales del evento estresante.

3.3. El estrés y el Enfrentamiento

Como ya se describió en el apartado anterior, el estrés es una respuesta del organismo ante estímulos del ambiente que se consideran amenazantes o que implican un reto. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1991), el estrés psicológico es ocasionado por un desajuste entre las demandas del ambiente y los recursos del

individuo. Ante esta situación, el individuo intentará cambiar, o bien el estresor, o bien la interpretación que le da a éste con el fin de que parezca más favorable. A todos estos esfuerzos se les conoce como esfuerzos o estrategias de enfrentamiento y su importancia se basa en la relación que guardan con la teoría del estrés (Zavala et al., 2008).

El enfrentamiento es considerado un proceso dinámico que busca la adaptación del individuo e incluye toda una serie de cogniciones, emociones y conductas surgidas tanto de la valoración primaria como de la secundaria con respecto a un acontecimiento; puede ser “cualquier cosa” llevada a cabo para reducir el impacto de un evento estresante (real o percibido) (Zavala, 2007).

Al respecto, Lazarus y sus colaboradores definieron las estrategias de enfrentamiento como “aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de un individuo” (Lazarus & Folkman, 1984, p. 164).

De acuerdo con Lazarus, la razón por la que se elige una o más estrategias para enfrentar una situación estresante se encuentra relacionada con las experiencias anteriores ante la misma situación o evento estresante y con los resultados anticipados de esa respuesta de enfrentamiento, es decir que este consiste en un proceso motivacional o propositivo. Asimismo, la meta principal de enfrentar una situación lleva implícita la necesidad de mantener la autoestima e imagen de sí mismo y de mantener buenas relaciones con los demás (Lazarus, 1993).

Por su parte, Góngora y Reyes (1999), apoyándose en diversos estudios realizados en población mexicana, propusieron una nueva definición basada en la versión original de Lazarus y Folkman (1984) entendiendo al enfrentamiento como “los esfuerzos cognoscitivos, emocionales y conductuales que desarrolla un individuo para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas por éste como excedentes o desbordantes de sus recursos” (Góngora & Reyes, 1999, pág. 5), considerando así las dimensiones de variabilidad y consistencia, en lugar de tomar en cuenta únicamente el cambio constante como lo habían propuesto sus autores originales, además de hacer explícito el aspecto emocional que el mismo Lazarus consideró en su teoría (Góngora & Reyes, 1999). El enfrentamiento en la psicología ha estado vinculado a enfoques clásicos (como el psicoanálisis o el conductismo) y a enfoques mucho más modernos (como la psicología cognoscitiva emocional) (Lazarus, 1994b; Lazarus & Folkman, 1984).

Desde la perspectiva de Lazarus, el enfrentamiento debe estar dirigido hacia el estudio de la emoción y hacia factores tales como la cognición, la motivación y la adaptación. Por su parte Folkman (1984) considera que el individuo y el ambiente se encuentran constantemente relacionados en una correspondencia dinámica y bidireccional, es decir que tanto el individuo actúa sobre el ambiente, como el ambiente influye sobre aquel (Zavala et al., 2008).

Es así que ante un estímulo estresante proveniente del medio, el individuo realiza una evaluación, elabora sus estrategias de enfrentamiento y a su vez experimenta diversas emociones. Finalmente, éste actúa en consecuencia respondiendo ante el estímulo estresante. Tanto la evaluación que realiza el sujeto

como las emociones que experimenta, influyen en los procesos de enfrentamiento. La alteración de la persona sobre el medio ambiente es reevaluada y produce un cambio en la intensidad de la emoción. De este modo, el enfrentamiento se presenta durante el encuentro, transformando de algún modo la evaluación cognoscitiva original y la emoción experimentada. Por lo tanto, para saber si un evento es considerado como estresante, es necesario conocer la interpretación que se hace de él (Lazarus, 1994a).

Dentro de su teoría, Lazarus y Folkman (1988) consideran dos tipos de enfrentamiento ante los eventos estresantes: 1) el enfrentamiento orientado al problema, que se define como la actuación sobre el medio ambiente o sobre uno mismo para solucionar la problemática de la relación persona-ambiente y 2) el enfrentamiento orientado a la emoción, que se refiere a la modificación del significado hacia lo que está sucediendo, lo cual disminuye el nivel de tensión pero no resuelve el problema. Ambas funciones se influyen mutuamente y pueden potenciarse o interferirse (Acosta, 2006).

Por lo tanto, el enfrentamiento es útil para “manipular o alterar el problema con el entorno causante de perturbación (enfrentamiento dirigido al problema) y regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia (enfrentamiento dirigido a la emoción) (Lazarus & Folkman, 1984).

En las investigaciones en torno al enfrentamiento, se ha encontrado que hay estrategias más estables y consistentes a través del tiempo que otras. Por ejemplo, la búsqueda de apoyo social tiende a ser inconsistente, a diferencia de la reevaluación positiva, que tiende a ser más consistente (Olbitas, 2010).

Es además importante considerar la situación a la que la persona se enfrenta y su interpretación, ya que cada estrategia de enfrentamiento puede producir resultados positivos en un contexto o persona en particular, pero no en otro (Lazarus, 1993).

3.4. Moderadores Cognoscitivos

Los moderadores cognoscitivos son aquellas características del individuo que determinan la evaluación. Estas variables influyen en la evaluación determinando:

- 1) Qué es lo más sobresaliente para conservar el bienestar
- 2) De qué modo se entiende la situación, poniendo en marcha reacciones emocionales y recursos de enfrentamiento
- 3) Cuáles serán las bases para evaluar los resultados (Lazarus & Folkman, 1984).

a) Recursos Personales

La forma en que los individuos enfrenten una situación dependerá principalmente de los recursos de que disponga y de las limitaciones que dificulten su uso en el contexto de una interacción determinada. Decir que una persona tiene muchos recursos no sólo significa que dispone de un gran número de ellos, sino que también tiene la habilidad para aplicarlos ante las distintas demandas del entorno. Es decir, que los recursos son algo extraíble de uno mismo, tanto si son realmente útiles como si constituyen un medio para hallar otros recursos necesarios pero no

disponibles. Así, los recursos son factores que preceden e influyen en el enfrentamiento (Lazarus & Folkman, 1984).

Los autores señalan que es imposible catalogar todos los recursos que muestran las personas para enfrentar las infinitas demandas de la vida, por lo cual ellos se centraron en identificar las principales categorías. Entre estas categorías se encuentran las que se consideran principalmente propiedades del individuo, como la salud y la energía (recursos físicos), las creencias positivas (recursos psicológicos), las habilidades sociales (aptitudes) y las técnicas de resolución de problemas. El resto de las categorías son más ambientales e incluyen los recursos sociales y materiales.

A continuación se presenta una breve descripción de las categorías que identifican Lazarus y Folkman (1984):

- *Salud y energía (recursos físicos):* Son los recursos más generalizados en el enfrentamiento de muchas de las situaciones estresantes. Una persona frágil, enferma, cansada o débil tiene menos energía que aportar en el proceso de enfrentamiento que otra saludable y robusta.

- *Creencias positivas (recursos psicológicos):* Verse a uno mismo positivamente puede considerarse un importante recurso psicológico de enfrentamiento. Se incluyen en esta categoría aquellas creencias generales y específicas que sirven de base para la esperanza y que favorecen el enfrentamiento en las condiciones más adversas.

- *Habilidades sociales:* Se refieren a la capacidad de comunicarse y actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva. Este tipo de

habilidades facilitan la resolución de los problemas en coordinación con otras personas, aumentan la capacidad de atraer su cooperación o apoyo y en general, aportan al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales.

- *Técnicas de resolución de problemas:* Incluyen habilidades para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibilidades alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado.

- *Apoyo social:* Se refiere al hecho de tener alguien de quien recibir apoyo emocional, informativo y/o tangible.

- *Recursos materiales:* Hacen referencia al dinero, así como a los bienes y servicios que pueden adquirirse con él. Los recursos económicos aumentan de forma importante las opciones de enfrentamiento en la mayoría de las situaciones estresantes, ya que proporcionan el acceso más fácil y a menudo más efectivo a la asistencia legal, médica, financiera y de cualquier otro tipo.

b) Enfrentamiento

El segundo componente que determina la naturaleza del estrés es el enfrentamiento, que como ya se definió antes, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), son todos “aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”, (pág. 164).

Cabe destacar que Lazarus y Folkman (1984) señalan que el enfrentamiento es mucho más que la resolución de un problema, ya que también tiene otras funciones y que no se deben confundir las funciones del enfrentamiento con sus resultados. La función del enfrentamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia y el resultado del enfrentamiento se relaciona con el efecto que cada una tiene.

3.4.1. El Enfrentamiento: Medición y Evaluación

En 1979, Cohen y Lazarus describieron cinco estrategias de enfrentamiento, cada una de las cuales contribuiría de alguna forma a la adaptación exitosa ante un estresor:

1. Reducción de las condiciones externas y perniciosas
2. Tolerancia o ajuste a los sucesos negativos
3. Mantenimiento de una autoimagen positiva
4. Mantenimiento del equilibrio emocional y reducción del estrés emocional
5. Mantenimiento de una relación satisfactoria con el entorno o con los demás

Del mismo modo, los autores resaltaron que la estrategia de enfrentamiento consistente en abordar el problema de forma directa no necesariamente es más adaptativa o correcta que cualquier otra forma de enfrentamiento, ya que esto depende de las características del estresor. Por lo tanto, cualquier forma de enfrentamiento puede resultar adecuada o inadecuada en diferentes contextos y ante distintas situaciones (Cohen & Lazarus, 1979).

Posteriormente Folkman y Lazarus (1988) en su popular Escala de Recursos de afrontamiento, distinguieron ocho subescalas que abordan dos grandes dimensiones:

1) Instrumental o dirigido al problema: Tiene como función manipular o alterar el evento causante de la perturbación. En este rubro se encuentran los primeros cuatro tipos de recursos:

- a) *Confrontativo*: Describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación y sugiere algún grado de hostilidad y riesgo
- b) *Auto-control*: Se refiere a los esfuerzos de autorregular los sentimientos y las acciones
- c) *Responsabilidad*: Supone el conocimiento del propio rol y la participación activa en el problema, intentando componer las cosas
- d) *Solución de problemas*: Describe esfuerzos deliberados enfocados al problema para alterar la situación, vinculado a una visión analítica para solucionarlo

2) Paliativo o dirigido a la emoción: Tiene como función regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del evento, dentro de este rubro se encuentran los siguientes cuatro tipos de recursos:

- a) *Distanciamiento*: Describe aquellos esfuerzos cognoscitivos por alejarse y minimizar el significado de la situación
- b) *Soporte Social*: Engloba a los esfuerzos por buscar información adicional, apoyos tangibles y emocionales

- c) *Escape-avoidance*: Se refiere a los esfuerzos cognoscitivos y conductuales para evadir el problema
- d) *Reevaluación positiva*: Describe el esfuerzo por encontrar un sentido positivo a la experiencia vivida enfocándola hacia el crecimiento personal. Incluye además una dimensión religiosa

Es importante destacar que el modelo de Lazarus no incluye la predicción de qué estrategias de enfrentamiento serán las más eficaces ante distintas situaciones, ya que “tanto las estrategias centradas en los problemas como las estrategias centradas en las emociones son interdependientes y funcionan simultáneamente para crear la respuesta de *afrentamiento* general ante cualquier situación” (Lazarus, 1993). Sin embargo, por lo general se considera que el enfrentamiento centrado en los problemas es el más adaptativo cuando existe la posibilidad de hacer modificaciones para alterar o controlar el evento estresor. Por el contrario, el enfrentamiento centrado en las emociones resulta más adaptativo cuando el individuo tiene poco control sobre el evento o cuando sus recursos para enfrentarlo no son suficientes.

Estilos y estrategias de enfrentamiento

A pesar de que en algunas ocasiones se utiliza de manera indistinta el término “estilo” y el término “estrategia” para referirse al enfrentamiento, existe una diferencia clara entre ambos términos.

El estilo de enfrentamiento es la tendencia general que muestran los individuos para responder ante varios acontecimientos de determinada forma, es decir que los estilos de enfrentamiento no están relacionados con el contexto o con el estímulo estresor sino con la persona que está enfrentándolo. Por el contrario, las estrategias de enfrentamiento funcionan como un proceso dinámico que varía en función del contexto o de las características del estresor, del estado de ánimo y de los recursos personales del individuo que lo enfrenta (Morrison & Bennet, 2008).

Medición de los estilos de enfrentamiento

Como se ha visto anteriormente, el enfrentamiento consiste en todos los esfuerzos cognoscitivos y conductuales para hacer frente al estrés psicológico. Es decir que ante eventos estresantes, un individuo puede llevar a cabo conductas de acercamiento-evitación o procesos defensivos para enfrentar dichos sucesos. Folkman (1984) asevera que la persona y el ambiente están en una relación dinámica constantemente cambiante y que esa dirección es bidireccional, ya que el individuo actúa sobre su medio y viceversa.

Es así que, ante un estímulo estresante, el organismo realiza una evaluación de la situación y de los recursos con los que cuenta, despliega sus estrategias de enfrentamiento y actúa en consecuencia. Tanto la evaluación como las emociones que experimenta la persona influyen en los procesos de enfrentamiento. Posteriormente, el individuo lleva a cabo una reevaluación de la alteración sobre el medio, lo que produce un cambio en la intensidad de la emoción. Por lo tanto, se puede considerar al enfrentamiento como mediador de la respuesta de la emoción.

Con el fin de medir los estilos de enfrentamiento que utilizamos los mexicanos ante los problemas de la vida cotidiana, Góngora y Reyes (1999) desarrollaron la Escala Multidimensional-Multisituacional de Estilos de Enfrentamiento (EMMEE). Los estilos que estos autores propusieron son: directo, revalorativo, evasivo, directivo-revalorativo y emocional-negativo.

Utilizando este mismo instrumento, Navarro (2001) realizó un estudio con el propósito de conocer los estilos de enfrentamiento en una muestra de adolescentes y de adultos jóvenes de la Ciudad de México, concluyendo que ambos grupos recurrieron en primer lugar al estilo de enfrentamiento “directivo-revalorativo” (que implica resolver el problema, aprendiendo y obteniendo lo positivo), seguido del estilo “emocional negativo” (que implica expresar una emoción y no resolver el problema) y el estilo “evasivo” (que se presenta cuando la persona evade el problema o lo minimiza sin llegarlo a resolver).

Por su parte, Espinosa (2004) reportó el uso de estilos de enfrentamiento y las diferencias por sexo, escolaridad y tipo de escuela, en una muestra de adolescentes mexicanos, utilizando este mismo instrumento. En este caso, Espinosa encontró que los estilos de enfrentamiento desplegados con mayor frecuencia fueron el “directo” (cuando se llevan a cabo acciones para resolver el problema) y el “directo- revalorativo”.

Con respecto al instrumento elaborado por Lazarus y Folkman (*Ways of Coping Checklist*), éste fue desarrollado por primera vez en 1980 y aplicado en población adolescente estadounidense. Como resultado de ello, los autores

encontraron seis respuestas de enfrentamiento y posteriormente, esta primera versión fue traducida y estandarizada en México por Sotelo y Maupone (2000).

En 1988, Lazarus y Folkman llevaron a cabo una segunda aplicación de este cuestionario en población adulta. Para esta versión, los autores encontraron ocho respuestas de enfrentamiento: enfrentamiento confrontativo, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, responsabilidad, escape-evitación, trazo de un plan orientado al problema y reevaluación positiva.

No obstante, Díaz Guerrero (2003) en sus estudios relativos a la cultura mexicana, realizó diversas investigaciones comparando las formas de enfrentar que tiene la población estadounidense de las que despliega la población mexicana. De este modo, Díaz Guerrero encontró que existen diferencias importantes entre una población y otra y que estas diferencias se refieren a aspectos de tipo cultural, concluyendo que los mexicanos tienden a ser más pasivos, tolerantes y sumisos ante el estrés, además de aguantar por más tiempo situaciones estresantes y evitar el enfrentamiento.

Debido a esto, Zavala et al. (2008) evaluaron el instrumento desarrollado por Lazarus y Folkman (1988) en población mexicana con una muestra de 238 adultos y -a diferencia de los ocho estilos propuestos por los autores originales- encontraron cinco estilos de enfrentamiento: enfrentamiento evasivo, reevaluación positiva, distanciamiento, negación y análisis cognoscitivo-reflexivo.

Finalmente, las autoras concluyeron que era necesario realizar futuras investigaciones con respecto a los estilos de enfrentamiento en población mexicana ante situaciones más específicas y variadas, como es el caso del presente estudio,

que tendrá como uno de sus objetivos conocer los estilos de enfrentamiento que utilizan los jóvenes mexicanos ante una ruptura amorosa importante. Sin embargo, además de los estilos de enfrentamiento, la presente investigación tomará en cuenta la evaluación cognoscitiva a consecuencia de dicho evento, ya que de ahí se partirá para analizar la relación y (en su caso) la influencia sobre las demás variables de la presente investigación.

3.5. La Ruptura de una Relación Amorosa como Evento Estresante

En el amplio cuerpo de la investigación científica en torno al estrés y al enfrentamiento se ha demostrado que, independientemente de la cualidad del estresor {ya sea de naturaleza catastrófica, imprevista, incontrolable, vital o de pequeñas contrariedades (Lazarus & Folkman, 1984)}, su impacto no radica en **qué** tan grande sea el problema de manera objetiva, sino en **cómo** lo perciba el individuo y **qué** haga ante él (Aldwin & Revenson, 1987).

Como se ha discutido anteriormente, las relaciones amorosas son una fuente primaria de felicidad y satisfacción para los seres humanos; sin embargo de acuerdo con la literatura científica, el hecho de terminar con una pareja puede ser uno de los momentos más dolorosos y estresantes en la vida (Tashiro & Fraizer, 2003).

Por ejemplo, Sbarra y Emery (2005) reportaron los resultados de una encuesta telefónica en una muestra de adultos, referente al estudio de eventos traumatizantes y de acuerdo con los hallazgos encontrados por los autores, la ruptura amorosa fue uno de los eventos más frecuentemente calificados como “sumamente estresantes”.

En otro estudio dedicado al uso de la escritura como estrategia de enfrentamiento ante eventos estresantes para la promoción de emociones positivas, los problemas con la pareja y/o la ruptura amorosa fueron el segundo tema elegido como evento traumático por los participantes de este estudio (sólo después de la muerte de un ser querido), lo cual demuestra la importancia que las personas tienden a darle a sus relaciones amorosas (Kloss & Leissman, 2002; Park & Blumberg, 2002; Ullrich & Lutgendorf, 2002).

Por lo tanto, se puede considerar a la ruptura de una relación de pareja como un evento elicitor de estrés, definido por Lazarus y Folkman (1991) como un proceso activo de “resistencia”.

Por otro lado, Perilloux y Buss (2008) encontraron que las personas que habían terminado una relación de pareja en contra de su voluntad, desplegaron una serie de estrategias de enfrentamiento tales como: discutir la ruptura con amigos, evitar a la ex pareja o amenazarla. En el caso específico de las mujeres, estas también reportaron ir de compras para sentirse mejor.

Por su parte, aquellos individuos que iniciaron la ruptura, reportaron estrategias tales como: buscar a los amigos en común para no perder su red social, gastar dinero para atraer una nueva pareja, beber alcohol frecuentemente y mostrar interés por alguien más en público. En el caso de las mujeres, también se reportó rumiación, discutir la ruptura con la familia y amigos e ir de compras.

Asimismo, el estrés como trastorno se vive y es manejado de forma diferente por hombres y mujeres, pero son estas últimas quienes más lo padecen. En ellas el estrés suele manifestarse por medio de depresión y trastornos en los hábitos

alimenticios mientras que los hombres tienden a manifestar el estrés mediante la experiencia de situaciones extremas tales como el uso de la violencia y abuso de alcohol y drogas (Pereyra, 1995).

En México, Díaz-Loving et al., (2005) encontraron que las estrategias de enfrentamiento utilizadas por los hombres ante la ruptura de una relación de pareja fueron salir con sus amigos, intentar olvidar, beber y salir con personas del sexo opuesto. Por su parte las mujeres tienden a deprimirse y pensar constantemente en la ruptura, se refugian en la familia y los amigos, tienden a sentirse desoladas y con una sensación profunda de pérdida.

Lewandowski y Bizzoco (2007) indicaron que ante la ruptura de una relación de pareja, las estrategias basadas en el procesamiento cognoscitivo tales como la “reinterpretación positiva” de la ruptura, pueden ser las mejores para enfrentar dicha situación, ya que se relacionan de forma significativa a emociones positivas después de la disolución; mientras que las estrategias de enfrentamiento tales como “ventilar el problema y quejarse todo el tiempo” se relacionaron, aunque de forma negativa a dichas emociones.

Nichols (2009) sostiene que ante la ruptura de una relación amorosa, muchas personas utilizan conductas inadecuadas como formas de enfrentamiento tales como la lástima de sí mismas, el excesivo consumo de alcohol y el abuso de drogas. Asimismo, el potencial de adicción al alcohol o las drogas se incrementa cuando el individuo descubre que estas generan un alivio temporal del dolor y la ansiedad. Para muchas personas, las bebidas alcohólicas activan una sensación de bienestar que no encuentran en ningún otro lado.

CAPÍTULO 4

CONSECUENCIAS

EMOCIONALES

NEGATIVAS ANTE LA

RUPTURA DE UNA

RELACIÓN DE PAREJA

CAPÍTULO 4. Consecuencias Emocionales Negativas ante la Ruptura de una Relación de Pareja

La importancia de estudiar las consecuencias emocionales negativas causadas por una ruptura amorosa, radica en el efecto que tienen éstas sobre la calidad de vida del individuo y su bienestar en general, ya que a pesar de los esfuerzos realizados por parte de psicólogos, investigadores y psiquiatras, los trastornos de salud mental siguen estando entre las primeras causas de discapacidad en todo el mundo (Cloninger, 2006), siendo en nuestro país una importante problemática de salud, tanto por su carácter médico como social. Por otro lado, de acuerdo con datos publicados por la OMS en 2014, los trastornos de salud mental figuran entre las principales causas de discapacidad entre los jóvenes y aumentan el riesgo de contraer otras enfermedades tales como el VIH, diabetes y problemas cardiovasculares (OMS, 2014a).

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP), los trastornos más frecuentes reportados por la población fueron los de ansiedad (14.3% alguna vez en la vida), seguidos por los trastornos por uso de sustancias (9.2%) y los trastornos afectivos (9.1%). Asimismo, para esta población se encontró que en “los últimos doce meses”, los trastornos más comunes fueron los de ansiedad, seguidos por los afectivos y por el uso de sustancias, manteniéndose este mismo orden para “los últimos treinta días”. Del mismo modo, se reporta que los trastornos afectivos y de ansiedad son más frecuentes en las mujeres, mientras que los trastornos por uso de sustancias resultan ser más comunes en los hombres (Medina-Mora et al., 2003).

Por otro lado, durante la adolescencia y juventud ocurre una gran cantidad de cambios físicos, psicológicos y sociales en un periodo relativamente corto, que en combinación con la escasa experiencia vital del individuo, vuelve más factible que eventos críticos tales como una ruptura amorosa puedan ocasionar problemas emocionales. Además, la acumulación de sucesos estresantes aunados a la poca capacidad para enfrentarlos adecuadamente se manifestará en problemas de tipo físico, conductual y emocional, dando lugar a trastornos como la ansiedad y la depresión (Barra, Cerna, Kramm & Véliz, 2006).

Por lo tanto, el propósito de este capítulo es, en un primer momento, caracterizar la prevalencia, síntomas y etiología de la ansiedad y la depresión, con el propósito de integrar estos problemas al modelo propuesto en esta investigación y finalmente aportar elementos (probados empíricamente) a los psicólogos de la salud que faciliten la prevención y tratamiento en la población blanco, logrando así un crecimiento personal exitoso tras un evento tan doloroso como es la pérdida de una pareja significativa.

4.1. El Impacto Emocional tras una Ruptura Amorosa: La Emoción Versus el Trastorno

Según Caruso (2003), una de las experiencias más tristes para el ser humano es la separación definitiva de la persona amada. La ruptura de una relación de pareja suele ser una situación muy dolorosa que varía en intensidad, dependiendo de los factores que intervienen en ella y que si no se maneja adecuadamente, puede llegar

a tener consecuencias muy graves que van desde la tristeza y el enojo, hasta desórdenes psicológicos y emocionales (Tashiro & Frazier, 2003).

De acuerdo con la literatura, una de las consecuencias como producto de la ruptura de una relación de pareja, es el efecto negativo que tiene ésta sobre la salud mental, especialmente para quien termina dicho vínculo en contra de su voluntad. Aunque esta experiencia puede en algunos casos tener un efecto positivo y conllevar a un crecimiento personal, la mayoría de las investigaciones coinciden con el hecho de que una ruptura amorosa es vivenciada como un evento estresante y causante de diversos problemas emocionales (Gary & Lewandowski, 2009).

En este punto resulta pertinente establecer la diferencia entre las emociones y los estados de ánimo ya que, si bien al inicio de la ruptura amorosa se experimentan una serie de emociones tanto positivas como negativas, es con el paso del tiempo que el mantenimiento de éstas últimas puede desembocar en un trastorno de índole físico y emocional.

Uriarte (1997) establece una distinción entre las emociones y los estados de ánimo de la siguiente manera:

1. La emoción es una respuesta anímica breve que involucra cambios fisiológicos y por lo tanto expresivos.
2. El estado de ánimo es una experiencia más duradera que la emoción; es también llamada tono hedónico, el cual se refiere a la capacidad de disfrutar o sentir; es un rasgo de personalidad, una forma frecuente de ver el mundo y responder ante él.

Levenson (1992) define las emociones como fenómenos psicológicos y fisiológicos de corta duración que representan formas eficientes de adaptación ante las demandas de un ambiente cambiante. Asimismo, Reidl (2002) asevera que las emociones se dan en la interacción con otros sujetos y objetos, por lo que tienen condiciones antecedentes y consecuentes. De este modo, el individuo experimentará una u otra emoción en función de la evaluación e interpretación que haga de su entorno, así como del punto al que dirija su atención ante una situación en particular.

De este modo, las emociones comparten el sustrato biológico en todos los casos. Es en realidad la interpretación cognoscitiva y la percepción del exterior lo que las diferencia (Palmero & Fernández- Abascal, 1998).

En este sentido, las investigaciones realizadas en torno a la ruptura, reportan que las emociones más frecuentemente experimentadas tras la pérdida de una pareja son: tristeza, enojo, inseguridad hacia sí mismo y celos hacia la ex pareja, así como disminución de la autoestima y un pobre autoconcepto (Locker et al., 2010).

Al respecto, Nesse (2000) menciona que ante una ruptura amorosa, las expresiones de dolor externas (como el llanto) e internas (como la tristeza), pueden servir para prevenir la experiencia en el futuro de un evento aversivo similar, al guardar en la memoria las características principales del evento estresante para su codificación y análisis. Del mismo modo, este autor sostiene que un bajo estado de ánimo es una respuesta adaptativa a problemas que requieren cierta rumiación, por lo que dicho estado puede funcionar para recalibrar la situación.

Por otro lado, el llanto tiene también una función utilitaria de aviso hacia otras personas para solicitar ayuda, provocar empatía y fortalecer alianzas entre el afectado y aquellos que le pueden brindar apoyo y confort (Keller & Nesse, 2005).

A diferencia de las emociones, un bajo estado de ánimo puede con el tiempo, dar paso a diversos trastornos emocionales, los cuales consisten en afecciones crónicas y debilitantes, causantes de sufrimiento en el individuo y sus familiares; además de que en muchos casos, son el antecedente o combinación de otras conductas negativas tales como el alcoholismo y la drogadicción, mismas que además de afectar la salud física y emocional del individuo, conforman una problemática que afecta directamente a la sociedad (Villatoro et al., 2011).

Sin embargo, a pesar de su gran prevalencia y efecto negativo, en muchos casos sus síntomas nunca son detectados y atendidos, lo cual puede conducir en casos extremos a la ideación suicida y/o intento de suicidio (Cuevas & López, 2006; Medina-Mora et al., 2003). De acuerdo con la OMS (2014) los trastornos mentales y el alcoholismo son precursores de muchos suicidios y para el grupo de jóvenes de 15 a 29 años, es la segunda causa de muerte. Asimismo, el 75% de los suicidios ocurren en países de ingresos medios y bajos.

Es por ello que la detección temprana y sobre todo la prevención de estos trastornos tras una ruptura amorosa, se vuelve una necesidad de índole primordial.

A continuación se describen más a fondo los problemas de ansiedad y depresión, abordando para ello el cuadro clínico, la epidemiología y sus bases teóricas.

4.2. La Ansiedad

La ansiedad es una emoción experimentada por todos en mayor o menor medida, en algún momento de la vida. En general, es una emoción que aparece ante la percepción de un daño posible en condiciones ambiguas y simbólicas o bien, un mecanismo normal de activación que permite a un individuo prepararse para enfrentar situaciones que exigen un esfuerzo especial, por lo que se trata de una reacción emocional y fisiológica en pro de la supervivencia.

De acuerdo con Goleman (2012) la reacción que se encuentra en la base de la ansiedad es una vigilancia persistente hacia un peligro potencial, misma que ha sido esencial para la supervivencia de nuestra especie. Constituye una respuesta adaptativa, heredada por nuestros antepasados, quienes la experimentaban ante una situación que representara un peligro, preparándolos para pelear, huir o paralizarse, dependiendo de la respuesta que resultara más adecuada en ese momento (Zepeda, 2003).

Cuando cierto temor activa el cerebro emocional, parte de la ansiedad resultante enfoca la atención hacia el peligro percibido, a fin de encontrar una forma adecuada de enfrentarlo. De este modo, la preocupación funge como un “ensayo” de lo que podría pasar e indaga sobre las opciones que existen de enfrentarse a ello. Por lo tanto, el objetivo de esta preocupación es encontrar las mejores soluciones con respecto a los peligros de la vida y anticiparse a los riesgos, antes de que ocurran (Goleman, 2012).

Es así que hoy en día, la ansiedad permite a un individuo organizar una respuesta no disponible en ese momento dentro de su repertorio de conductas, al

inhibir temporalmente el comportamiento motor y así permitir una reestructuración perceptual para dar con la respuesta más adecuada. Una vez encontrada ésta, la ansiedad puede proporcionar el nivel de activación suficiente para ejecutar dicha respuesta con un control adecuado de todos los detalles (Zepeda, 2003).

Por lo tanto, determinados niveles de ansiedad resultan positivos; sin embargo, cuando ésta alcanza niveles exagerados, puede dar lugar al resultado opuesto: paraliza a la persona, le impide enfrentarse a la situación y trastoca su vida diaria; cuando la ansiedad se vuelve excesiva y desbordante, da lugar a lo que en psicopatología se conoce como un trastorno de ansiedad (Gutiérrez, 2004).

El término "trastorno" se utiliza en la clasificación de la Organización Mundial de la Salud: el CIE-10 (2006), para señalar la presencia de un comportamiento o un conjunto de síntomas que, en la mayoría de los casos, son acompañados por malestar o interfieren con la actividad del individuo. En el caso de la ansiedad, ésta se presenta en dos formas: *cognoscitiva*, a través de los pensamientos angustiantes y *somática*, que se refiere a los síntomas fisiológicos tales como la sudoración, aceleración del ritmo cardíaco, tensión muscular, etc.

En general, diferentes situaciones pueden provocar niveles distintos de ansiedad. Las situaciones de amenaza, peligro o evaluación suelen ser muy ansiógenas, sin embargo, no todo el mundo reacciona con el mismo nivel de ansiedad ante una situación dada. Hay personas que tienden a responder con calma ante situaciones complicadas y otras que, ante una situación que implica un peligro moderado reaccionan de manera exagerada, experimentando una fuerte activación. Estas diferencias individuales están muy relacionadas con los tipos de personalidad.

Cuando la ansiedad es exagerada y se convierte en un obstáculo significativo para la vida cotidiana (personal, laboral, familiar, etc.) se habla de un trastorno de ansiedad (Gutiérrez, 2004).

Del mismo modo, la duración de la ansiedad puede variar desde unos instantes hasta convertirse en una experiencia cotidiana; vivenciarse como una ligera molestia o bien, como terror o pánico. Si se origina de algo irracional o si tiene un efecto negativo en el individuo, es posible definirlo como un trastorno de ansiedad (Nash & Potokar, 2004).

Los trastornos de ansiedad son estados relacionados con la estructura biológica y con las experiencias vitales de un individuo. Con frecuencia son tendencias hereditarias, pero el aprendizaje y la experiencia juegan también un papel decisivo en el control sobre los niveles de activación o la falta de éste (Gutiérrez, 2004).

Una persona que sufre de algún trastorno de ansiedad puede presentar diversas manifestaciones somáticas tales como palpitaciones, diarrea, epigastralgia, hiperhidrosis, hipertensión arterial, inquietud, taquicardia, temblores, vértigo, mareos y algunas alteraciones como confusión, desorientación, disminución de la atención y fallas en la memoria (Levenson, 2006).

4.2.1. Antecedentes Teóricos

La palabra ansiedad proviene del latín *anxietas* y se refiere a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (Vallejo, 2000).

Antes de que la ansiedad fuera considerada como un posible trastorno de salud mental y que los psicólogos se vieran motivados a estudiar su origen, etiología y manifestaciones, fueron los filósofos quienes se preocuparon por entender esta emoción debido a que estaban preocupados por los conflictos existenciales y la crisis humana. El estudio de la ansiedad fue iniciado a partir del postulado desarrollado por Descartes acerca de la dicotomía mente-cuerpo (Zepeda, 2003).

Sin embargo, a principios de los años setenta se establecieron conceptos multidimensionales tales como la separación rasgo-estado o el triple sistema de respuesta (cognoscitivo, somático y motor).

Schwartz, Davison y Goleman (1978), postularon que las manifestaciones más importantes de la ansiedad podían agruparse bajo las categorías cognoscitiva y somática. La categoría cognoscitiva abarcaba sentimientos desagradables tales como los miedos y las preocupaciones. Para la segunda categoría, estos autores incluyeron signos orgánicos internos (taquicardia, tensión en el estómago, palpitaciones, etc.) o externos (sudoración, diarrea, temblor, etc.) asociados a la tensión de los sistemas motor o autónomo.

Posteriormente Spielberger (1988) dividió a la ansiedad en dos conceptos diferentes: la ansiedad como estado y como rasgo. De este modo describió el estado de ansiedad como un periodo emocional transitorio, caracterizado por una percepción subjetiva de temor y una alta activación del sistema nervioso autónomo en donde aquellas situaciones que fuesen percibidas como amenazantes (independientemente del peligro real), lo suscitarían. Por otro lado, el rasgo de ansiedad constituye una predisposición por parte del individuo a percibir muchas

circunstancias ambientales como amenazantes y por lo tanto, a responder frecuentemente con fuertes estados de ansiedad.

Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con características propias. Algunas personas se sienten ansiosas casi todo el tiempo sin causa aparente, otras evitan ciertas situaciones, objetos o animales que les generan fobia, miedo y ansiedad. Otras sufren de intensos ataques de ansiedad, conocidos como ataques de pánico, mismos que los aterrorizan e inmovilizan (Gutiérrez, 2004). Para fines de este trabajo, se debe distinguir claramente entre la ansiedad que experimentad ante situaciones concretas (como un estado transitorio) y aquella más relacionada a tendencias estables y trastornos de la conducta. En este sentido, es importante destacar que la presente investigación se ocupará de medir únicamente los niveles de ansiedad, entendidos como manifestaciones físicas y somáticas generadas a causa de la ruptura de una relación amorosa.

4.2.2. Los Modelos de Ansiedad

Los principales modelos que intentan explicar la ansiedad son de tres tipos: biológicos, conductuales y cognoscitivos.

Modelos biológicos

Los modelos biológicos buscan las causas que provocan la ansiedad en los niveles bioquímico, psicofisiológico y neuroanatómico del organismo. Algunos autores

proponen que determinados sistemas de neurotransmisión funcionan inadecuadamente, ya sea por exceso o por defecto (Gutiérrez, 2004).

Se ha buscado la implicación a nivel neurofisiológico y neuroanatómico, de determinadas áreas del cerebro en las respuestas de ansiedad. La amígdala, el sistema límbico y el sistema septohipocámpico parecen estar en la base de aquella. Estas estructuras tienen una importante relación con las emociones en general y con la ansiedad en particular. Algunas teorías proponen que en personas que sufren trastornos de ansiedad, estas estructuras entran en funcionamiento con umbrales de estimulación menores que en personas normales (Gutiérrez, 2004).

Ansiedad y el Modelo del Aprendizaje

Desde esta perspectiva, la ansiedad se explica como resultado de la formación de hábitos desadaptativos y conductas aprendidas que resultan ineficaces o perjudiciales. Por ejemplo, si ante una mala experiencia con un determinado animal se asocia a éste con consecuencias aversivas, en el futuro el sujeto tenderá a evitarlo y si debe enfrentarse con él, lo hará sufriendo niveles elevados de ansiedad. En este caso, la adquisición de la fobia es explicada basándose en las leyes que gobiernan el condicionamiento clásico, aunque un modelo más completo debe considerar también conceptos y principios correspondientes a otras formas de aprendizaje, tales como el condicionamiento operante (Gutiérrez, 2004).

Modelos Cognoscitivos de Ansiedad

Con respecto a los modelos cognoscitivos, éstos proponen como causas de la ansiedad formas de pensamiento inadecuadas. Dichos enfoques tienen una estrecha relación con las teorías conductuales que se acaban de comentar, porque también presuponen que ciertas formas inadecuadas de pensamiento son básicamente aprendidas. La diferencia estriba en que la conducta observable (motora) no es el eje de la explicación, sino los constructos no observables directamente (pensamiento, atención, etc.). La "mente" se entiende en la mayor parte de estos modelos como un sistema de procesamiento de información, algo muy similar a una computadora, pero de tipo biológico (Gutiérrez, 2004).

La Visión Psicoanalítica de la Ansiedad

Freud (1981) explicaba la naturaleza de la ansiedad como una sensación que se remonta al suceso del nacimiento, ya que es el único momento en que se da un conjunto de afectos de displacer, tendencias de descarga y sensaciones físicas que constituyen el modelo de acción cuando hay un grave peligro, repitiéndose en nuestra vida como un estado de ansiedad. Para Freud, es muy significativo que este primer estado corresponda al momento en el que el niño es separado de la madre. “Naturalmente, poseemos el convencimiento de que la predisposición a la repetición de este primer estado emocional ha quedado incorporado a través de un número incalculable de generaciones del organismo humano, ya que ningún individuo puede ya escapar de dicho estado afectivo” (Freud, 1981, p. 832).

Modelo de Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado

Uno de los modelos más representativos en torno a la ansiedad es el Modelo Rasgo-Estado propuesto por Spielberger (Spielberger & Díaz Guerrero, 1970). Este modelo reconoce la importancia tanto de la valoración cognoscitiva como de los procesos cognoscitivos y motores que sirven para disminuir o eliminar los estados de ansiedad. La intensidad de la ansiedad en una situación específica depende de la valoración que el individuo elabore acerca de la amenaza en dicha situación, así como de las aptitudes, habilidades, experiencias pasadas y del peligro real. La teoría asume que la activación de los estados de ansiedad involucra un proceso o secuencia de eventos ordenados temporalmente, iniciada por estímulos internos o externos que son percibidos como peligrosos o amenazantes para el individuo.

En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. Esto quiere decir que un individuo que "tiene" tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones (consistencia). Un individuo con elevada ansiedad rasgo tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en gran variedad de situaciones. En cambio, otro con baja ansiedad rasgo, habitualmente se mantiene tranquilo casi en todo momento y en la mayor parte de situaciones. Por su parte, el estado hace referencia a la forma en que se encuentra una persona en un momento dado. Es el resultado de la interacción entre rasgo y situación, es decir, entre la predisposición basada en factores constitucionales y las características de la situación (Gutiérrez, 2004).

Ambos conceptos (rasgo y estado) son interdependientes, pues las personas con un elevado rasgo ansioso están más predispuestas a desarrollar estados de ansiedad cuando interactúan con estímulos ansiógenos del entorno.

Spielberger (1988) describía el estado de ansiedad como un estado emocional transitorio caracterizado por una percepción subjetiva de sentimientos de temor y una alta activación del sistema nervioso autónomo; aquellas situaciones que fuesen percibidas como amenazantes, independientemente del peligro real, lo suscitarían. Por otro lado, el rasgo de ansiedad constituiría una predisposición por parte del individuo a percibir las circunstancias ambientales como amenazantes y por tanto, a responder a menudo con fuertes estados de ansiedad.

En conclusión para el autor, el mecanismo fundamental es la valoración cognoscitiva de amenaza que realiza la persona acerca de los estímulos externos (estresores) e internos (pensamientos, sentimientos o necesidades biológicas). Los factores fisiológicos o constitucionales, cognoscitivos y motivacionales que predisponen al individuo a hacer interpretaciones amenazantes respecto de la situación (rasgo), unidos al significado psicológico que tienen ciertas características ambientales producidas en este momento (situación) son en conjunto, factores determinantes de la reacción ansiosa (estado).

Desde una concepción multidimensional, existen diversos rasgos de ansiedad específicos, cada uno caracterizado por su propio sesgo cognoscitivo. Así por ejemplo, las personas con ansiedad interpersonal presentarán una tendencia a percibir las situaciones sociales (o cualquier circunstancia que tuviese implícita una evaluación social) como amenazantes, lo cual desencadenará su respuesta

emocional ansiosa. De la misma forma, los sujetos con alta ansiedad ante situaciones de la vida cotidiana pueden mantenerse calmados en situaciones extraordinarias, pero sufrirán ante situaciones corrientes (Gutiérrez, 2004).

4.3. La Depresión

La depresión es una de las enfermedades más frecuentes en los países en desarrollo. En el año 2004, la Organización Mundial de la Salud la enumeró como el tercer contribuyente principal de enfermedad en todo el mundo, afectando a 340 millones de personas y la proyectó como el primero para el año 2030 (WHO, 2008). De hecho, en una encuesta internacional de epidemiología realizada por la misma Organización, se encontró que la prevalencia de depresión mayor a lo largo de la vida en una persona es del 16.9% para los Estados Unidos y del 8.1% para México (Andrade et al., 2003).

Dicho trastorno constituye una patología bastante habitual, caracterizada por una tristeza profunda y duradera que interfiere en todos los aspectos de la vida como el laboral, familiar o social, por lo que resulta sumamente incapacitante además de representar un alto costo a nivel de salud pública (Serrano, Rojas & Ruggero, 2013).

Los síntomas más comunes de la depresión incluyen: cambios drásticos en el estado de ánimo, tristeza, sensación de vacío, desesperanza, cansancio, disminución del apetito sexual, ansiedad, irritabilidad, enojo fácil, mal humor, falta de interés, pérdida de la capacidad para experimentar placer en actividades que antes se disfrutaban, llanto, sentimientos de culpa o inutilidad, problemas para

concentrarse, pensamientos de muerte e incluso ideación suicida. También puede generar alteraciones físicas y somáticas tales como disminución de energía, fatiga, estreñimiento, pérdida o aumento importantes del apetito, pérdida o aumento de peso, trastornos del dormir y dolores de cabeza frecuentes (Korman & Sarudiansky, 2011; Silva, 2012).

Además de sus efectos a nivel fisiológico y emocional, existen otras consecuencias a nivel conductual tales como el uso patológico de sustancias nocivas. Los especialistas concuerdan en que los sujetos con un bajo estado de ánimo llegan a recurrir a estimulantes, anfetaminas, cocaína o alcohol para obtener un efecto de euforia que los desinhiba y les permita socializar (Medina-Mora et al., 2003).

4.3.1. Antecedentes Teóricos

La palabra depresión deriva del latín *de* y *premere* (apretar, oprimir), y *deprimere* (empujar hacia abajo) y se emplea para señalar decaimiento del estado de ánimo (García, 2005). La primera desarrollada para describir dicho estado fue realizada por Hipócrates, quien acuñó el término melancolía (melanos: negra–cholis: bilis) por considerar el exceso de bilis negra en el cerebro como el origen de esta enfermedad (Korman & Sarudiansky, 2011).

Arateo de Capadoccia, en el siglo II de la Era Cristiana, desecha la etiología hipocrática y atribuye el origen de la depresión a factores psicológicos, asociándola con la manía y dándole especial importancia a las relaciones interpersonales (Zepeda, 2003).

En la Edad Media y el Renacimiento, San Agustín aseguró que todas las enfermedades mentales en los cristianos eran ocasionadas por los demonios, por lo que la etiología de la depresión fue atribuida a la posesión demoníaca, el castigo divino, a la influencia de los astros o al exceso de humores (Torres, 2002).

En 1960, se enunció la hipótesis aminérgica de la depresión, según la cual, esta enfermedad era resultado de un déficit en los neurotransmisores noradrenalina y serotonina. Dicha hipótesis estaba basada en hechos clínicos y experimentales, e impulsó el uso de psicofármacos antidepresivos que promovían el aumento en la concentración de estos neurotransmisores. Efectivamente, alrededor del 70% de los enfermos mejoraron, sin embargo, esto provocó la creencia de que la depresión era un asunto puramente endógeno y que con el simple hecho de aumentar la concentración de neurotransmisores desaparecería este trastorno (Torres, 2002).

En 1979, debido al incremento mundial de la depresión y la gran cantidad de enfermos con sintomatología que no se incluía en los cuadros psicóticos y neuróticos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) se vio motivada a establecer un nuevo grupo en la IX Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE). Este grupo, bajo el rubro 311 y con el nombre de trastorno depresivo no clasificado en otra parte, incluyó a los pacientes que presentaban los síntomas de este cuadro psicopatológico (Zepeda, 2003).

Actualmente se han propuesto diversos modelos que estudian el origen de la depresión a partir de factores ambientales, genéticos y constitucionales; de eventos adversos tempranos y actuales, así como sus repercusiones en el sistema nervioso central. De estos modelos se deducen los recursos terapéuticos que además

agregan medidas tendientes a resolver las bases biológicas, psicológicas y vinculares del cuadro.

Etiología

Como se mencionó anteriormente, desde hace mucho tiempo diversos autores, filósofos e investigadores se han enfocado en estudiar el origen de la depresión. Por ejemplo, Calderón (1997) propuso dividir los cuadros depresivos en tres tipos, a fin de conocer sus causas: psicóticos, neuróticos y simples.

Por otra parte, se sabe que la constitución biológica de un individuo juega un papel importante en la predisposición a la enfermedad, no obstante, la participación de los factores ambientales indudablemente modifica este estado básico. En este sentido, se considera que la etiología de la depresión es multifactorial, con predominio de algunos agentes predisponentes y determinantes sobre otros según el cuadro. Dado que el predominio del estado constitucional o de los factores ambientales influirá en el tipo de depresión, se han dividido en 4 causas: genéticas, psicológicas, sociales y ecológicas:

Causas Genéticas: Quizá no se puede hablar de una herencia directa de la depresión, sino más bien de la transmisión de cierta vulnerabilidad al cuadro, como sucede con otras enfermedades; aunado a esto se debe tomar en cuenta que los miembros de una familia están sujetos a los mismos factores ambientales, mismos que pueden facilitar la depresión. En realidad, ambos factores se encuentran altamente interrelacionados, por ejemplo: si uno de los miembros en una pareja

tiene cierta predisposición genética que lo hace tender a la depresión, esto puede afectar a ambos y a toda la familia (Calderón, 1997).

Causas Psicológicas: En general, las causas psicológicas pueden intervenir en la génesis de cualquier tipo de depresión, sin embargo, estas son especialmente importantes en la depresión neurótica. Como casi todas las neurosis, los factores emocionales desempeñan un papel predominante, presentándose en los primeros años de vida y determinando rasgos de personalidad tan arraigados, que algunos psiquiatras se refieren a ellos como rasgos constitucionales y que se aprenden a través de la estrecha relación y la dependencia con respecto a los miembros de la familia (Calderón, 1997).

Causas Sociales: A través de los siglos, hemos desarrollado sistemas psicobiológicos que han sido heredados de nuestros antecesores mamíferos, particularmente de los primates. Dichos sistemas provienen de los lazos de unión, mismos que han sido indispensables para la supervivencia y desarrollo de nuestra especie. Un aspecto muy importante de aquellos, es que intentan resistir con una fuerza biológica cualquier tentativa de destrucción de los lazos afectivos, reaccionando generalmente con manifestaciones físicas y psíquicas de angustia.

Un ejemplo de la fuerza de estos lazos es la reacción de duelo que se presenta cuando alguno de ellos se destruye, como es el caso de una crisis o separación de la pareja (Calderón, 1997).

Visión psicoanalítica de la depresión

El término depresión no proviene propiamente del psicoanálisis, sino del campo psiquiátrico. No obstante, el psicoanálisis ha desarrollado varios modelos para explicar los fenómenos depresivos. Una de las primeras teorías explicativas y con seguridad la más conocida fue elaborada por Freud, quien situó su patogénesis en la sexualidad y el autoerotismo (Muñoz, 2009).

La entidad clínica que Freud llamaba melancolía incluyó a la depresión y en ocasiones ligaba la depresión o la melancolía a la histeria. También incluyó en la neurastenia síntomas similares a lo que actualmente se conoce como depresión: fatiga, cansancio, disminución del interés sexual, etc. No obstante Freud sostuvo que “la neurastenia no reconoce otra etiología que el onanismo (inmoderado) o las poluciones espontáneas” (Korman & Sarudiansky, 2011).

Freud explicó las características del fenómeno depresivo en su obra *Duelo y melancolía* (1915), en donde manifestó que la melancolía se caracteriza por una desazón profundamente dolida, cancelación del interés en el mundo exterior, pérdida de la capacidad de amar, autorreproches, autodenigración así como una extraordinaria baja en su sentimiento yoico: un enorme empobrecimiento del yo.

Posteriormente, a través de su famosa teoría pulsional expuesta en su obra *Más allá del principio del placer*, da cuenta de las pulsiones que ascienden por su retorno a lo inanimado, a partir de lo cual se puede comprender el deseo de no vivir en el depresivo. De este modo, el odio lucha por liberar la libido del objeto y el amor por salvar al objeto. A partir de 1920, aparece el concepto “pulsión de muerte”, que permite a Freud ubicar más este padecimiento en la “tensión” entre el yo y el ideal

del yo, que en el empobrecimiento yoico, resultado de las transformaciones de la dialéctica narcisista. (Freud, 1920).

El modelo conductual

Introducido por Lewinsohn en 1974, el modelo conductual explica la etiología de la depresión como consecuencia de una baja tasa de respuestas contingentes dadas a la persona a refuerzos positivos. Lewinsohn opina que determinados acontecimientos en la vida de una persona, tales como una separación (por muerte, divorcio, etc.), desgracias personales, una situación de pobreza extrema o aislamiento social reducen o limitan la probabilidad de que aparezcan estos refuerzos (Carvalho & Hopko, 2011).

Otro de los pilares de este modelo hace referencia a que los sujetos con depresión poseen menos habilidades sociales que las personas no depresivas, y que dicho trastorno disminuiría los niveles de eficacia para dichas habilidades. Una persona se considera habilidosa socialmente cuando busca las consecuencias positivas y evita las negativas del medio social. De acuerdo con esta definición, la falta de habilidad social se asocia con una baja tasa de respuestas contingentes con los refuerzos sociales (Lewinsohn, 1974). Finalmente, el tratamiento de la depresión desde este enfoque tiene tres modalidades de aplicación: 1) programa de actividades agradables, 2) entrenamiento en habilidades sociales y 3) curso para el enfrentamiento de la depresión.

4.3.2. El Modelo Cognoscitivo de la Depresión

A pesar de que el tratamiento conductual, descrito en el apartado anterior obtuvo buenos resultados en el campo de la investigación y aplicación clínica, sus bases teóricas resultaban débiles y en muchos casos era imposible explicar su eficacia. Es ahí que la teoría cognoscitiva aportó el valor explicativo a las técnicas que funcionaban exitosamente, al ser un tratamiento que propone, mediante la modificación de la cognición, desarrollar estrategias para tratar los trastornos mentales (Korman & Sarudiansky, 2011).

El Modelo Cognoscitivo de la depresión surge a partir de las observaciones clínicas sistemáticas y las investigaciones realizadas por Beck (1976) en varios grupos de enfermos depresivos. Este modelo se construye a partir de los antecedentes teóricos de la Terapia Cognoscitiva basada en el modelo psicopatológico, el cual combina conceptos de la psicología cognoscitiva, la psicología social, las teorías del procesamiento de la información y la teoría psicoanalítica. Sus principios y procedimientos se derivan de elementos teóricos y empíricos. Una de las premisas fundamentales sostiene que las personas se sienten y actúan de acuerdo con la forma en que interpretan sus experiencias (Torres, 2002).

Esta teoría, actualmente reconocida como la más valiosa en el tratamiento de diversos trastornos, sostiene que el cambio puede producirse indistintamente a partir de cualquiera de las áreas en que se incida: emoción, pensamiento o conducta, lo cual coincide con los resultados que obtienen otros tratamientos para la depresión, como el conductual o el farmacológico (Korman & Sarudiansky, 2011).

El concepto de la Triada Cognoscitiva

La triada cognoscitiva consiste en tres grandes patrones cognoscitivos que inducen al individuo a considerarse a sí mismo, su futuro y sus experiencias de un modo idiosincrático (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1988).

El primer componente de la triada se centra en la visión negativa que tiene el individuo hacia sí mismo, percibiéndose desgraciado, tonto, enfermo y con poca valía. Asimismo, tiende a atribuir sus experiencias desagradables a un defecto suyo de tipo psíquico, moral o físico.

El segundo componente se centra en la tendencia a interpretar sus experiencias de manera negativa, percibiendo que el mundo le hace demandas exageradas y/o le presenta obstáculos insuperables para alcanzar sus objetivos. Del mismo modo, interpreta sus interacciones con el entorno como derrota o frustración.

El tercer componente se centra en la visión negativa del futuro. Cuando la persona depresiva hace proyectos de gran alcance, anticipa que sus dificultades o sufrimientos actuales continuarán indefinidamente. Espera penas, frustraciones y privaciones interminables.

Organización Estructural del Pensamiento Depresivo

Este concepto se utiliza para explicar por qué el paciente depresivo mantiene actitudes que le hacen sufrir y son contraproducentes, incluso en contra de la evidencia objetiva de que existen factores positivos en su vida (Beck, 2006a).

En las depresiones más leves, el paciente generalmente es capaz de contemplar sus pensamientos negativos con cierta objetividad. No obstante, a medida que la depresión se agrava, su pensamiento se ve más dominado por ideas negativas, aunque pueda no existir conexión lógica entre las situaciones reales y sus interpretaciones negativas (Calderón, 1997).

En los estados depresivos más graves, el pensamiento del paciente puede llegar a estar completamente dominado por esquemas idiosincráticos: está totalmente absorto en pensamientos negativos, repetitivos, perseverantes y puede encontrar extremadamente difícil concentrarse en estímulos externos, por ejemplo: leer, responder preguntas o emprender actividades mentales voluntarias: solución de problemas y recuerdos. En tales casos, la organización cognoscitiva del depresivo puede llegar a ser tan independiente de la estimulación externa que el individuo ya no responde a los cambios que se producen en su entorno inmediato (Calderón, 1997).

Errores en el Procesamiento de la Información

De acuerdo con lo postulado por Beck (2006a), los errores sistemáticos que se dan en el pensamiento del depresivo mantienen la creencia en la validez de sus conceptos negativos, incluso a pesar de la existencia de evidencia contraria, utilizando los siguientes errores de procesamiento:

- *Inferencia Arbitraria (relativo a la respuesta)*: se refiere al proceso de adelantar una conclusión en ausencia de evidencia que la apoye o cuando esta evidencia es contraria a la conclusión.

- *Abstracción Selectiva (relativo al estímulo)*: consiste en centrarse únicamente en un detalle extraído de todo su contexto, ignorando otras características más relevantes de la situación y definir toda la experiencia con base en este fragmento.

- *Generalización Excesiva (relativo a la respuesta)*: se refiere al proceso de elaborar una regla general o conclusión a partir de uno o varios hechos aislados, aplicando este concepto tanto a situaciones relacionadas como a situaciones inconexas.

- *Maximización o minimización (relativo a la respuesta)*: se infiere a partir de los errores cometidos al evaluar la significación o magnitud de un evento; error que constituye una distorsión.

- *Personalización (relativo a la respuesta)*: es la tendencia y facilidad del individuo para atribuirse a sí mismo fenómenos externos cuando no existe una base firme para hacer tal conexión.

- *Pensamiento absolutista (relativo a la respuesta)*: se manifiesta en la tendencia a clasificar todas las experiencias según una o dos categorías opuestas; por ejemplo, impecable o sucio, santo o pecador y para describirse a sí mismo, el individuo selecciona exclusivamente las categorías del extremo negativo.

Es importante mencionar que independientemente de su alta incidencia, tanto la ansiedad como la depresión se encuentran íntimamente relacionadas (Andrade et al., 2003; González, de Greiff & Avendaño, 2011; Klein, Lewhinson & Rohde, 2003; Rivas-Vázquez, Saffa-Biller & Ruiz, 2004; Slone et al., 2006), ya que además de

presentar características y síntomas similares, existe una alta comorbilidad entre ellas lo cual lleva a confundirlas frecuentemente. Dicha relación ha sido corroborada tanto en estudios epidemiológicos, como correlacionales y de análisis factorial, en donde la correlación entre ansiedad y depresión suele ser bastante alta ($r=.66$ a $.77$).

Al respecto, Beck y Greenberg (1989) propusieron una “hipótesis de especificidad de contenido”, en la cual afirman que ambos trastornos poseen contenidos y distorsiones que los delimitan, ya que la ansiedad se centra en la anticipación de la amenaza, mientras que la depresión se basa en temas de desamparo, pérdida y minusvalía.

Finalmente, los índices de comorbilidad varían considerablemente dependiendo de cómo se realiza el diagnóstico, el periodo de la vida en que se hace y la muestra que se analiza; no obstante casi la mitad de quienes se diagnostican con un desorden, cumplen también los criterios para el otro (Rivas-Vázquez et al., 2004).

4.4. La Ruptura de una Relación de Pareja y sus Consecuencias Emocionales Negativas

A continuación se mencionarán algunos de los hallazgos más importantes en torno a la ruptura de una relación amorosa y sus consecuencias a nivel emocional, destacando que tanto la depresión como la ansiedad varían en niveles e intensidad, por lo que para su medición en la presente investigación se utilizaron: el Inventario de Ansiedad de Beck (IAB), diseñado para evaluar la intensidad de sintomatología ansiosa presente en un individuo y el Inventario de Depresión de Beck (IDB),

diseñado para evaluar la intensidad de la sintomatología depresiva que presenta un individuo. Ambos instrumentos son autoaplicables y han demostrado, tanto en la versión original como en su versión en español, contar con validez y confiabilidad aceptables para su empleo en el ejercicio clínico y de investigación (Robles-García, Cortázar, Sánchez-Sosa, Páez & Nicolini, 2003).

Para muchas personas, terminar una relación amorosa produce una gran tristeza y dolor que pueden desencadenar en trastornos tales como la depresión, ansiedad, estrés y afecciones psicosomáticas; generar sentimientos de enojo, frustración, miedo y en el peor de los casos, desembocar en otro tipo de conductas tales como el alcoholismo, uso de drogas, bajo desempeño escolar y laboral e incluso ideación suicida. Por ejemplo, Fisher (2005) menciona que hay un gran número de casos de depresión, ansiedad, suicidios y otras afecciones de índole emocional causados por una ruptura amorosa. Asimismo, en el Distrito Federal el 9.2% de las muertes violentas se deben al suicidio, de las cuales el 21.6% de los casos registrados fueron a causa de una ruptura o decepción amorosa (INEGI, 2005). Finalmente, de acuerdo al Informe de Insomnio México (Elife, 2012), el 29% de las personas que sufre de insomnio no duerme por desamor.

Horowitz, Siegel, Holen, Bonanno, Milbrath y Sintson (1997) estudiaron el nivel de estrés experimentado ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios, encontrando en ellos sentimientos de angustia, un severo y prolongado dolor emocional después de la pérdida, intensos pensamientos intrusivos, sentimientos de soledad y vacío, trastornos de sueño y pérdida de interés en actividades personales. Del mismo modo, Monroe, Rohnde, Seeley y Lewinsohn

(1999) encontraron que la ruptura de una relación amorosa es un factor de riesgo importante para presentar un trastorno de depresión mayor.

Bajo esta misma línea, Boelen y Van de Bout (2008) mostraron una asociación importante entre el duelo por la pérdida de una pareja y altos puntajes de ansiedad, depresión y problemas de salud en general, mientras que Perilloux y Buss (2008) encontraron síntomas de depresión, rumiación en torno a la ruptura, baja autoestima y un pobre autoconcepto en aquellos individuos que habían terminado con la relación en contra de su voluntad.

Por otro lado, se ha encontrado que la depresión y la ansiedad tienen un alto índice de comorbilidad, que varía considerablemente dependiendo de las condiciones físicas, psicológicas y ambientales del afectado. Sin embargo, casi la mitad de los individuos que se diagnostican con un desorden también cumplen los criterios para el otro (Rivas-Vázquez, Saffa-Biller & Ruiz, 2004). Al respecto, en una investigación realizada por Davis, Shaver y Vernon (2003) la ruptura de una relación se asoció con la ansiedad y se consideró un factor de riesgo importante para la aparición de depresión mayor. Dicha investigación encontró que dichos niveles de ansiedad estaban asociados a una gran preocupación por la pérdida de la pareja y a altos niveles de estrés físico y emocional.

Por su parte Bartels y Zeki (2000) encontraron que aquellos individuos que habían sido rechazados presentaban síntomas parecidos a la abstinencia por uso de drogas tales como ansiedad, depresión, falta de apetito, llanto e irritabilidad. Asimismo, de acuerdo con Fisher (2005), el dolor socio-emocional vivido a consecuencia de una ruptura es muy similar a un fuerte dolor físico y el trauma ante

una traición ha sido comparado al trastorno de ansiedad por estrés postraumático. Con respecto a las diferencias de género, Fisher (2005) encontró que las mujeres sufren mayores niveles de estrés ante este evento.

En lo que se refiere a la separación o divorcio y la salud mental, se ha encontrado en algunas investigaciones, que los hombres sufren más las consecuencias psicológicas y físicas del divorcio que las mujeres, ya que duplican el riesgo de suicidio, aumentan seis veces la frecuencia de problemas psiquiátricos y se ven en mayor riesgo de caer en el alcoholismo y abuso de sustancias químicas (Scala, 2000; Wallerstein, 2001).

Del mismo modo, los hombres divorciados que viven solos, reportan más desórdenes psicológicos que los que viven acompañados o con una nueva pareja (Williams, 1992).

CAPÍTULO 5

MÉTODO

CAPÍTULO 5. MÉTODO

5.1. Planteamiento del problema

Dado que la ruptura de una relación de noviazgo es un suceso que la mayoría de los jóvenes experimentan por lo menos una vez en esta etapa de su vida, que las investigaciones realizadas en torno al tema han demostrado sus efectos negativos sobre la salud mental -tales como un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y depresión e incluso uso nocivo de sustancias, ideación o intento suicida; pero que esto no ha sido evaluado a profundidad en los jóvenes mexicanos, ni se ha investigado la relación entre las características de la última relación y las características de la ruptura por un lado, así como los niveles de ansiedad y depresión en el individuo por el otro, mediadas por la evaluación cognoscitiva y las respuestas de enfrentamiento resultantes de este evento, se plantea la siguiente:

5.2. Pregunta de Investigación

Las características de la última relación y características de la última ruptura, mediadas por la evaluación cognoscitiva y las respuestas de enfrentamiento ¿predicen los niveles de ansiedad y depresión en el individuo ante una ruptura de noviazgo en jóvenes universitarios?

Modelo de Consecuencias Emocionales Negativas ante la Ruptura de una Relación de Noviazgo

A continuación se presenta el *Modelo general de consecuencias emocionales negativas ante la ruptura de una relación de noviazgo*, mismo que fue adaptado del Modelo transaccional del estrés propuesto por Lazarus y Folkman (1984), y será descrito de manera más específica en la operacionalización de cada una de las variables que componen dicho modelo.

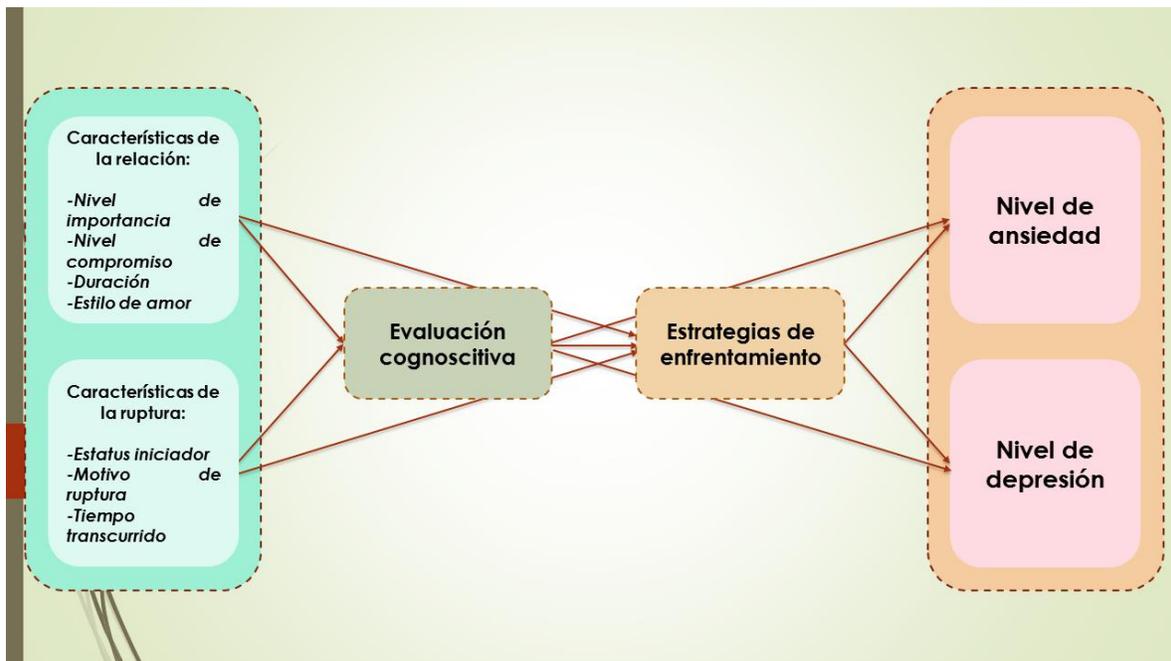


Figura 1. Modelo General de Consecuencias Emocionales Negativas ante la Ruptura de una Relación de Noviazgo (Adaptado del Modelo Transaccional del Estrés (Lazarus y Folkman, 1984).

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo general

Predecir los niveles de ansiedad y depresión a consecuencia de la última ruptura de noviazgo, partiendo de las características de la relación y las características de la ruptura (*como antecedentes*), así como la evaluación cognoscitiva y las respuestas de enfrentamiento (*como sus mediadores*) en jóvenes mexicanos de 17 a 27 años.

5.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar si existen diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las características de la última relación de noviazgo (nivel de importancia, duración, nivel de compromiso y estilo de amor).
2. Identificar si existen diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las características de la última ruptura de noviazgo (estatus iniciador, motivo de ruptura y tiempo transcurrido).
3. Identificar si existen diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la evaluación cognoscitiva, las respuestas de enfrentamiento y los puntajes de ansiedad y depresión posteriores a la ruptura de una relación de noviazgo.
4. Identificar si existen diferencias entre los jóvenes que evaluaron la última ruptura de noviazgo como un evento positivo (positivo o irrelevante) y los que lo evaluaron como negativo (dañino, desafiante o amenazante), en cuanto a las características de la última relación de noviazgo (nivel de importancia, duración, nivel de compromiso y estilo de amor), características de la última

ruptura (estatus iniciador, motivo de la ruptura y tiempo transcurrido desde que ésta ocurrió), las respuestas de enfrentamiento y los puntajes de ansiedad y depresión posteriores a la ruptura de una relación de noviazgo.

5. Adaptar el Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (1984) a la ruptura de noviazgo como evento estresante para explicar sus consecuencias emocionales negativas, el papel mediador de la evaluación cognoscitiva y las respuestas de enfrentamiento.

5.4. Hipótesis de trabajo

1. El nivel de importancia, el nivel de compromiso, la duración y los estilos de amor predicen la evaluación cognoscitiva ante el evento de ruptura.
2. El tiempo transcurrido desde la ruptura, el estatus de ruptura y los motivos predicen la evaluación cognoscitiva ante el evento de ruptura.
3. El nivel de importancia, el nivel de compromiso, la duración y los estilos de amor predicen las estrategias de enfrentamiento.
4. El tiempo transcurrido desde la ruptura, el estatus de ruptura y los motivos predicen las estrategias de enfrentamiento.
5. El tipo de evaluación cognoscitiva ante el evento de ruptura predice las estrategias de enfrentamiento.
6. Los participantes que hicieron una evaluación cognoscitiva positiva de su última ruptura de pareja obtendrán menor puntaje en los niveles de ansiedad y depresión que los que hicieron una evaluación cognoscitiva negativa.
7. Las estrategias de enfrentamiento negativas influirán de manera directamente proporcional sobre los niveles de depresión.
8. Las estrategias de enfrentamiento negativas influirán de manera directamente proporcional sobre los niveles de ansiedad.

5.5. Tipo de Estudio

Se trata de un estudio no experimental de campo, descriptivo, correlacional y causal *expost-facto* (Kerlinger & Lee, 2008).

5.6. Participantes

La muestra final estuvo conformada por **326** jóvenes universitarios (122 hombres= 37.4% y 204 mujeres= 62.6%), seleccionados de la muestra inicial (N= 1425) por haber terminado una relación de noviazgo en los últimos nueve meses. El rango de edad fue de 17 a 26 años y 11 meses (M= 20 años y 5 meses; DE= 1 año y 9 meses). El tiempo transcurrido desde la última ruptura iba desde un día hasta 9 meses y 15 días (M= 3 meses y 12 días; Mo=6 meses; DE=2 meses y 12 días). Del 100% de la muestra, el 59.5% pertenecían a una escuela pública y el 40.5% a una escuela privada. Cabe mencionar que los jóvenes del estudio tuvieron su primera relación de noviazgo a los 14 años en promedio (Mo=15 años; DE=2.15; 7-23 años) y que a pesar de haber obtenido una media de 5 parejas en la vida (Mo=3; DE=3.81; 1-23), la mayoría consideró únicamente a dos de ellas como relaciones importantes (M=2.12; DE=1.27).

5.7. Variables

5.7.1. Variables Atributivas

- Sexo

Definición conceptual: Condición biológica que distingue a las personas en hombres y mujeres.

Definición operacional: Se evaluó mediante la pregunta incluida en la sección de datos sociodemográficos con dos opciones de respuesta: 1) hombre y 2) mujer.

I. Características de la última relación de noviazgo: Se evaluaron a través del Cuestionario *Ad hoc* para explorar las características de la última relación de noviazgo, diseñado para el presente estudio (Anexo 1).

a. Nivel de importancia

Definición conceptual: Se define como el nivel de jerarquía percibida de forma subjetiva que tenía la expareja para el participante.

Definición operacional: Se evaluó a través de la Escala Visual Análoga. Se trata de una línea horizontal de 10 cm en donde se marca el grado de importancia (o significancia) de la relación de pareja en cuestión, que va desde “nada significativa” (0) a “la más significativa” (10).

La Escala Visual Análoga (EVA) es un instrumento validado para la estimación de estados internos reportados por el propio sujeto que va de 0 a 10, en donde el cero representa la “ausencia de” y el 10 la “totalidad de”, percibido por el sujeto. Este tipo de escala ha sido utilizado con frecuencia para evaluar

adecuadamente la percepción subjetiva de individuos acerca de estados internos tales como el dolor crónico, la fibromialgia, las fobias, el estado de salud percibido, etc. (Bobes, Badía, Luque, García, González & Dal-Ré, 1999; Gelman, Lera, Caballero & López, 2005; Soucase, Monsalve & Soriano, 2005).

b. Duración de la relación

Definición conceptual: Se define como el tiempo en que el participante permaneció dentro de la última relación de noviazgo.

Definición operacional: Se midió a través del periodo de tiempo en días de duración en la pareja en cuestión, reportado por el participante.

c. Nivel de compromiso

Definición conceptual: Serie de cogniciones, actitudes y conductas que implican una disposición a continuar con una relación. El nivel de compromiso es un proceso dinámico que fluctúa a lo largo de una relación (Beach & Tesser, 1988).

Definición operacional: Se evaluó a través de la Escala Visual Análoga. En este caso, consistió en una línea horizontal de 10 cm en donde se marcó el grado de compromiso percibido por el individuo, que iba de “Nada comprometido” (0) a “Muy comprometido” (10).

d. Estilos de amor

Definición conceptual: Es una ideología de expresión personal y única de amor (Lee, 1977).

Definición operacional: Se midió a través de los puntajes subtotales obtenidos en la Escala de Estilos de Amor (versión corta) de Ojeda (1998). El Inventario de los Estilos de Amor fue realizado y validado en México con alfas de Cronbach que van de .81 a .94. Consta de una serie de reactivos con escala de cinco puntos tipo Likert, en términos que van de “Totalmente en desacuerdo” a “Totalmente de acuerdo” y evalúan los seis estilos de amor propuestos por John Lee (1973): amistoso, erótico, pragmático, lúdico, agápico y maniaco (Anexo 2).

II. Características de la última ruptura: Se evaluaron a través del cuestionario *Ad hoc* de las características de la ruptura diseñado para el presente estudio (Anexo 1).

a. Estatus iniciador

Definición conceptual: Se refiere al miembro de la relación que decidió terminar con ésta o bien, propició que se diera dicha separación.

Definición operacional: Se operacionalizó mediante una pregunta de opción múltiple: ¿Quién decidió terminar con la relación de pareja?, la cual constaba de tres opciones de respuesta: él/ella, yo o ambos.

b. Motivos de ruptura

Definición conceptual: Son las razones principales por las que el individuo considera que la relación de pareja en cuestión llegó a su fin.

Definición operacional: Se evaluó a través del cuestionario “Motivos de ruptura en una relación de pareja”, elaborado específicamente para la presente investigación (Anexo 6, A).

c. Tiempo transcurrido

Definición conceptual: Es el periodo de tiempo ocurrido desde el momento en que terminó la relación de noviazgo.

Definición operacional: Se operacionalizó a través del tiempo transcurrido en días a partir de la última ruptura, reportado por el participante.

5.7.2. Variables Mediadoras

a. Evaluación cognoscitiva

Definición conceptual: Proceso subjetivo por el cual el individuo interpreta y evalúa un evento potencialmente estresante en función de sus consecuencias presentes y actitudes, así como de los recursos personales con que cuenta para enfrentarlo. Es importante señalar que la evaluación cognoscitiva es el proceso primordial en la aparición de sensaciones, emociones y acciones siguientes a un acontecimiento evaluado como estresor (Lazarus & Folkman, 1984).

Definición operacional: Se midió a través de la respuesta elegida por el individuo ante la siguiente pregunta, con cinco opciones de evaluación (Anexo 1).

La ruptura de la relación con mi expareja fue....

1.	Irrelevante	No fue importante para mí/ Es algo en lo que no pienso.
2.	Positiva	Fue buena para mí/ Es algo que me benefició de alguna manera.
3.	Dañina	Me ha ocasionado daños/ Me ha afectado de alguna manera.
4.	Amenazante	Podría ocasionarme daños/Podría afectarme de alguna manera.
5.	Desafiante	Me ha ocasionado daños, pero puedo hacer algo para evitar que siga sucediendo.

Posteriormente se reagruparon las opciones de respuesta en dos clasificaciones, con el fin de hacer comparaciones entre los participantes que evaluaron cognoscitivamente el evento como positivo y quienes lo evaluaron como negativo:

1.	Irrelevante	1. <i>EVALUACIÓN POSITIVA</i>
2.	Positiva	
3.	Dañina	2. <i>EVALUACIÓN NEGATIVA</i>
4.	Amenazante	
5.	Desafiante	

b. Respuestas de Enfrentamiento

Definición conceptual: Son los esfuerzos de desarrollo cognoscitivo y conductual que se desarrollan para manejar las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como excedentes de los recursos con los que cuenta la persona (Lazarus, 1993, pág. 237).

Definición operacional: Se midió a través de las puntuaciones subtotales obtenidas en el Instrumento de Estilos de Enfrentamiento de Zavala, Rivas, Andrade y Reidl (2008) (Anexo 3).

Se trata de una escala usada para medir los estilos de enfrentamiento desplegados en población adulta mexicana que distingue cinco dimensiones de acuerdo al marco conceptual de Lazarus y Folkman (1984):

Evasivo: describe los deseos y esfuerzos conductuales para escapar o evitar el problema.

Distanciamiento: describe los esfuerzos cognoscitivos que se hacen para disminuir el significado la situación que se vive.

Reevaluación positiva: describe los esfuerzos para crear un significado positivo de la situación a través de un crecimiento personal.

Análisis cognitivo-reflexivo: es el hecho que implica realizar un ejercicio de autoreflexión para analizar el problema y resolverlo.

Negación: implica un acto de cambiar o modificar el significado de la situación angustiante, sin reconocer la amenaza o daño que puede implicar para la persona.

En cuanto a la forma de respuesta, las personas contestan cada reactivo en una escala tipo Likert de cuatro puntos indicando la frecuencia con la cual usan cada estilo: 0=No, de ninguna manera; 1=en alguna medida; 2=generalmente, usualmente; 3=siempre, en gran medida. Las respuestas no tienen diferentes pesos, solamente van de menor a mayor frecuencia en el uso de determinado estilo de enfrentamiento, de acuerdo a alguna situación estresante.

La validez de constructo muestra evidencia de que los estudios realizados son consistentes con la teoría, es decir, que el enfrentamiento consiste en estrategias orientadas al problema y a la emoción. La escala consta de 20 reactivos y cinco factores, con niveles de consistencia interna $>.60$ y de $.85$ para la escala total. Cada uno de los factores muestra niveles alfa adecuados. El coeficiente de consistencia interna total también es alto (Zavala, Rivas, Andrade y Reidl, 2008).

Cabe señalar que en la presente investigación se añadió al instrumento un apartado en donde se le pide al individuo pensar en la ruptura de la relación en cuestión, como evento estresante a considerar para contestar el cuestionario.

5.7.3. Variables Dependientes

a. Nivel de Ansiedad:

Definición conceptual: Severidad de categorías sintomáticas y conductuales que corresponden a los síntomas que generalmente se incluyen para hacer el diagnóstico de trastorno de ansiedad (Beck et al., 1988).

Definición operacional: Puntuación total de la versión en español del Inventario de Ansiedad de Beck (IAB) (Robles, Varela, Jurado & Páez, 2001) (Anexo 4).

El IAB es una escala de 21 reactivos, desarrollada inicialmente para población clínica de pacientes adultos ambulatorios o internos con trastornos psiquiátricos, pero que ha sido validada en todo tipo de poblaciones, tanto clínicas como no clínicas. El IAB está diseñado para evaluar la intensidad de sintomatología ansiosa presente en un individuo. Los puntajes de severidad de los síntomas van de 0 a 63, mismos que se clasifican de la siguiente manera: mínima de 0 a 9; leve, de 10 a 16; moderada, de 17 a 29 y severa, de 30 a 63 (Reyes & Pulido, 2011).

Los estudios de las propiedades psicométricas del IAB en población clínica y normal de adolescentes y adultos, han demostrado que la escala se caracteriza por una alta consistencia interna (alphas de Cronbach superiores a .90), validez divergente moderada (correlaciones menores a .60), y validez convergente adecuada (correlaciones mayores a .50) (Beck & Steer, 1991; Kumar, Steer & Beck, 1993; Osman, Barrios, Aukes, Osman & Markway, 1993; Steer, Kumar, Ranieri & Beck, 1995; Steer, Rissmiller, Ranieri & Beck, 1993). Los análisis factoriales han extraído cuatro factores principales, que se han denominado: subjetivo,

neurofisiológico, autonómico y pánico (Osman et al., 1997; Steer et al., 1993; Steer, Ranieri, Beck & Clark, 1993).

Los datos de validez y confiabilidad correspondientes a la versión en español para población mexicana, corresponden con los reportados en trabajos con la versión original. La versión en español del BAI se caracteriza por una alta consistencia interna ($\alpha = .84$ en estudiantes), alto coeficiente de confiabilidad test retest ($r = .75$), validez convergente adecuada (índices de correlación entre BAI e IDARE moderados, positivos y significativos), estructura factorial de cuatro factores principales, congruente con la reportada para la versión original y validez predictiva (Robles et al., 2001).

b. Nivel de Depresión:

Definición conceptual: Severidad de categorías sintomáticas y conductuales que corresponden a los síntomas que generalmente se incluyen para hacer el diagnóstico de depresión mayor (Beck, 2006a).

Definición operacional: Puntuación total del Inventario de Depresión de Beck (2006b), validado y estandarizado para población mexicana (Jurado, Villegas, Méndez, Rodríguez, Loperena & Varela, 1998) (Anexo 5).

El IDB fue diseñado para evaluar la intensidad de la sintomatología depresiva que presenta un individuo. El instrumento es auto aplicable y consta de 21 reactivos, cada cual con cuatro afirmaciones que describen el espectro de severidad de la categoría sintomática y conductual evaluada. En todos los casos, el primer enunciado tiene un valor de 0, que indica la ausencia del síntoma, el segundo de 1 punto, el tercero de 2 puntos y el cuarto de 3 puntos, que constituye la severidad

máxima del síntoma. Los puntajes de severidad de los síntomas van de 0 a 63, mismos que se clasifican de la siguiente manera: mínima de 0 a 9; leve, de 10 a 16; moderada, de 17 a 29 y severa, de 30 a 63 (Reyes & Pulido, 2011).

Las categorías evaluadas son: ánimo, pesimismo, sensación de fracaso, insatisfacción, sentimientos de culpa, sensación de castigo, autoaceptación, autoacusación, ideación suicida, llanto, irritabilidad, aislamiento, indecisión, imagen corporal, rendimiento laboral, trastornos del sueño, fatiga, apetito, pérdida de peso, preocupación somática y pérdida de la libido. Los primeros 14 corresponden al factor de síntomas afectivo-cognoscitivos y los 7 restantes al factor de síntomas vegetativos y somáticos que regularmente se incluyen para hacer el diagnóstico de depresión mayor.

El instrumento ha mostrado tener validez y confiabilidad aceptables para su empleo en el ejercicio clínico y de investigación, y la versión en español que se utiliza en el presente estudio se ha comportado psicométricamente de manera similar a la versión original (Ramos, 1986; Torres, Hernández & Ortega, 1991).

5.8. Consideraciones éticas

La participación fue de manera estrictamente voluntaria y anónima. Esto se aclaró de manera verbal y escrita al inicio de la encuesta en papel. Asimismo, se mencionó a los participantes que los datos serían utilizados únicamente para fines de investigación.

5.9. Procedimiento

Se aplicó un total de 1435 cuestionarios en diferentes universidades públicas y privadas de la Ciudad de México (previa autorización de las instituciones).

Con el fin de propiciar la honestidad de las respuestas, se informó a los participantes de manera oral y escrita que sus respuestas serían totalmente anónimas y confidenciales, con fines únicamente estadísticos y que el propósito del estudio era conocer la manera en que nos comportamos dentro de una relación de noviazgo y posterior a ella.

Finalmente y tomando en cuenta el criterio de inclusión, se hizo una selección de los cuestionarios respondidos por aquellos participantes que habían experimentado la ruptura de una relación de noviazgo en los últimos nueve meses, con los cuales se conformó la muestra final.

CAPÍTULO 6

RESULTADOS

CAPÍTULO 6. RESULTADOS

6.1. Análisis Estadísticos

1. Se llevó a cabo un análisis de frecuencias a fin de caracterizar la última ruptura de una relación de pareja.

2. Se aplicaron pruebas t de Student para saber si existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres con respecto a las siguientes variables de estudio: características de la última relación de noviazgo (nivel de importancia, duración, nivel de compromiso, estilo de amor), características de la última ruptura (estatus iniciador, motivo de ruptura, tiempo transcurrido), evaluación cognoscitiva, respuestas de enfrentamiento y consecuencias emocionales negativas (depresión y ansiedad).

3. Se aplicaron pruebas Chi cuadrada para saber si existen diferencias estadísticamente significativas entre aquellos participantes que evaluaron la ruptura de noviazgo como positiva (hombres versus mujeres) y quienes la evaluaron como negativa (hombres versus mujeres); entre los hombres que evaluaron la ruptura amorosa como positiva y los que la evaluaron como negativa y entre las mujeres que evaluaron la ruptura amorosa como positiva y las que la evaluaron como negativa.

4. Se aplicaron pruebas t de Student para saber si existen diferencias estadísticamente significativas entre quienes evaluaron la ruptura amorosa como positiva y quienes la consideraron como negativa con respecto a las siguientes variables de estudio: características de la última relación de noviazgo (nivel de

importancia, duración, nivel de compromiso, estilo de amor), características de la última ruptura (motivo de ruptura, tiempo transcurrido), respuestas de enfrentamiento y consecuencias emocionales negativas (depresión y ansiedad).

5. Se aplicó una prueba Chi cuadrada para saber si existen diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y las mujeres que evaluaron la última ruptura como positiva y aquellos que la evaluaron como negativa, con respecto al estatus iniciador de la ruptura.

6. Se llevaron a cabo análisis de regresión lineal para probar el modelo con los siguientes grupos: mujeres con evaluación positiva, mujeres con evaluación negativa, hombres con evaluación positiva y hombres con evaluación negativa.

6.2. Caracterización de la última relación de noviazgo y su ruptura: diferencias entre hombres y mujeres

Con el fin de caracterizar la última relación de noviazgo para hombres y mujeres, se indagó acerca de la duración, nivel de importancia y compromiso percibidos en ésta, tal como se muestra en las tablas 3 y 4.

Tabla 3

Caracterización de la última relación de noviazgo

Pregunta	Rango	Media	Moda	D.E.
Tiempo total de duración del último noviazgo	1 mes-8 años, 11 meses	1 año, 5 meses	3 meses	1 año, 5 meses
Nivel de importancia	.00-10.00	7.07	10.00	2.91
Nivel de compromiso	.00-10.00	6.95	10.00	2.97

Como se puede observar en la tabla anterior, el rango de duración de la última relación iba desde 1 mes, hasta 8 años y 11 meses. La moda tanto para el nivel de importancia como para el nivel de compromiso fue igual a 10.00, lo cual significa que la mayoría de los participantes consideraron sumamente importante a su última pareja y se sentían altamente comprometidos con ella. Por otro lado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres para estas variables.

Tabla 4

Caracterización de la última relación de noviazgo por sexo

	Hombres		Mujeres		T	P
	M	DE	M	DE		
Duración del último noviazgo	1 año, 3 meses	1 año, 4 meses	1 año, 6 meses	1 año, 6 meses	-1.52	.12
Nivel de importancia	7.01	2.76	6.75	2.96	.77	.441
Nivel de compromiso	6.82	2.84	6.70	3.05	.36	.716

*P≤.05 **P≤.01

En cuanto a la comparación de los estilos de amor desplegados en la última relación entre hombres y mujeres, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en los estilos erótico, agápico y amistoso, siendo los hombres quienes obtuvieron las medias más altas en los tres casos, en comparación con las mujeres, como se observa en la tabla 5.

Tabla 5

Diferencias en los estilos de amor por sexo

	Hombres		Mujeres		t	P
	M	DE	M	DE		
Erótico	4.22	.64	3.77	.92	5.09	.00**
Lúdico	1.81	.94	1.64	.86	1.62	.10
Agápico	2.78	.94	1.99	.93	7.26	.00**
Maniaco	1.93	.85	2.03	.95	-.99	.32
Pragmático	3.36	.84	3.29	.78	.70	.47
Amistoso	3.62	.82	3.39	.91	2.29	.02*

*P≤.05 **P≤.01

Con el fin de caracterizar la última ruptura, se preguntó a los participantes de la muestra el tiempo transcurrido desde aquella y quién había dado por terminada su última relación de noviazgo. Asimismo, se indagó sobre los motivos que llevaron a esta ruptura.

En primer lugar, se encontró que el tiempo transcurrido iba desde un día hasta nueve meses y quince días, hallando además diferencias entre sexos, al ser significativamente mayor el tiempo transcurrido para los hombres que para las mujeres, tal como lo indica la tabla 6.

Tabla 6

Caracterización de la última relación de noviazgo por sexo

	Hombres		Mujeres		T	P
	M	DE	M	DE		
Tiempo total desde la última ruptura de noviazgo	4 meses, 6 días	2 meses, 13 días	2 meses, 28 días	2 meses, 7 días	4.70	.00**

*P≤.05 **P≤.01

Por otra parte, se encontró que el porcentaje más alto fue para quienes reportaron

haber tomado la iniciativa (37.7%), seguido de aquellos que terminaron la última relación en contra de su voluntad (32.8%) y en último lugar, aquellos que reportaron haber roto por mutuo acuerdo (29.4%). En la tabla 7 se puede observar que el porcentaje de mujeres que terminaron la relación por decisión propia (43.7%) fue más alto que el porcentaje de los hombres (28.7%), quienes reportaron más frecuentemente haber terminado la última relación en contra de su voluntad (42.6%).

Tabla 7

Estatus iniciador de la ruptura por sexo

Estatus iniciador	Hombres	%	Mujeres	%	Total	%
Yo	35	28.7	88	43.1	123	37.7
Él/ ella	52	42.6	55	27	107	32.8
Ambos	35	28.7	61	29.9	96	29.4

Como se indica en la tabla 8, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres con respecto a los motivos de ruptura de la última relación de noviazgo.

Tabla 8

Diferencias en los motivos de ruptura por sexo

	Hombres		Mujeres		t	p
	M	DE	M	DE		
Desinterés físico-sexual	2.34	.95	2.31	.96	.31	.757
Maltrato físico-emocional	2.28	1.13	2.14	1.09	1.11	.264
Falta de compromiso	2.21	.97	2.06	.93	1.41	.157
Incompatibilidad racional	2.68	1.03	2.65	1.18	.20	.840
Desamor	2.65	1.07	2.79	1.05	-1.16	.246

Conflictos emocionales	2.92	1.21	3.01	1.15	-.69	.487
Incompatibilidad amistades	2.53	1.20	2.28	1.11	1.91	.057
Incompatibilidad familia	1.93	.94	2.03	1.05	-.84	.400

*P≤.05 **P≤.01

Al comparar las respuestas de enfrentamiento, únicamente se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el estilo análisis cognitivo-reflexivo, siendo los hombres quienes obtuvieron la media más alta, tal como se muestra en la tabla 9.

Tabla 9

Diferencias en las estrategias de enfrentamiento por sexo

	Hombres		Mujeres		t	p
	M	DE	M	DE		
Evasivo	2.12	.71	2.14	.65	-.19	.844
Reevaluación positiva	2.82	.72	2.89	.66	-.87	.382
Análisis cognitivo-reflexivo	2.22	.88	1.96	.78	2.72	.007**
Negación	2.19	.72	2.14	.71	.62	.534
Distanciamiento	1.89	.61	2.00	.62	-1.48	.137

*P≤.05 **P≤.01

En cuanto a los puntajes obtenidos en los niveles de depresión, se obtuvo una media de 7.35 para los hombres (*depresión mínima*) y de 7.95 para las mujeres (*depresión mínima*); así como una media de 7.45 (*ansiedad mínima*) y 10.13 (*ansiedad leve*) en los niveles de ansiedad, para hombres y mujeres respectivamente.

La tabla 10 muestra la comparación entre sexos, en donde se observa que no se encontraron diferencias para la depresión. Para la ansiedad, por el contrario,

sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas, siendo las mujeres quienes obtuvieron la media más alta.

Tabla 10

Diferencias en las consecuencias emocionales por sexo

	Hombres		Mujeres		t	P
	M	DE	M	DE		
Depresión total	7.35	6.86	7.95	7.56	-.72	.472
Ansiedad total	7.45	6.54	10.13	8.83	-3.13	.002**

*P≤.05 **P≤.01

6.3. Diferencias por evaluación cognoscitiva

En cuanto a la evaluación cognoscitiva que los participantes hicieron de su última ruptura, en la tabla 11 se puede observar que las respuestas se distribuyeron de manera interesante, ya que a pesar de que la importancia y compromiso con la última pareja obtuvieron una moda igual a 10, el porcentaje más alto correspondió a aquellos que evaluaron su ruptura como positiva (40.2%), a diferencia de quienes consideraron dicho evento como dañino (21.2%), desafiante (19%), irrelevante (14.7%) y amenazante (4.3%).

Tabla 11

Evaluación cognoscitiva de la ruptura

	Hombres	%	Mujeres	%	Total	%
Irrelevante	17	13.9	31	15.2	48	14.7
Positiva	47	38.5	84	41.2	131	40.2
Dañina	21	17.2	48	21.2	69	21.2

Amenazante	6	4.9	8	4.3	14	4.3
Desafiante	31	25.4	31	19	62	19
No respondió	0	0	2	0.6	2	0.6

Con el propósito de distinguir a la muestra entre quienes consideraron el evento de ruptura como positivo y quienes lo evaluaron como negativo, se agrupó a los participantes que calificaron la ruptura como positiva o irrelevante por un lado y a quienes la percibieron como dañina, desafiante o amenazante por otro, quedando distribuidos como se muestra en la tabla 12.

Tabla 12

Agrupación de la evaluación cognoscitiva

	hombres	%	Mujeres	%	total	%
Positiva	64	52.5	115	56.4	179	54.9
Negativa	58	47.5	87	42.6	145	44.5
No respondió	0	0	2	1.0	2	0.6

Con respecto a la diferencia entre hombres y mujeres que evaluaron su última ruptura como positiva, así como entre hombres y mujeres que la evaluaron como negativa, se puede observar en la tabla 13 que no hubo diferencias significativas.

Tabla 13

Diferencias en la evaluación cognoscitiva por sexo

Positiva		X2	gl	p	Negativa		X2	gl	p
Hombres	Mujeres				Hombres	Mujeres			
64	115	.12	1	.72	58	87	.54	1	.46

Lo mismo sucedió entre los hombres que evaluaron su ruptura como positiva y los que la evaluaron como negativa. Sin embargo, al analizar la diferencia entre las mujeres que evaluaron la ruptura como positiva y aquellas que la evaluaron como negativa si se encontraron diferencias significativas, siendo mayor la cantidad de mujeres con evaluación positiva, como lo muestra la tabla 14.

Tabla 14

Diferencias en la evaluación cognoscitiva por tipo

Hombres		X2	gl	P	Mujeres		X2	gl	p
Positiva	Negativa				Positiva	Negativa			
58	64	.29	1	.58	115	87	3.88	1	.04*

Al analizar las diferencias en la evaluación cognoscitiva con respecto a la caracterización de la última relación para los hombres se obtuvieron diferencias en el nivel de importancia y compromiso percibidos, encontrando puntajes mayores para aquellos que evaluaron su ruptura como un evento negativo, lo cual se muestra en la tabla 15.

Tabla 15

Diferencias en la caracterización de la última relación por evaluación cognoscitiva para hombres

	Positiva		Negativa		t	P
	M	DE	M	DE		
Tiempo total de duración del último noviazgo	1 año, 2 meses	1 año, 3 meses	1 año, 4 meses	1 año, 4 meses	-0.88	.37
Nivel de importancia	5.84	2.97	8.29	1.8	-5.5	.00**
Nivel de compromiso	5.9	2.88	7.84	2.44	-3.99	.00**

*P≤.05 **P≤.01

En el caso de las mujeres, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al tiempo total de duración, el nivel de importancia y compromiso percibidos. Como se indica en la tabla 16, aquellas que evaluaron la ruptura de manera negativa habían durado más tiempo en esta relación que las que la evaluaron como positiva, además de obtener puntajes más altos en el nivel de importancia y compromiso percibidos.

Tabla 16

Diferencias en la caracterización de la última ruptura por evaluación cognoscitiva para mujeres

	Positiva		Negativa		t	p
	M	DE	M	DE		
Tiempo total de duración del último noviazgo	1 año, 3 meses	1 año, 4 meses	1 año, 10 meses	1 año, 7 meses	-2.74	.00**
Nivel de importancia	5.70	3.18	8.12	1.93	-6.67	.00**
Nivel de compromiso	5.56	3.18	8.25	2.04	-7.31	.00**

*P≤.05 **P≤.01

En la tabla 17 se observa que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas para los estilos de amor entre los hombres que evaluaron la ruptura como positiva y quienes la evaluaron como negativa.

Tabla 17

Diferencias en los estilos de amor por evaluación cognoscitiva para hombres

	Positiva		Negativa		t	P
	M	DE	M	DE		
Erótico	4.17	.63	4.27	.65	-.84	.40
Lúdico	1.82	.98	1.79	.90	.17	.86

Agápico	2.77	1.03	2.79	.82	-.12	.90
Maniaco	1.83	.81	2.04	.89	-1.3	.19
Pragmático	3.31	.79	3.42	.90	-.70	.48
Amistoso	3.54	.82	3.71	.82	-1.12	.26

*P≤.05 **P≤.01

Por el contrario, en el caso de las mujeres se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el estilo de amor lúdico, obteniendo un puntaje más alto para aquellas que evaluaron la ruptura como positiva, a comparación de quienes que la evaluaron como negativa, mismos que se muestran en la tabla 18.

Tabla 18

Diferencias en los estilos de amor por evaluación cognoscitiva para mujeres

	Positiva		Negativa		t	p
	M	DE	M	DE		
Erótico	3.69	.95	3.86	.88	-1.32	.18
Lúdico	1.82	.96	1.42	.66	3.39	.00**
Agápico	1.91	.95	2.09	.91	-1.29	.19
Maniaco	1.93	.89	2.13	.98	-1.51	.13
Pragmático	3.37	.75	3.20	.82	1.55	.12
Amistoso	3.39	.94	3.39	.88	-.001	.999

*P≤.05 **P≤.01

La tabla 19 muestra las frecuencias en cuanto al estatus iniciador de la ruptura para los hombres, mismos que se compararon por el tipo de evaluación cognoscitiva que hicieron del evento. Como resultado se encontraron diferencias estadísticamente

significativas entre las categorías, siendo más alta la frecuencia para quienes evaluaron su ruptura como negativa y al mismo tiempo reportaron haber terminado la última relación en contra de su voluntad.

Tabla 19

Diferencias en el estatus iniciador de la ruptura por evaluación cognoscitiva para hombres

Negativa			Positiva			X ²	gl	p
Yo	Él/Ella	Ambos	Yo	Él/Ella	Ambos			
15	33	11	20	21	22	13.73	5	.017*

Del mismo modo, la tabla 20 muestra las frecuencias en cuanto al estatus iniciador de la ruptura entre las mujeres, obteniendo también diferencias estadísticamente significativas entre las categorías. En este caso, la frecuencia más alta se obtuvo para aquellas mujeres que evaluaron su ruptura como positiva y al mismo tiempo reportaron haber terminado la relación por decisión propia.

Tabla 20

Diferencias en el estatus iniciador de la ruptura por evaluación cognoscitiva para mujeres

Negativa			Positiva			X ²	gl	p
Yo	Él/Ella	Ambos	Yo	Él/Ella	Ambos			
31	28	30	57	27	31	19.05	5	.002**

En lo referente a los motivos de ruptura que llevaron a terminar la relación, comparados por tipo de evaluación cognoscitiva para los hombres, no se

encontraron diferencias estadísticamente significativas, como se muestra en la tabla 21.

Tabla 21

Diferencias en los motivos de ruptura por evaluación cognoscitiva para hombres

	Positiva		Negativa		t	P
	M	DE	M	DE		
Desinterés físico-sexual	2.36	.92	2.32	1.01	.24	.80
Maltrato físico-emocional	2.11	1.01	2.47	1.22	-1.75	.08
Falta de compromiso	2.14	.86	2.29	1.09	-.85	.39
Incompatibilidad racional	2.67	1.06	2.68	1.01	-.02	.98
Desamor	2.55	1.07	2.76	1.07	-1.03	.30
Conflictos emocionales	2.78	1.18	3.06	1.25	-1.24	.21
Incompatibilidad amistades	2.57	1.22	2.49	1.18	.34	.73
Incompatibilidad familia	1.90	.94	1.96	.96	-.34	.73

* $P \leq .05$ ** $P \leq .01$

A diferencia de los hombres, las mujeres sí mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los motivos de ruptura, ya que se obtuvieron puntajes más altos para aquellas que reportaron haber terminado su última relación por desinterés físico-sexual, falta de compromiso e incompatibilidad racional y que además, consideraron su última ruptura como un evento positivo, como puede verse en la tabla 22.

Tabla 22

Diferencias en los motivos de ruptura por evaluación cognoscitiva para mujeres

	Positiva		Negativa		t	P
	M	DE	M	DE		
Desinterés físico-sexual	2.53	.97	2.01	.87	3.83	.00**
Maltrato físico-emocional	2.12	1.10	2.14	1.05	-.11	.90
Falta de compromiso	2.20	.97	1.85	.82	2.66	.00**
Incompatibilidad racional	2.83	1.11	2.40	1.24	2.55	.01*
Desamor	2.82	1.00	2.74	1.12	.52	.59
Conflictos emocionales	2.89	1.13	3.15	1.17	-1.61	.10
Incompatibilidad amistades	2.27	1.14	2.28	1.09	-.01	.98
Incompatibilidad familia	2.01	1.10	2.03	1.01	-.14	.88

*P≤.05 **P≤.01

Finalmente, en lo que se refiere a la caracterización de la última ruptura, en la tabla 23 se observa que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al tiempo total desde la última ruptura de noviazgo, tanto en el caso de los hombres como de las mujeres.

Tabla 23

Diferencias en el tiempo transcurrido para hombres y mujeres

		Positiva		Negativa		t	p
		M	DE	M	DE		
Hombres	4 meses, 7 días	2 meses, 16 días	4 meses, 4 días	2 meses, 10 días	.26	.79	
Mujeres	2 meses, 28 días	2 meses, 6 días	2 meses, 29 días	2 meses, 8 días	-.07	.94	

La tabla 24 muestra las comparaciones en las estrategias de enfrentamiento para hombres, dentro de las cuales se pudieron observar diferencias estadísticamente significativas en torno a los puntajes del estilo evasivo y análisis cognitivo-reflexivo,

siendo en ambos casos más altos para quienes evaluaron su última ruptura como negativa.

Tabla 24

Diferencias en las estrategias de enfrentamiento por evaluación cognoscitiva para hombres

	Positiva		Negativa		t	p
	M	DE	M	DE		
Evasivo	1.87	.66	2.39	.68	-4.2	.00**
Reevaluación positiva	2.71	.77	2.95	.64	-1.84	.06
Análisis cognitivo-reflexivo	1.97	.84	2.49	.86	-3.37	.00**
Negación	2.21	.71	2.16	.74	.33	.74
Distanciamiento	1.84	.60	1.95	.62	-1.03	.30

* $P \leq .05$ ** $P \leq .01$

Las mujeres por su parte presentaron diferencias estadísticamente significativas en las mismas estrategias de enfrentamiento que los hombres, obteniendo también los puntajes más altos para quienes consideraron su última ruptura como un evento negativo, como se muestra en la tabla 25.

Tabla 25

Diferencias en las estrategias de enfrentamiento por evaluación cognoscitiva para mujeres

	Positiva		Negativa		t	p
	M	DE	M	DE		
Evasivo	2.0	.63	2.33	.63	-3.54	.00**
Reevaluación positiva	2.95	.66	2.81	.65	1.50	.13
Análisis cognitivo-reflexivo	1.84	.78	2.11	.76	-2.4	.01*
Negación	2.07	.70	2.24	.72	-1.68	.09
Distanciamiento	2.0	.59	2.0	.66	-.02	.98

* $P \leq .05$ ** $P \leq .01$

6.4. Resultados del análisis de regresión para el modelo propuesto

El propósito de este apartado fue probar el modelo propuesto en la presente investigación, con el fin de conocer la influencia que tienen en una ruptura de pareja las características de la relación (duración, nivel de importancia, nivel de compromiso, estilos de amor), las características de la ruptura (estatus, tiempo transcurrido desde la ruptura, motivos de ruptura), la evaluación cognoscitiva y las estrategias de enfrentamiento desplegadas, sobre los niveles de ansiedad y depresión.

Como primer paso, se corrió el modelo para la muestra total, incluyendo las variables evaluación cognoscitiva, sexo y estatus de ruptura, previamente dicotomizadas para cumplir con el requisito del análisis lineal en el que todas las variables deben ser métricas.

De manera general se encontró para la muestra total, que el estilo de amor maniaco ($F_{(3, 326)}=14.751$, $p=.0001$), las estrategias de enfrentamiento evasivo ($F_{(2, 326)}=16.406$, $p=.0001$) y el análisis cognitivo reflexivo ($F_{(1, 326)}=58.82$, $p=.0001$) predijeron la depresión de manera directamente proporcional, mientras que el haber utilizado una estrategia de reevaluación positiva, la predijo de forma inversamente proporcional ($F_{(4, 326)}=12.239$, $p=.001$), con un porcentaje de varianza total explicada igual a 27.1%.

En el caso de la ansiedad, se encontró que ser mujer ($F_{(2, 326)}=9.484$, $p=.002$) y utilizar las estrategias de enfrentamiento evasivo ($F_{(1, 326)}=28.526$, $p=.0001$), distanciamiento ($F_{(3, 326)}=8.222$, $p=.004$) y análisis cognitivo-reflexivo ($F_{(4, 326)}=9.964$, $p=.002$) predicen significativamente y de manera directamente proporcional el nivel

de ansiedad para la muestra total. Por otro lado, el estilo de amor de amor amistoso se relacionó de manera inversamente proporcional a la ansiedad ($F_{(5, 326)}=4.233$, $p=.041$), con un porcentaje de varianza total explicada igual a 32.6%.

Una vez realizados éstos dos análisis de regresión y dado que la variable sexo para la evaluación cognoscitiva fue significativa en la predicción de la ansiedad, se consideró importante correr otros análisis de regresión para los siguientes grupos de la muestra: mujeres con evaluación positiva, mujeres con evaluación negativa, hombres con evaluación positiva y hombres con evaluación negativa. Lo anterior con el fin de saber cuáles son las variables influyentes dependiendo del sexo y el tipo de evaluación que se hizo del evento.

6.4.1. Análisis de regresión para predecir la depresión

En primer lugar se probó el modelo para la depresión en el grupo de los hombres que hicieron una evaluación positiva de la ruptura, obteniendo así un porcentaje de varianza explicada del 18.2% a través de un solo paso. Para este grupo, el estilo de enfrentamiento evasivo ($F_{(1, 65)}=12.245$, $p=.001$) predijo de manera significativa y directamente proporcional el nivel de depresión.

En el caso de los hombres que hicieron una evaluación negativa de la ruptura, la depresión fue predicha en cuatro pasos. En el primer paso entró el estilo de enfrentamiento análisis cognitivo reflexivo ($F_{(1, 57)}=14.13$, $p=.047$), en el paso dos entró de forma negativa, el estilo de enfrentamiento reevaluación positiva ($F_{(2, 57)}=7.008$, $p=.0001$), en el paso tres se encontró el estilo de enfrentamiento evasivo ($F_{(3, 57)}=8.29$, $p=.011$) y en el último paso se incluyó el estilo de amor agápico ($F_{(4,$

$t(57)=11.603$, $p=.001$). El porcentaje de varianza explicada total fue de 52.1% (véase figura 2).

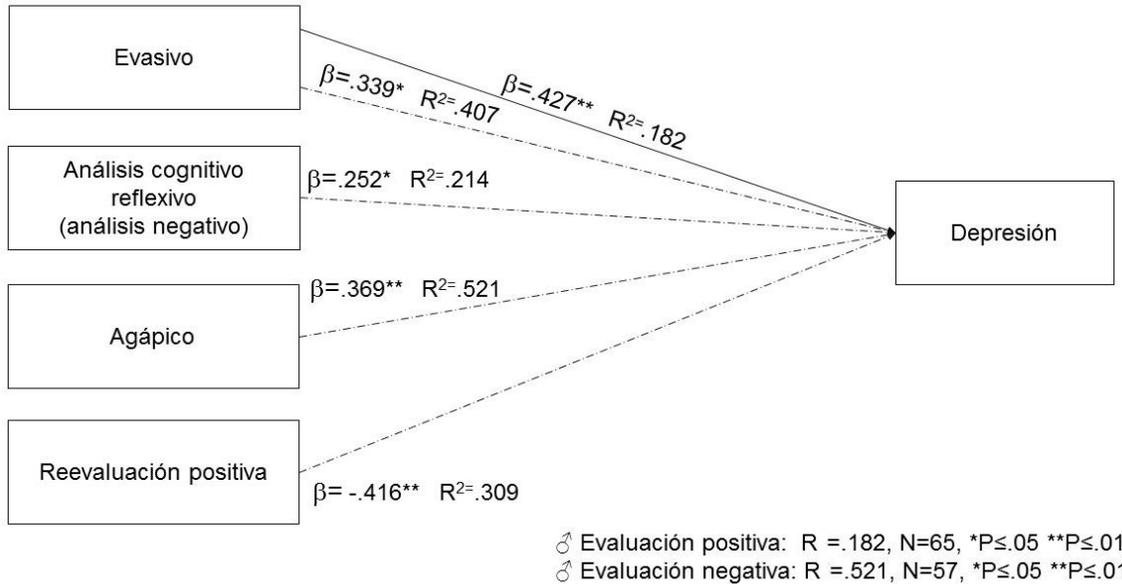


Figura 2. Análisis de regresión lineal para la depresión: hombres

En la figura 3 se muestra el modelo que predijo la depresión en aquellas mujeres que hicieron una evaluación positiva de la ruptura. Este modelo se conformó en cinco pasos. En el primer paso entró el estilo de enfrentamiento análisis cognitivo reflexivo ($F_{(1, 115)}=15.757$, $p=.0001$), en el segundo paso se incluyó el estilo de enfrentamiento evasivo ($F_{(2, 115)}=5.166$, $p=.025$), en el paso tres entró el estilo de amor agápico ($F_{(3, 115)}=5.438$, $p=.022$), en el cuarto paso entró el estilo de amor lúdico ($F_{(4, 115)}=4.412$, $p=.038$) y finalmente, el quinto paso incluyó la decisión de terminar: él ($F_{(5, 115)}=5.491$, $p=.021$), con un porcentaje de varianza explicada igual a 31.4%.

En el caso de las mujeres que realizaron una evaluación negativa del evento, la depresión fue explicada a través de tres pasos, obteniendo un porcentaje de varianza explicada total igual a 34.6%. En el primer paso se encontró el estilo de enfrentamiento evasivo ($F_{(1, 89)}=22.393$, $p=.0001$), en el segundo paso entró el estilo análisis cognitivo reflexivo ($F_{(2, 89)}=18.555$, $p=.001$) y en el tercer paso se incluyó el estilo de enfrentamiento reevaluación positiva, pero en sentido inverso ($F_{(3, 89)}=14.299$, $p=.041$).

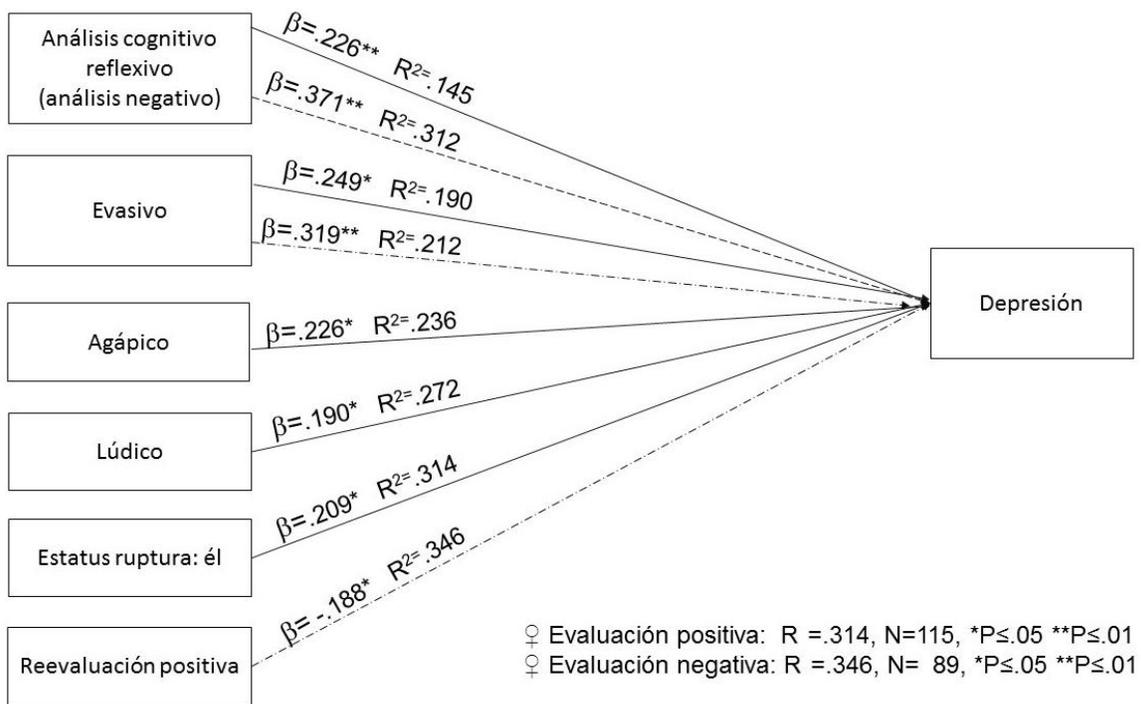


Figura 3. Análisis de regresión lineal para la depresión: mujeres

6.4.2. Análisis de regresión para predecir la ansiedad

En la figura 4 se muestran los resultados de la regresión lineal sobre la ansiedad para los hombres que hicieron una evaluación positiva de la ruptura. Este modelo

se conformó en dos pasos. En el primer paso entró el estilo de enfrentamiento negación ($F_{(1, 65)}=12.115$, $p=.002$) y en el segundo paso entró el estilo de enfrentamiento evasivo ($F_{(2, 65)}=4.881$, $p=.031$), con un porcentaje de varianza explicada total igual a 22.2%.

Para el caso de los hombres que hicieron una evaluación negativa de la ruptura, el modelo incluyó tres pasos. En el paso uno entró el estilo de enfrentamiento análisis cognitivo reflexivo ($F_{(1, 57)}=11.519$, $p=.007$), en el paso dos se incluyó el estilo de amor agápico ($F_{(2, 57)}=10.727$, $p=.000$) y finalmente, en el tercer paso entró en sentido inverso el estilo de amor amistoso ($F_{(3, 57)}=7.662$, $p=.008$). Finalmente, el porcentaje de varianza explicada fue igual a 40.8%.

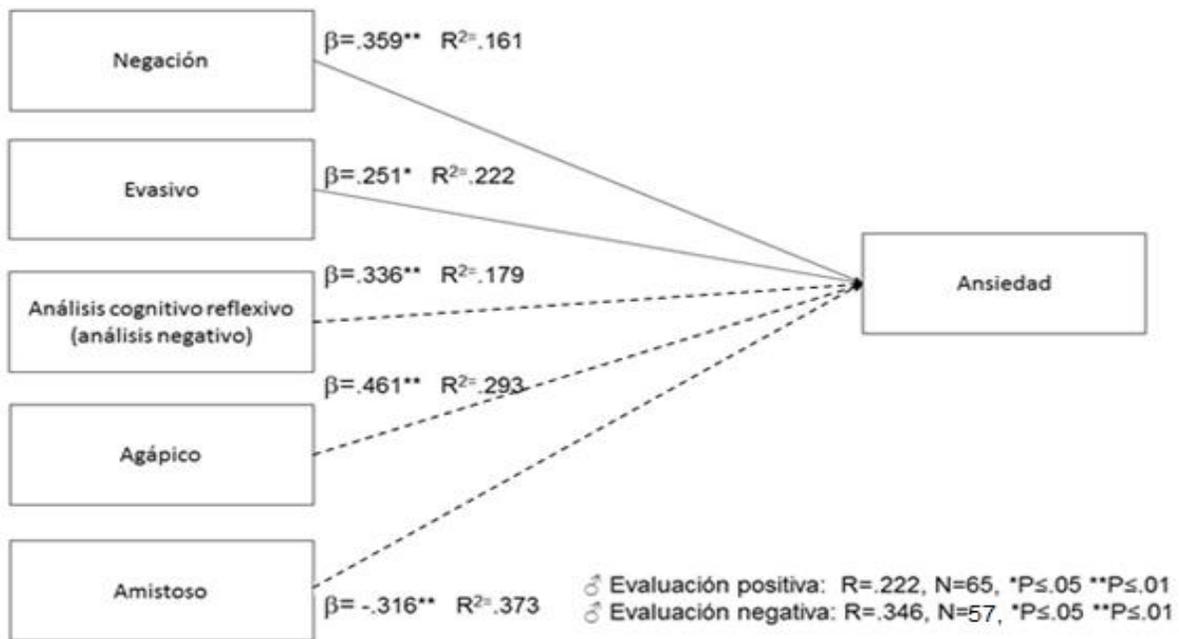
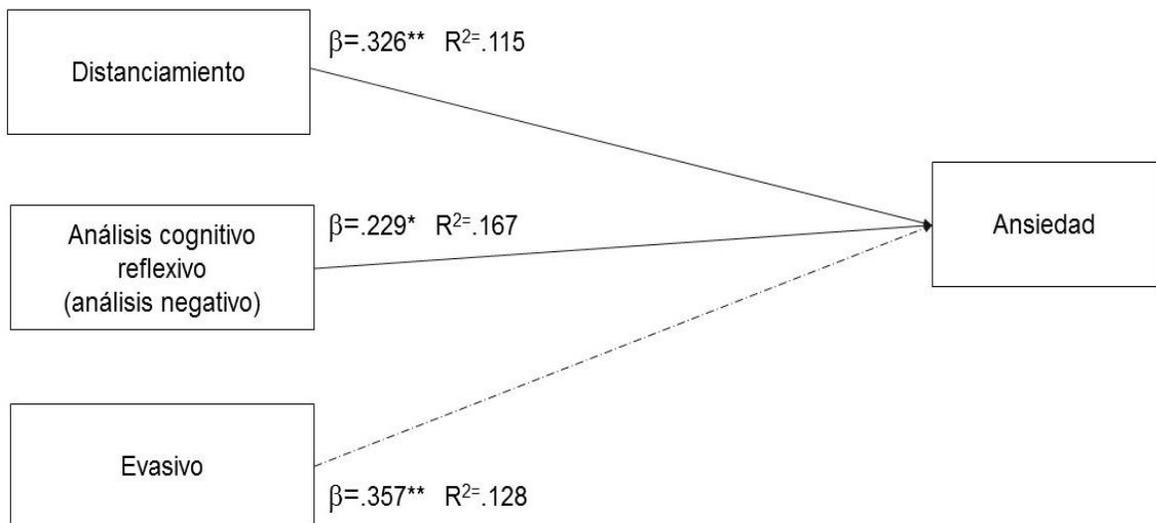


Figura 4. Análisis de regresión lineal para la ansiedad: hombres

Posteriormente se probó el modelo para predecir la ansiedad en las mujeres que hicieron una evaluación positiva de la ruptura. Este modelo, mostrado en la figura 5

presenta únicamente dos pasos, con un porcentaje de varianza explicada igual a 16.7%. En el primero entró el estilo de enfrentamiento distanciamiento ($F_{(1, 115)}=14.199, p=.0001$) y en el segundo paso se incluyó el estilo de enfrentamiento análisis cognitivo reflexivo ($F_{(2, 115)}=6.753, p=.0001$).

En el caso de las mujeres con evaluación negativa, el modelo únicamente se formó por un paso que incluyó el estilo de enfrentamiento evasivo ($F_{(1, 89)}=6.753, p=.0001$). De este modo, usar esta estrategia de enfrentamiento predice de forma significativa y directamente proporcional el nivel de ansiedad, con un porcentaje total de varianza explicada igual al 12.8%.



♀ Evaluación positiva: $R = .167, N=115, *P \leq .05, **P \leq .01$
 ♀ Evaluación negativa: $R = .128, N= 89, *P \leq .05, **P \leq .01$

Figura 5. Análisis de regresión lineal para la ansiedad: mujeres

En resumen, las estrategias de enfrentamiento análisis cognitivo reflexivo, evasivo y el estilo de amor agápico predijeron la depresión para hombres que hicieron una

evaluación negativa de la ruptura; por el contrario, la estrategia de enfrentamiento reevaluación positiva la predijo de manera inversamente proporcional. En el caso de los hombres con una evaluación positiva, únicamente el estilo de enfrentamiento evasivo predijo la depresión.

Para las mujeres que hicieron una evaluación positiva de la ruptura, el haber terminado con la relación en contra de su voluntad, las estrategias de enfrentamiento análisis cognitivo reflexivo y evasivo, así como los estilos de amor agápico y lúdico predijeron la depresión en forma directamente proporcional.

En el caso de las mujeres con evaluación negativa, fueron las estrategias de enfrentamiento evasivo y análisis cognitivo reflexivo las que predijeron la depresión de manera directamente proporcional. Asimismo, enfrentar esta situación por medio de la estrategia de reevaluación positiva fue un predictor inversamente proporcional.

Las estrategias de enfrentamiento negación y evasivo predijeron de forma directa el nivel de ansiedad en hombres que evaluaron su última ruptura de manera positiva, mientras que usar la estrategia de enfrentamiento análisis cognitivo reflexivo y tener un estilo de amor agápico fueron predictores directos para la ansiedad en hombres con una evaluación cognoscitiva negativa. Por el contrario, el estilo de amor amistoso fue un predictor inversamente proporcional de la ansiedad.

Finalmente, las estrategias de enfrentamiento distanciamiento y análisis cognitivo reflexivo predijeron de manera directa el nivel de ansiedad en mujeres que evaluaron positivamente su última ruptura, mientras que la estrategia de enfrentamiento evasivo fue el único predictor de la ansiedad en mujeres con una evaluación negativa del evento.

Tabla 26

Principales variables predictoras en los modelos resultantes

Variable a predecir	Grupo	Tipo de evaluación	Evasivo	Análisis C-R	Reeval. Positiva (-)	Agápico	Amistoso (-)	Otras Vs
Depresión	♂	Positiva	X					
		Negativa	X	X	X	X		
	♀	Positiva	X	X		X		1, 2
		Negativa	X	X	X			
Ansiedad	♂	Positiva	X					3
		Negativa		X		X	X	
	♀	Positiva		X				4
		Negativa	X					

Nota: Otras variables que aparecieron en los modelos: 1) lúdico; 2) decisión de terminar: él; 3) negación; 4) distanciamiento.

CAPÍTULO 7
DISCUSIÓN
Y
CONCLUSIONES

CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El propósito principal de esta investigación fue conocer la influencia que tienen las características de una relación y las características de la ruptura sobre los niveles de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios, mediadas a su vez por la evaluación cognoscitiva y las estrategias de enfrentamiento desplegadas ante este evento.

El interés por entender dicho fenómeno surgió en primera instancia, de los hallazgos reportados por diversos investigadores que han encontrado una asociación entre la ruptura de una relación de pareja y altos puntajes de ansiedad y depresión, así como el uso nocivo de sustancias y otras conductas autodestructivas a consecuencia del malestar por esta pérdida (Bleichmar, 2001; Díaz-Loving et al., 2004; Díaz-Loving et al., 2005; Gary & Lewandowski, 2009; Lewandowski & Bizzoco, 2007; Locker et al., 2010; Perilloux & Buss, 2008; Sbarra, 2006; Scala, 2000; Tashiro & Frazier, 2003; Wallerstein, 2001). Asimismo, al indagar en la literatura científica de nuestro país, se encontraron pocas investigaciones dedicadas a un tema que, si bien puede parecer intrascendente para algunos, llega a ser un evento significativo, especialmente para los jóvenes quienes viven una etapa crítica del desarrollo. Por ejemplo, de acuerdo con datos reportados por la Encuesta Nacional de Valores en Juventud (IMJUVE, 2012), el 89.1% de los jóvenes consideraron su relación de pareja como una parte importante en su vida.

Por otra parte, dado que la experiencia de noviazgo se forma a partir de la interacción entre dos personas, cada una de las cuales aporta a la relación sus características de personalidad, actitudes, experiencias del pasado, etc. (Kimble et

al., 2002) y que al mismo tiempo se encuentran inmersas dentro de un contexto sociocultural, en el cual participan otras personas importantes -tales como la familia y amigos-, se consideró necesario partir de una primera exploración acerca de las relaciones de pareja anteriores, para así enmarcar el evento de ruptura, considerado por muchos como un suceso estresante (Hunt & Chung, 2012).

Con el propósito de caracterizar la vivencia de los participantes en torno a sus relaciones de pareja, se incluyeron preguntas dentro del estudio que abarcaron rubros tales como su situación sentimental actual, la importancia de las relaciones anteriores, aspectos sexuales, entre otros.

De manera general, se observó que el número de noviazgos que tienen los jóvenes hasta la etapa de educación superior es muy variado, situación que depende también de las diferencias individuales en lo que ellos consideran propiamente un “noviazgo”, ya que algunos participantes contabilizaron el número de parejas inclusive a partir de los 7 años; no obstante, la media de edad en la que los participantes reportaron haber tenido novio por primera vez fue de 14 años y la moda de 15, es decir, durante el periodo de secundaria.

Por otro lado, a pesar de que el rango en el número de relaciones en la vida fue de 1 a 23, la media y la moda para el número de parejas significativas fueron iguales a 2, lo cual muestra que la mayoría de los jóvenes hicieron una distinción en cuanto a las parejas que realmente habían sido significativas para ellos. Lo mismo sucedió para el número de parejas sexuales ($M=2$, $Mo=1$), así como para el número de “frees” ($Mo=0$) y relaciones sexuales casuales, definidas como encuentros sexuales en una fiesta, antro o bar (one night stand) con personas que no conocían

anteriormente y que no volvían a ver ($M_o=0$). Al respecto, es necesario mencionar que esta última pregunta se incluyó debido a que en la actualidad se dan este tipo de encuentros en ciertos lugares, que son conocidos entre los jóvenes por la facilidad para tener relaciones sexuales casuales¹.

7.1. Caracterización de la última relación de pareja

En cuanto a la duración de la última relación de pareja, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas por sexo (hombres: $M=1$ año, 3 meses; mujeres: $M=1$ año, 6 meses). Por el contrario, sí hubo diferencias significativas en el tiempo transcurrido desde la última ruptura, siendo menor para las mujeres que para los hombres de la muestra, lo cual podría haber marcado una ligera diferencia en los resultados obtenidos para los niveles de ansiedad y depresión. Sin embargo, los hallazgos obtenidos al respecto no son muy claros.

En lo referente al nivel de importancia y compromiso percibidos hacia el último noviazgo, factores que algunos autores han evaluado como determinantes sobre la satisfacción, el cuidado profundo y el bienestar con la pareja (Kirby, Bacoum & Peterman, 2005), se encontró que la moda para ambas variables fue igual a 10, lo que implica que la mayoría de la muestra consideró a su última pareja como la más importante y en la cual se sentían sumamente comprometidos.

¹ A pesar de que no hay información de tipo científico acerca de este tema, en internet se encuentran numerosas páginas que hablan al respecto, consejos para tener sexo casual seguro, grupos para conseguir una cita, etcétera. Por ejemplo: <http://www.edarling.es/consejos/one-night-stand>.

El nivel de importancia y compromiso dentro de una relación juegan un papel sustancial en el éxito o fracaso de una pareja, al mismo tiempo que fluctúan a través del tiempo en una relación. Un alto grado de importancia y compromiso están relacionados con la decisión de amar a una persona y mantenerse al lado de ella (Díaz-Loving & Sánchez, 2004), además de estar vinculadas a la cercanía y satisfacción en una relación (García-Méndez et al., 2010).

Al respecto, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres con respecto a estas variables. Sin embargo, es importante agregar que existen diferencias entre hombres y mujeres al momento de externar estos dos componentes hacia la pareja, independientemente de que la importancia y compromiso percibidos sean iguales para ambos sexos, ya que mientras las mujeres buscan ser afectivas, cariñosas y emocionalmente expresivas cuando se sienten involucradas en una relación, los hombres tienden a expresar estos sentimientos mostrando conductas de protección, ayudando a su pareja y pasando tiempo con ella (Schoenfeld, Bredow & Huston, 2012), lo cual responde a los roles de género (femeninos y masculinos) tradicionales (Kimble et al., 2002; Rocha, 2000; Wood & Eagly, 2002).

Para los estilos de amor, definidos como una ideología de expresión personal y única de amor (Lee, 1987), se encontraron puntajes más altos y estadísticamente significativos para los hombres en los estilos de amor erótico, agápico y amistoso.

En primer lugar, el estilo de amor erótico se caracteriza por una fuerte atracción física y sexual hacia la pareja, buscando formas de seducir e intimar con ella, para llegar así al goce sexual (Lee, 1973; Yela, 2000). Al respecto, Buss (2004)

y García (2007) afirman que los hombres son más activos en la parte del coqueteo, la búsqueda del contacto físico y la satisfacción sexual que las mujeres. Del mismo modo, son quienes más se interesan en el atractivo físico de una potencial pareja (García, 2007), además de poseer niveles más altos de testosterona que están fuertemente asociados al deseo sexual (Fisher, 2004), por lo que los resultados de esta investigación concuerdan con lo que se ha encontrado en otras investigaciones (p.e. Barajas, 2006).

Por otro lado, el amante agápico es un compañero idealista que busca satisfacer a su pareja antes que a sí mismo, anteponiendo los intereses del otro a los suyos (Lee, 1973; Yela, 2000). En este sentido, los resultados de esta investigación concuerdan con lo encontrado por Hendrick y Hendrick (1995) y Chung et al. (2002) para población estadounidense, y con lo reportado por Barajas (2006) en población mexicana.

Las personas que poseen predominantemente este estilo, se preocupan por el bienestar de la otra persona y hacen todo lo que está en sus manos para cubrir sus necesidades por encima de las propias, características que se asemejan al estereotipo tradicional de la mujer a saber: que sea sumisa, abnegada y dedicada al cuidado de los demás (Díaz-Loving, Rocha & Rivera, 2004; Díaz-Loving, Sánchez & Rivera, 2001; Rocha, 2008), por lo que el hallazgo de encontrar en los hombres un mayor puntaje para este estilo de amor sugiere un cambio gradual en cuanto a los roles de género establecidos, situación que Díaz Guerrero (2003) atribuye a la transformación de las premisas histórico-socioculturales, en donde una mujer mexicana perteneciente a la nueva época se considera a sí misma más ambiciosa,

independiente, manipuladora y menos amorosa, agápica y abnegada (Rodríguez & Ramírez, 2004).

Por su parte, el estilo de amor amistoso se define por ser menos intenso que el erótico, pero más estable que el resto de los estilos (Yela, 2000). Una pareja con estilo de amor amistoso se basa en los aspectos en común y la compatibilidad entre sí, por lo que el amor suele desarrollarse más lentamente aunque a la larga se vuelve más estable, sólido y duradero (Lee, 1973). De acuerdo con Taylor et al., (1994) este estilo de amor se ha visto asociado a mayores puntajes de satisfacción con la pareja, sentimientos de necesidad, cuidado y confianza, así como a conductas de intimidad, apoyo y tolerancia al otro.

Contrario a los resultados de esta investigación, algunas investigaciones han encontrado puntajes más altos en las mujeres para este estilo (Hendrick & Hendrick, 1986; Hendrick et al., 1989; Sprecher & Toro-Morn, 2002), aunque los hallazgos no han sido concluyentes (Chung et al., 2002). Aunado a esto, es importante considerar para este y otros resultados de la presente investigación, que la muestra de estudio está formada por jóvenes universitarios que están inmersos en un periodo de cambio importante de nuestra cultura, por lo cual no es de sorprender que los resultados difieran de lo que otros autores han encontrado. Finalmente, el que los hombres hayan obtenido puntuaciones significativamente más altas en este estilo, pudo haber influido de manera importante en el modelo resultante para predecir la depresión y la ansiedad en el sexo masculino, como se verá más adelante.

Para el estatus iniciador de ruptura, que se refiere a quién tomó la decisión de terminar la relación de pareja, se encontró que en la muestra de estudio

predominaron aquellos que decidieron terminar la relación por voluntad propia (37.7% de la muestra total), especialmente en las mujeres (43.1%), lo cual pudo influir en el hecho de que los puntajes de depresión y ansiedad reportados por los participantes a consecuencia de la última ruptura no fueran tan altos como se pensaba, ya que en investigaciones anteriores se ha encontrado que aquellos que terminan con una relación en contra de su voluntad, sufren mayor depresión, baja autoestima, pensamientos intrusivos, sentimientos de tristeza, enojo, confusión, conductas autodestructivas y estrés que quienes terminan por propia iniciativa (Lewandowski & Bizzoco, 2007; Locker et al., 2010; Perilloux & Buss, 2008; Wang & Amato, 2000).

En cuanto a los motivos de ruptura en el noviazgo, no se encontraron diferencias significativas por sexo. De hecho, las medias encontradas para cada uno de los motivos fueron muy similares a excepción del motivo: incompatibilidad con amistades que obtuvo una probabilidad *border* ($p=.057$) con una media más alta para los hombres, lo cual sugiere que son ellos quienes dan mayor prioridad a la opinión de sus amigos y la interacción con estos, aunque los resultados no fueron estadísticamente significativos.

Al comparar las estrategias de enfrentamiento ante la ruptura, únicamente se encontraron diferencias significativas para el estilo análisis cognitivo-reflexivo, siendo nuevamente los hombres quienes obtuvieron la media más alta.

En este punto de la discusión es necesario hacer un paréntesis en cuanto a la definición para este estilo de enfrentamiento, caracterizado teóricamente por *realizar un ejercicio de autorreflexión para analizar el problema y resolverlo* (Zavala et al., 2008). Sin embargo, al profundizar sobre los reactivos que lo conforman, se

puede observar una tendencia hacia situaciones que más bien implicarían malestar emocional y sentimientos de culpa al analizar el evento estresante (*me criticqué o cuestioné a mí mismo; me disculpé o hice algo para compensar el problema; me di cuenta que yo mismo causé el problema*), lo cual, desde el punto de vista del investigador, hace pensar que el nombre para este factor no es el adecuado, por lo que se propone renombrarlo como análisis negativo, para mayor claridad de los resultados.

En conclusión, fueron los hombres de la muestra quienes más atribuyeron a la ruptura causas asociadas a su persona tales como haber fallado dentro de la relación o bien, haber ocasionado dicha separación.

En lo que se refiere a las consecuencias emocionales negativas posteriores a la ruptura, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el puntaje total de la ansiedad alcanzando un promedio más alto para las mujeres. En este sentido, de acuerdo con Bleichmar (2001), las mujeres tienden a sufrir niveles más altos de ansiedad ante una ruptura de pareja. Sin embargo, independientemente del evento estudiado, los datos también coinciden con numerosas investigaciones que han encontrado una mayor incidencia de ansiedad y depresión en las mujeres (Arenas & Puigcerver, 2009; Belló, Puentes-Rosas, Medina-Mora & Lozano, 2005; Fisher, 2005; Flores, Jiménez, Pérez, Ramírez & Vega, 2007; Gómez, 2013; Gutiérrez, 2004), tanto a nivel de rasgo como de estado, además de existir una alta comorbilidad entre sí (Andrade et al., 2003; González, de Greiff & Avendaño, 2011; Klein, Lewhinson & Rohde, 2003; Rivas-Vázquez et al. 2004; Slone et al., 2006).

En la Ciudad de México, se ha identificado que el 15.4% de la población ha tenido o tiene un cuadro depresivo, siendo mayor la prevalencia en mujeres (OMS, 2014). Se ha encontrado también que el sexo no sólo influye en el porcentaje de aparición de estos trastornos, sino también en la manifestación y expresión de los síntomas, la voluntad para buscar ayuda psicológica, el desarrollo de la enfermedad e incluso en la respuesta al tratamiento (Phillips & First, 2009; Wisner & Dolan-Sewell, 2009).

7.3. Diferencias por evaluación cognoscitiva

A fin de conocer las diferencias que existen entre los participantes que evaluaron su última ruptura como positiva y aquellos que la calificaron como negativa, se realizaron varias comparaciones por tipo de evaluación y por sexo.

En el primer grupo, conformado por los participantes que hicieron una evaluación positiva de la ruptura, se incluyó también a los que calificaron el evento como irrelevante, dado que no fue considerado un suceso significativo en sus vidas y por lo tanto éste no afectaría directamente su estado emocional.

El segundo grupo de la muestra estuvo compuesto por aquellos que calificaron la última ruptura como amenazante, desafiante o dañina, ya que en los tres casos se trataba por definición de un suceso que había ocasionado algún daño (o podría ocasionarlo) en el participante y que requería llevar a cabo alguna acción para solucionarlo (enfrentarlo).

De esta forma se encontró para ambos sexos un mayor porcentaje de personas que evaluaron positivamente la ruptura (54.9% de la muestra total), siendo

a su vez mayor en mujeres que hicieron una evaluación positiva (56.9%) que en mujeres con evaluación negativa (43.1%). Al respecto, es necesario considerar nuevamente las características específicas de la muestra, formada por jóvenes cuya identidad se enmarca en el ambiente universitario, por lo que sus intereses se extienden a varios ámbitos personales y sociales (más allá de una relación de noviazgo y futuro matrimonio), mismos que podrían proveer las herramientas necesarias para moderar el impacto de una ruptura de pareja. Aunado a esto, se ha encontrado que el nivel de escolaridad disminuye la prevalencia de trastornos afectivos (Belló et al., 2005), por lo que se puede suponer que la muestra en general cuenta con elementos que funcionarían como moderadores de la importancia que se le da a la ruptura de una relación de pareja. En el caso específico de las mujeres se debe tomar en cuenta la transformación que están viviendo actualmente, ya discutida anteriormente.

Sin embargo, al considerar la evaluación cognoscitiva como punto de comparación, se encontraron medias estadísticamente mayores tanto en el nivel de importancia como en el nivel de compromiso percibidos para los hombres y las mujeres que evaluaron de manera negativa la ruptura. En este sentido, se corrobora que será más difícil enfrentar la ruptura de una relación en donde se hayan involucrado sentimientos de cariño, intimidad, pasión (importancia) y en donde se tenía la decisión de permanecer en ella a largo plazo (compromiso).

En el caso del tiempo total de duración, se encontraron diferencias estadísticamente significativas únicamente para las mujeres que hicieron una evaluación negativa. Esto coincide con lo reportado por Perilloux & Buss (2008),

quienes encontraron reacciones más severas en términos de las emociones experimentadas y los costos percibidos ante la ruptura tales como la pérdida de la protección y el apoyo de la expareja, lo cual de acuerdo con Buss (2004), tiene su explicación en la psicología evolutiva, ya que son las mujeres quienes realizan una mayor inversión de recursos en una relación, principalmente en lo referente al tiempo, por contar con un reloj biológico de reproducción más corto que los hombres, además del gasto metabólico que implica en una mujer la gestación de un hijo y su lactancia (desde el punto de vista biológico).

En el mismo sentido, el tiempo invertido en una relación afecta directamente en el impacto emocional ocasionado por una separación, ya que después de una ruptura será más difícil evitar pensamientos, actividades y lugares que evoquen el recuerdo de una expareja con la que se compartieron actividades, amigos y costumbres (Locker et al., 2010). Asimismo, de acuerdo con Buss (2004), habrá un impacto mayor para las mujeres en cuanto a la pérdida de los recursos económicos que posee el hombre.

Por otra parte, como se mencionó en el apartado anterior, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los estilos de amor para la muestra total, al obtener puntajes más altos para los hombres en los estilos erótico, agápico y amistoso. De manera interesante, cuando se compararon los grupos por sexo y evaluación cognoscitiva, la diferencia se ubicó en el estilo de amor lúdico, siendo ahora estadísticamente significativo para las mujeres de la muestra que hicieron una evaluación positiva de la ruptura.

Este hallazgo se ajusta perfectamente a la definición del estilo de amor lúdico, que no busca comprometerse con una sola pareja y no hace planes con ella a largo plazo. Los amantes lúdicos prefieren divertirse con varias parejas a la vez y vivir todo tipo de experiencias por un periodo breve, por lo cual mantienen relaciones cortas, al mismo tiempo que coquetean con otras potenciales parejas (Lee, 1977; Ojeda, 1998; Yela, 2000). En conclusión, una mujer con estilo de amor lúdico evaluará positivamente una ruptura, sobre todo si ya tiene a la vista una o varias parejas potenciales. Nuevamente se observa la transformación de las mujeres en torno a su actitud hacia la visión de sí misma como mujer y como pareja.

Con respecto al estatus de ruptura, se obtuvieron resultados similares para los hombres y las mujeres, pero en distintos sentidos. Por un lado, hubo una frecuencia estadísticamente más alta para los hombres que evaluaron su ruptura como negativa, al mismo tiempo que reportaron haber terminado su última relación en contra de su voluntad. En el caso de las mujeres, se encontró una frecuencia más alta en aquellas que evaluaron su última ruptura como positiva y dijeron haber terminado su última relación por decisión propia. De este modo, la diferencia entre ambos grupos radica en el papel que jugaron dentro de la separación y la manera en que la evaluaron, mostrando nuevamente una conducta activa para las mujeres, en tanto pasiva para los hombres.

Al analizar los motivos de ruptura y la evaluación cognoscitiva por sexo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los hombres. Sin embargo, en el caso de las mujeres, se obtuvieron puntajes significativamente más

altos para los motivos: desinterés sexual, falta de compromiso e incompatibilidad racional en aquellas que consideraron su última ruptura como positiva.

En el caso del desinterés sexual, definido teóricamente por la pérdida de atracción física y del interés en los encuentros íntimos, el desencanto y el disgusto por la imagen corporal de la pareja, los resultados son opuestos a lo que previamente se había encontrado en lo referente a que son los hombres quienes le dan un mayor valor al aspecto físico y la atracción sexual de la pareja, ya que en este caso fueron ellas las que le dieron más importancia a la pérdida de la pasión, el atractivo y el deseo sexual por la pareja.

Lo mismo sucede con la falta de compromiso, compuesta por motivos que empíricamente se relacionan con las características del estilo lúdico que define Lee (1973), tales como la preferencia por tener varias parejas sin compromiso, la poca disponibilidad para dedicarle tiempo a una relación de pareja o haber sido descubierto siendo infiel, entre otras. Esto confirma los resultados obtenidos en el rubro de los estilos de amor y reafirma las nuevas actitudes de las mujeres.

Finalmente, la incompatibilidad racional se define por una discrepancia en metas y aspiraciones a largo plazo, así como en gustos e intereses, lo cual nuevamente dibuja un perfil más pragmático y racional en las mujeres que se ve reforzado por su grado de escolaridad.

En este punto de la discusión, se puede comenzar a vislumbrar un perfil muy específico en las mujeres de la muestra, quienes tomaron más frecuentemente la decisión de terminar su última relación, la evaluaron como positiva y además, mencionaron como motivos de ruptura aspectos que describen una visión

pragmática, racional y hasta cierto punto calculadora de las relaciones amorosas, lejos de la visión en la que las mujeres suelen ser más emocionales, tiernas y pasivas a la hora de interactuar con la pareja.

En cuanto a las estrategias de enfrentamiento (definidas como los pensamientos y acciones que las personas usan para hacer frente a encuentros estresantes) desplegadas para enfrentar la ruptura de una relación, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el estilo de enfrentamiento evasivo y en el análisis cognitivo reflexivo (*análisis negativo*), siendo más altos en su puntaje aquellos que evaluaron la ruptura como negativa, tanto en hombres como en mujeres.

Si bien, este punto se retomará a profundidad para explicar los modelos que predijeron los niveles de depresión y ansiedad, es importante destacar el hecho de que ambos estilos expresan formas negativas de enfrentar un evento estresante.

Por un lado, el estilo de enfrentamiento evasivo se refiere a evadir el problema, minimizarlo y no resolverlo, mientras que el estilo análisis cognitivo reflexivo se compone por reactivos que implican un malestar emocional y sentimientos de culpa al analizar el evento estresante.

En este sentido Díaz Guerrero (2003) ofrece una explicación empírica de las formas de enfrentar que tenemos los mexicanos, considerando para ello la cultura en la que nos encontramos inmersos. Este autor menciona como característica fundamental de los mexicanos, aceptar el estrés y aguantarlo pasivamente, ya que se considera que es la mejor forma de hacer frente a éste. De este modo, la actitud evasiva constituye una forma de no enfrentar el evento estresante de manera directa

(p.e. imaginando que el problema no existe o bien, soñando que las cosas cambian), evitando así el tener que tomar decisiones y acciones activas ante la situación.

Por otra parte, el conformarse y adaptarse fácilmente a la tragedia, son actitudes inherentes a esta cultura (Díaz Guerrero, 2003), por lo que otra manera de enfrentar pasivamente una situación estresante sería culparse a sí mismo y asumir las consecuencias del problema, para así ajustarse a lo que es culturalmente aceptado en la interacción con los otros.

Finalmente, en el caso de las consecuencias emocionales, fueron las mujeres que evaluaron su última ruptura como negativa, quienes puntuaron más alto en el puntaje total de depresión. Al respecto, como ya se mencionó anteriormente, se confirmaron los hallazgos reportados consistentemente en donde se han encontrado puntajes de depresión más altos para las mujeres que para los hombres (p.e. OMS, 2014).

7.4. Comprobación del Modelo de Consecuencias Emocionales Negativas ante la Ruptura de una Relación de Noviazgo en Jóvenes Universitarios

La presente investigación tuvo como objetivo principal predecir los niveles de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios que habían atravesado por la ruptura de una relación de pareja en los últimos nueve meses, partiendo de las características de la relación y las características de la ruptura, mediadas a su vez por la evaluación cognoscitiva del evento estresante y las estrategias de enfrentamiento desplegadas ante este.

Para ello, se adaptó el modelo Transaccional del Estrés propuesto por Lazarus y Folkman (1984) que a continuación se describe de manera breve.

El estrés es resultado de la interacción entre el individuo, el suceso estresante (**ruptura**) y los recursos con los que éste cuente para hacerle frente. En primer lugar, el involucrado considera las implicaciones que dicho suceso puede tener sobre su bienestar, ocurriendo así una valoración primaria en la cual se realiza una **evaluación cognoscitiva** que puede resultar: irrelevante, positiva, dañina, amenazante, desafiante (Acosta, 2006); o bien **positiva o negativa** para fines de esta investigación.

En la valoración secundaria, el individuo evalúa la eficacia que tuvieron las **estrategias de enfrentamiento** desplegadas para hacer frente al evento evaluado. Finalmente viene la reevaluación, que sucede de la interacción entre el individuo y la situación.

Una vez que se ha llevado a cabo la reevaluación del evento, pueden manifestarse síntomas de estrés y otras consecuencias asociadas (**ansiedad y depresión**), dependiendo de la efectividad de las acciones llevadas a cabo para hacer frente a la amenaza.

De manera general, se encontró para la muestra total que las estrategias de enfrentamiento fueron los principales predictores para la depresión y la ansiedad, ya que tanto el estilo evasivo como el análisis cognitivo reflexivo (análisis negativo) predijeron de manera directamente proporcional los niveles de ansiedad y depresión a consecuencia de una ruptura de pareja. Esto quiere decir que el emplear mecanismos tales como imaginar que la ruptura no fue real, soñar que la relación

se reanuda con el tiempo, llevar a cabo conductas evasivas como el consumo de cigarro o alcohol y criticarse o culparse a sí mismo por la separación como formas de enfrentar el suceso predicen mayores niveles de ansiedad y depresión en los jóvenes.

Por su parte, el estilo de enfrentamiento reevaluación positiva influyó únicamente en los niveles de depresión pero en el sentido opuesto, lo cual significa que todos los esfuerzos cognoscitivos para ver los aspectos positivos de la separación, los intentos por mejorar como persona, así como la búsqueda de madurez posterior a la ruptura, disminuirán la probabilidad de experimentar un problema depresivo. Esto concuerda con la propuesta de Locker et al. (2010), quienes afirmaron que en ciertos casos, la ruptura de una relación puede dar paso a un crecimiento personal, posterior al periodo de crisis.

Por otra parte, el estilo de amor maniaco, caracterizado por sentimientos dolorosos ante el amor, fuerte dependencia hacia la pareja, celos, posesividad y ambivalencia, fue también un predictor significativo para la depresión en la muestra. Este es el estilo más negativo de todos los descritos por Lee (1973) y se ha visto asociado con altos niveles de neuroticismo (Engel, Kenneth & Patrick, 2002), enojo y efectos negativos sobre la salud mental (Barajas, 2006), además de bajos niveles de satisfacción y bienestar en las parejas (Ojeda, 1998).

El estilo de enfrentamiento distanciamiento también apareció como predictor de ansiedad en la muestra. Éste es caracterizado por los esfuerzos cognoscitivos realizados para restarle importancia a la ruptura y menospreciar el significado de la situación. Una forma de responder de esta manera puede ser mediante la búsqueda

de una nueva pareja, salir con los amigos, beber, etc.; estrategias de enfrentamiento encontradas también por Díaz-Loving et al., (2005) para población mexicana. En este caso, se debe considerar que la ansiedad aparece ante la percepción de un daño posible en condiciones ambiguas y ante la vigilancia persistente hacia un peligro real, lo cual ocasiona que a pesar de ignorar aparentemente el significado del evento estresante, se mantenga una sensación de “peligro” latente, que aunado a los intentos por distanciarse de éste, incrementa los niveles de ansiedad en el individuo (Goleman, 2012).

Por su parte, el estilo de amor amistoso (Storge) predijo la ansiedad ante la ruptura de manera inversamente proporcional, por lo cual, un mayor rasgo de este estilo de amor disminuirá los niveles de ansiedad ante una separación.

El estilo de amor amistoso está basado en la amistad, el cariño, la intimidad y la confianza, por lo que es considerado como uno de los más positivos. Por lo tanto, al tener una actitud positiva y segura hacia el amor, los amantes *Storge* poseen un bagaje que les permite tomarse con calma la separación, sin forzar las cosas e incluso, manteniendo una relación amistosa con la expareja (Lee, 1977).

Por lo tanto, dado que este estilo se caracteriza por una alta autoestima y gran seguridad en sí mismo, se adoptarán pensamientos y actitudes que permitan mantener la salud emocional estable y esperar el momento más adecuado para relacionarse con una nueva pareja. Además, Park et al., (2009) aseguran que una persona con alta autoestima tiende a hacer atribuciones externas a los fracasos y atribuciones internas ante los éxitos. No obstante, también sostienen que algunos individuos con alta autoestima pueden hacer atribuciones internas ante los fracasos,

a fin de corregir sus errores y aprender de sus propias equivocaciones para tener mayores probabilidades de éxito en el futuro y así experimentar un crecimiento personal, lo cual disminuye las posibilidades de sufrir ansiedad (y depresión) ante este tipo de experiencias.

El hecho de ser mujer también fue predictor de la ansiedad, lo cual es consistente con los resultados anteriormente descritos en esta investigación, al igual que en otras investigaciones.

Finalmente, Díaz-Loving, Valdez y Pérez (2005) encontraron diferentes emociones entre hombres y mujeres mexicanas que atravesaron una ruptura, ya que en las mujeres se encontraron sentimientos de tristeza, enojo y desconcierto, mientras que en los hombres predominaron los sentimientos de malestar, decepción y humillación.

7.4.1. Modelos resultantes para predecir la depresión en hombres

Al tomar en cuenta la evaluación cognoscitiva y el sexo como puntos de partida en la predicción de la depresión, apareció únicamente el estilo de enfrentamiento evasivo como predictor en los hombres que evaluaron su última ruptura como positiva.

En el caso de aquellos que hicieron una evaluación negativa de ésta, las variables que predijeron la depresión fueron nuevamente el estilo de enfrentamiento evasivo, además del estilo análisis cognitivo reflexivo (*análisis negativo*). Por su parte, el estilo de enfrentamiento reevaluación positiva apareció también como predictor de la depresión, pero en sentido contrario.

Es así que, respuestas dirigidas a evadir la situación estresante, así como aquellas que ocasionan sentimientos de culpa en el individuo predijeron niveles de depresión altos ante la ruptura, mientras que una búsqueda por sacar lo mejor de la situación o aprender algo positivo de la misma, disminuyeron su prevalencia.

No obstante, a pesar de que los predictores encontrados para los hombres que evaluaron positivamente fueron consistentes, el punto interesante de este modelo se centra en el hecho de que el estilo evasivo fue también predictor de niveles de depresión en los participantes que evaluaron su ruptura de manera positiva, lo cual lleva a cuestionarse si el haber evaluado positivamente es una forma más de evadir el evento estresante o bien, esta forma de enfrentar prevalece como rasgo característico de nuestra cultura a través de las situaciones y de la evaluación cognoscitiva (Díaz Guerrero, 2003). Dicho cuestionamiento se discutirá nuevamente más adelante.

Otro de los predictores fue el estilo de amor agápico, caracterizado por una entrega absoluta hacia la pareja, así como una búsqueda constante por cubrir las necesidades del otro antes que las propias (Lee, 1973). Si bien, este estilo de amor no es calificado por Lee como positivo o negativo, además de resultar (teóricamente) de la combinación entre los estilos erótico y amistoso, los resultados de la presente investigación sugieren que a la larga, anteponer las necesidades del otro a las propias y hacer todo lo posible por satisfacerlo no resulta lo más benéfico al momento de terminar esta relación, ya que en este escenario los costos percibidos ante la ruptura pueden ser muy altos, ocasionando efectos sobre la salud mental del amante agápico.

7.4.2. Modelos resultantes para predecir la depresión en mujeres

En el caso de las mujeres que evaluaron la ruptura como positiva, la depresión fue predicha nuevamente por los estilos de enfrentamiento negativos (análisis cognitivo reflexivo -*análisis negativo*- y evasivo), por los estilos de amor agápico y lúdico, así como por el hecho de haber terminado la relación en contra de su voluntad.

En este caso, a pesar de que en la muestra total fueron los hombres quienes puntuaron más alto con respecto al estilo agápico y a que fueron las mujeres quienes más frecuentemente terminaron la última relación por voluntad propia, los resultados de este modelo permiten inferir que aquellas mujeres que poseen un estilo de amor agápico, un estilo de enfrentamiento negativo y que terminaron una relación en contra de su voluntad, probablemente tenderán a evaluar positivamente la ruptura como una forma de evadir la realidad, aunado a la preocupación por el bienestar de la expareja. No obstante, esta combinación de factores resulta contraproducente, lo que nuevamente hace cuestionar si el estilo de amor agápico realmente resulta sano en términos generales. Asimismo, como ya se mencionó anteriormente, Perilloux y Buss (2008) afirman que aquellos que viven una ruptura amorosa en contra de su voluntad, experimentan mayor depresión, más baja autoestima y pensamientos intrusivos, a diferencia de aquellos que inician la separación.

Otra variable que predijo la depresión para este grupo fue el estilo de amor lúdico, resultado que es congruente con la explicación que da Lee (1973) y que otros autores apoyan (Ojeda, 1998) al afirmar que, aunque aparentemente el amante lúdico se divierte teniendo varias parejas a la vez con un bajo involucramiento

emocional, en el fondo llega a experimentar sentimientos de angustia y soledad al reconocer que sus relaciones son inestables.

En cuanto a las mujeres que evaluaron de manera negativa su última ruptura, la depresión fue predicha nuevamente por los dos estilos de enfrentamiento negativos (evasivo y análisis cognitivo reflexivo), así como por el estilo positivo (reevaluación positiva), pero en el sentido opuesto.

Es así que nuevamente se ve configurada la depresión, principalmente en función de las estrategias de enfrentamiento, no así por las características de la relación concluida o por las condiciones en las que se dio la ruptura.

7.4.3. Modelos resultantes para predecir la ansiedad en hombres

Con el fin de conocer las variables que predicen niveles altos de ansiedad, se probó nuevamente el modelo con los hombres de la muestra que evaluaron positivamente la ruptura. En este caso, las estrategias de enfrentamiento que fungieron como predictores de la ansiedad fueron el estilo evasivo y el estilo de negación. Este último se caracteriza por los esfuerzos para cambiar o modificar el significado de la situación, sin reconocer la amenaza o daño potencial del problema (Zavala, 2008). En conclusión, respuestas encaminadas a evadir, olvidar lo que pasó u ocultar la gravedad de los problemas, predicen mayores niveles de ansiedad en los hombres.

Al respecto, Umberson (2000) sostiene que una de las dificultades a las que se deben enfrentar los hombres para manejar sus problemas es la educación que reciben desde niños, dirigida a mostrarse fuertes y no externar sentimientos ni emociones (Rocha, 2004), lo cual ocasiona como consecuencia un mayor

aislamiento social, enojo reprimido, soledad, altos niveles de neuroticismo y violencia, así como uso nocivo de alcohol y otras drogas (Pereyra, 1995).

En cuanto a los hombres que evaluaron de manera negativa su última ruptura, se encontraron como variables predictoras de la ansiedad tanto el estilo de enfrentamiento análisis cognitivo reflexivo como el estilo de amor agápico, además del estilo de amor amistoso en el sentido opuesto, lo que indica mayores puntajes de ansiedad en aquellos hombres que se culpan a sí mismos por la ruptura y además se sacrificaron por del bienestar de la pareja. De hecho, al retomar los resultados descritos en los modelos anteriores, estas variables en conjunto dejan entrever un perfil de personalidad que causa efectos negativos en la salud mental a consecuencia de una ruptura, tanto en hombres como en mujeres, independientemente de la evaluación cognoscitiva que se elabore del evento.

7.4.4. Modelos resultantes para predecir la ansiedad en mujeres

Para las mujeres que evaluaron la última ruptura como positiva, se encontraron nuevamente dos estilos de enfrentamiento como predictores de ansiedad, los cuales fueron el estilo análisis cognitivo reflexivo (análisis negativo) y el estilo de distanciamiento, caracterizado por las respuestas para disminuir el significado de la situación vivida.

Finalmente, en lo que respecta a las mujeres con una evaluación negativa, únicamente se obtuvo un predictor para la ansiedad que fue el estilo de enfrentamiento evasivo.

7.5. Conclusiones

Al evaluar los resultados de la presente investigación se concluye que, a pesar de que los niveles de ansiedad y depresión obtenidos en la muestra no fueron altos, los modelos resultantes sí alcanzaron Betas estadísticamente significativas, lo cual implica que realmente se obtuvieron efectos importantes. Esto pudo deberse a que las escalas utilizadas para medir ansiedad y depresión en la muestra son empleadas generalmente en población clínica, lo cual pudo haber ocasionado una menor variabilidad en los puntajes totales.

Por otro lado pudo observarse que poco influyeron las características de la relación y las características de la ruptura, a diferencia de las estrategias de enfrentamiento y los estilos de amor. Dichos resultados pudieron deberse a varios motivos.

En primer lugar, se discutieron ampliamente las características de la muestra, conformada por jóvenes universitarios orientados hacia metas de tipo académico y profesional, que además están viviendo en una época de transformación en las relaciones de pareja actuales, donde las mujeres tienen más libertad de elección, son más independientes y autosuficientes, además de expresar más abiertamente su sexualidad, mientras que los hombres buscan adaptarse a estos nuevos cambios, por lo que, como se pudo observar, también están experimentando transformaciones importantes.

Por otro lado, la mayoría de los jóvenes que se encuentran en la universidad cuentan con una red de apoyo amplia, compuesta por amigos, familia y el apoyo por

parte de las instituciones escolares, lo cual de acuerdo con autores como Perilloux y Buss (2008), constituye un importante protector para la salud mental. De este modo, se presume que las estructuras sociales y de género pudieron haber influido en el bajo impacto emocional a consecuencia de una ruptura de pareja.

Otra posible razón es que la mayoría de las variables que si fueron significativas en los modelos predictivos constituyen rasgos más estables y duraderos a través del tiempo, a diferencia de las características de la relación y las características de la ruptura que se asocian a factores ambientales y situacionales. De este modo, los efectos que tiene una ruptura de pareja recaen en la forma de enfrentar el problema y no tanto en las características del evento, por lo que dichos aspectos de tipo situacional pueden fungir únicamente como factores que exacerben el malestar en aquellos que ya de por sí emplean formas inadecuadas para enfrentar los problemas, contrario a aquellos que saben enfrentar de manera positiva, independientemente de la problemática de que se trate. Por lo tanto, se puede concluir que el verdadero impacto sobre los niveles de ansiedad, depresión y la salud mental en general dependen de la manera en que las personas perciben e interpretan su mundo y las acciones que deciden tomar ante los distintos problemas de la vida cotidiana. En este sentido, la ruptura de una relación se ha medido en muy pocas investigaciones como un evento estresante, pero finalmente constituye uno más de los sucesos a los que día a día nos tenemos que enfrentar y solucionar.

Asimismo, se puede concluir que el estilo de enfrentamiento positivo (reevaluación positiva) puede funcionar como protector de la salud mental en los

jóvenes que eligen este tipo de respuesta para enfrentarse a las demandas del ambiente. Bajo esta misma línea, Lewandowski y Bizzoco (2007) indicaron que ante la ruptura de una relación de pareja, las estrategias basadas en la reinterpretación positiva pueden ser las mejores para enfrentar dicha situación, pues se relacionan de manera significativa a emociones positivas posteriores a la ruptura de una relación.

Por el contrario, la presente investigación mostró que los estilos de enfrentamiento negativos (tales como la evasión y el análisis negativo) predicen mayores niveles de depresión y ansiedad en los jóvenes. Dado que estos tienden a ser patrones estables, es factible que así como un individuo enfrenta la ruptura con un estilo de enfrentamiento negativo, lo haga en la mayoría de las situaciones problemáticas a las que se enfrenta. De este modo, la investigación dio luz al hecho de que aquellos psicólogos clínicos que deseen incidir en la salud mental de los jóvenes, tomen en cuenta la manera en la que estos evalúan las situaciones y cuáles son las formas que eligen de enfrentarlos. Por lo tanto, lo encontrado en este estudio se considera una aportación valiosa, ya que es posible modificar las estrategias de enfrentamiento mediante terapias adecuadas tales como la técnica cognitivo-conductual.

Al respecto es importante mencionar que previamente se considerará la evaluación cognoscitiva que el individuo hace del evento, ya que, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), para que la dinámica del estrés se dé, debe existir previamente la evaluación del individuo hacia el entorno como amenazante,

desafiante o desbordante de sus recursos, ante lo cual se verá en la necesidad de poner en marcha las estrategias de enfrentamiento con las que cuenta.

Otra aportación valiosa en el presente estudio es la caracterización de las relaciones de pareja en los jóvenes mexicanos, que arrojaron resultados interesantes, muchos contrarios a lo que se esperaba y que mostraron el cambio en los roles de género y el papel que toman los jóvenes en sus relaciones de pareja, como hombres y mujeres. En este sentido, se retoma la consideración de Kimble et al., (2002) quienes mencionan que la conducta no sólo depende de factores biológicos y genéticos, sino también de las experiencias del pasado, del aprendizaje, que influyen en los patrones de pensamiento y la conducta tanto en la vida cotidiana como en la relación de pareja.

Finalmente se retoma el perfil de personalidad en el cual, una persona que antepone el bienestar del otro al propio, que termina la relación en contra de su voluntad y enfrenta esta situación por medio de la evasión o el análisis cognitivo-reflexivo (*análisis negativo*) presenta un mayor riesgo de sufrir consecuencias emocionales a causa de una separación, tanto en hombres como en mujeres.

No se omite considerar que los resultados de esta investigación confirmaron lo que Díaz Guerrero encontró en torno a la forma de enfrentar que tenemos los mexicanos mediante conductas pasivas, en vez de acciones activas por lo que se deja este punto para la reflexión.

La importancia que se dio al estudio de la pareja entre los jóvenes, radica en que las relaciones íntimas saludables proveen al individuo de altos niveles de satisfacción no sólo con el otro, sino con la vida en general, además de que las

interacciones sanas se asocian a altos niveles de autoestima, así como a bajos puntajes en cuanto a la depresión, el estrés, la ansiedad y la angustia (Kirby, Bacoum & Peterman, 2005).

7.6. Limitaciones y Sugerencias

En cuanto a las limitaciones de la presente investigación se considera en primer lugar que el hecho de no haber utilizado escalas que evalúen tanto la ansiedad como la depresión RASGO-ESTADO, evitó que se pudiera hacer una distinción entre la tristeza o ansiedad asociada a un evento específico (tal como la ruptura) y los trastornos en sí, por lo que se sugiere tomar en cuenta este punto para futuras investigaciones, ya que a pesar de que en este caso sí se obtuvieron betas estadísticamente significativas, es probable que dichos puntajes sean más altos utilizando instrumentos más sensibles a la variabilidad de las calificaciones obtenidas por los participantes.

Otra limitación fue que a pesar de que se aplicaron 1425 cuestionarios en total, sólo pudieron ser utilizados 326, debido a los criterios de inclusión establecidos para este estudio, lo cual disminuyó el tamaño de la muestra y dejó pendiente de estudio a aquellos participantes que llevaban más tiempo de haber terminado su última relación, por lo cual se sugiere realizar investigaciones posteriores, centradas en aquellas personas que lleven más de un año desde su separación a fin de analizar los procesos de duelo y cómo influyen variables tales como los estilos de amor y las estrategias de enfrentamiento en aquellos.

Se considera de gran interés repetir el estudio en poblaciones con un menor grado de escolaridad, con el propósito de saber si los resultados obtenidos en este caso realmente se debieron al alto nivel educativo (con lo cual deberían variar en estudiantes de secundaria y preparatoria) o bien, tuvieron que ver directamente con la influencia de la cultura en la que nos encontramos inmersos. Asimismo, se propone investigar los efectos de una ruptura en adolescentes mexicanos, permeados cada vez más por la fuerte influencia de otras culturas y que viven una realidad muy diferente a la que existía en nuestro país hace unas cuantas décadas.

Por otro lado, puesto que se observó una mayor predicción mediante rasgos estables en el individuo, se sugiere incluir para posteriores investigaciones, variables tales como los estilos de apego, las atribuciones y los rasgos de personalidad, mismos que ya han sido incluidos como variables relacionadas al impacto de una ruptura amorosa en investigaciones anteriores realizadas con población estadounidense (Davis et al., 2003; Miller et al., 1996; Park, 1998; Tashiro & Frazier, 2003; Sbarra, 2006; Spielman, 2009).

7.7. ANEXO A

Construcción de Motivos de ruptura

La Escala “Motivos de la Ruptura en una Relación de Noviazgo” que se aplicó, fue construida para la presente investigación y tiene como objetivo conocer las causas principales que los participantes del estudio atribuyen a la ruptura de su última relación de noviazgo.

La escala inicial estuvo conformada por 52 reactivos en formato tipo Likert, con cinco opciones de respuesta que iban de 1=Totalmente en desacuerdo, a 5= Totalmente de acuerdo. Cada uno de los reactivos describía un motivo por el cual una relación de noviazgo podría llegar a su fin y su construcción se basó en lo reportado por otros autores en la literatura científica (p.e: Bartels & Zeki, 2000; Buss, 2004; Lewandowski & Bizzoco, 2007; Locker et al., 2010; McIntosh, Hackney, Wilson & Wiegand, 2010; Perilloux & Buss, 2008; Sprecher & Toro-Morn, 2002; Tashiro & Frazier, 2003; Waller, 2008).

Para llevar a cabo la construcción de esta escala se redactó una serie de enunciados (basados en hallazgos previos en la literatura científica) que podrían explicar las causas de ruptura de una relación de noviazgo. Una vez concluida, esta lista fue sometida a un primer proceso de validación por jueces, del cual se obtuvo un total de 52 reactivos aceptados. Posteriormente se llevó a cabo su aplicación de manera individual y grupal, con el previo consentimiento por parte de las instituciones. A cada participante se le explicó el objetivo del cuestionario, haciendo énfasis en que sus respuestas serían tratadas de manera anónima y confidencial.

Finalmente, se presentaba la escala de interés, solicitando a las participantes que contestaran su grado de acuerdo o desacuerdo con cada uno de los enunciados incluidos. Los datos obtenidos fueron capturados y analizados por medio del paquete estadístico SPSS para Windows, versión 21.

Participantes

La muestra fue no probabalística y estuvo conformada por 409 mujeres estudiantes de cuatro universidades ubicadas en la Ciudad de México, D.F., con un rango de edad que fue de 17 a 30 años (M=20 años, 9 meses, SD=2 años, 3 meses). El tiempo transcurrido desde la última ruptura iba desde un día hasta 9 años, con una media igual a 1 año, 8 meses (SD= 1 año, 8 meses).

Criterios de inclusión

Para poder participar en la muestra, era necesario que las participantes fueran estudiantes universitarias y que reportaran haber atravesado por una ruptura de noviazgo por lo menos una vez en su vida.

Resultados

Una vez capturados los datos, se llevó a cabo el análisis de discriminación de reactivos. Mediante la distribución de frecuencias se comprobó que todas las opciones de respuesta habían sido elegidas por lo menos una vez y posteriormente se llevaron a cabo pruebas t de Student para muestras independientes entre los grupos extremos. Finalmente se llevó a cabo un análisis de correlación entre cada

reactivo y la escala total, encontrándose los resultados que se muestran en la Tabla 27. Los reactivos que se encuentran resaltados en gris, fueron eliminados de la escala por no haber cumplido con los requisitos metodológicos necesarios.

Tabla 27

Pruebas t de Student y Correlación de Pearson para la discriminación de los reactivos

Reactivo	t	p	C-E-E*
1. Dejó de gustarme físicamente	-8.040	.000	.465
2. Dejó de atraerme sexualmente	-10.615	.000	.559
3. Descubrí que me fue infiel	-6.809	.000	.413
4. Quería controlar todo lo que hago	-10.006	.000	.520
5. Tuvimos problemas a causa de sus amig@s	-4.636	.000	.325
6. Teníamos muchas cosas en común	-2.400	.018	.100
7. Mi familia estaba en desacuerdo con nuestra relación	-7.695	.000	.368
8. Casi nunca nos veíamos	-4.834	.000	.266
9. Me cambié de casa/ ciudad	-6.721	.000	.358
10. No compartíamos las mismas metas a largo plazo en la vida	-8.841	.000	.436
11. La relación se volvió aburrida y monótona	-11.153	.000	.534
12. Prefiero buscar a alguien con mejor posición económica	-9.229	.000	.474
13. Nuestras familias estaban a favor de nuestra relación	-1.684	.094	.112
14. Me di cuenta de que no es lo suficientemente atractivo para mí	-9.955	.000	.505
15. Nuestra vida sexual ya no era placentera para mí	-13.512	.000	.635
16. Me enamoré o interesé en otra persona	-13.412	.000	.619
17. Cualquier cosa era motivo de discusiones	-11.191	.000	.510
18. No me gustaban sus amistades	-8.098	.000	.436
19. Mi familia me aconsejó dejarl@	-6.147	.000	.378
20. Nos divertíamos mucho juntos	-4.749	.000	.293
21. No tengo tiempo para una relación de pareja	-8.156	.000	.444
22. No compartíamos los mismos gustos e intereses	-9.346	.000	.479
23. Yo no estaba de acuerdo con sus adicciones	-11.267	.000	.599
24. Dejó de tener detalles y atenciones conmigo	-7.383	.000	.360
25. Dejó de arreglarse o preocuparse por su imagen	-11.511	.000	.552
26. Mi deseo sexual disminuyó	-14.708	.000	.578
27. Prefería estar con él (ella) que hacer cualquier otra cosa	-.473	.637	-.031
28. Descubrió que yo le era infiel	-10.461	.000	.596
29. No le gustaban mis amistades	-7.469	.000	.369
30. Nuestras familias son de nivel socioeconómico diferente	-5.827	.000	.278
31. Me maltrataba físicamente	-11.418	.000	.684
32. Me di cuenta que sus aspiraciones no concuerdan con las mías	-11.954	.000	.530
33. Me aburría cuando pasábamos tiempo juntos	-15.637	.000	.688
34. Por ahora prefiero tener varias parejas sin compromiso	-4.851	.000	.315
35. Teníamos las mismas metas a futuro	-2.280	.024	.068
36. Él (ella) no estaba de acuerdo con mis adicciones	-8.845	.000	.533
37. Es interesad@, materialista y superficial	-13.739	.000	.604

38. Teníamos una vida sexual satisfactoria	-1.562	.121	.085
39. No se llevaba bien con mis amig@s	-6.511	.000	.322
40. Me di cuenta de que realmente nunca me gustó físicamente	-11.722	.000	.590
41. Su familia estaba en desacuerdo con nuestra relación	-6.259	.000	.343
42. No me dedicaba el tiempo necesario	-6.803	.000	.393
43. Me lastimaba emocionalmente	-10.613	.000	.506
44. Las cuestiones de dinero nunca fueron problema para nosotros	-.882	.379	.032
45. Se terminó la pasión	-11.457	.000	.524
46. Teníamos pocas cosas en común	-11.025	.000	.511
47. La relación estaba muy desgastada	-8.607	.000	.423
48. Somos de nivel económico muy diferente	-5.174	.000	.280
49. Nunca tuve interés en una relación más seria	-9.299	.000	.478
50. Él (ella) era mi mejor amig@	-.648	.517	.028
51. Él (ella) quería salir con otras personas	-5.525	.000	.365
52. Compartíamos amig@s en común	.315	.753	-.063

* **Correlación Elemento-Escala**

Posterior al primer filtro de discriminación, se procedió a correr el análisis factorial con el fin de agrupar los reactivos en nuevos factores. Como producto de este análisis, se obtuvieron 8 factores y 40 reactivos con cargas factoriales superiores a .40 y una varianza explicada total de 56.9%, conformados como se muestra en la tabla 28. La escala final obtuvo un Alfa de Cronbach igual a .92.

Tabla 28

Matriz de Factores Extraídos por Rotación Varimax y Cargas Factoriales de los Items

Reactivo	Carga Factorial
Factor 1	<i>Desinterés físico-sexual</i>
	.88
Dejó de atraerme sexualmente	.840
Dejó de gustarme físicamente	.809
Mi deseo sexual disminuyó	.719
Me di cuenta de que no es lo suficientemente atractiv@ para mí	.647
Me di cuenta de que realmente nunca me gustó físicamente	.636
Nuestra vida sexual ya no era placentera para mí	.634
Me aburría cuando pasábamos tiempo juntos	.579
Me enamoré de/ o interesé en otra persona	.567

Se terminó la pasión		.555
La relación se volvió aburrida y monótona		.531
Dejó de arreglarse o preocuparse por su imagen		.528
Reactivo		Carga Factorial
Factor 2	<i>Maltrato físico-emocional</i>	.76
Me maltrataba físicamente		.720
Nos divertíamos mucho juntos		-.583
Descubrí que me fue infiel		.574
Me cambié de casa/ ciudad		.557
Es interesad@, materialista y superficial		.542
Yo no estaba de acuerdo con sus adicciones		.498
Reactivo		Carga Factorial
Factor 3	<i>Falta de compromiso</i>	.78
Por ahora prefiero tener varias parejas sin compromiso		.764
No tengo tiempo para una relación de pareja		.422
Descubrió que yo le era infiel		.401
Él (ella) no estaba de acuerdo con mis adicciones		.384
Nunca tuve interés en una relación más seria con él (ella)		.314
Reactivo		Carga Factorial
Factor 4	<i>Incompatibilidad racional</i>	.82
No compartíamos las mismas metas a largo plazo en la vida		.744
Me di cuenta que sus aspiraciones no concuerdan con las mías		.728
Teníamos pocas cosas en común		.716
No compartíamos los mismos gustos e intereses		.688
Reactivo		Carga Factorial
Factor 5	<i>Desamor</i>	.70
No me dedicaba el tiempo necesario		.778
Dejó de tener detalles y atenciones conmigo		.719
Él (ella) quería salir con otras personas		.406
Casi nunca nos veíamos		.391

Reactivo		Carga Factorial
Factor 6	<i>Conflictos emocionales</i>	.76
La relación estaba muy desgastada		.798
Cualquier cosa era motivo de discusiones		.439
Me lastimaba emocionalmente		.333
Quería controlar todo lo que hago		.304
Reactivo		Carga Factorial
Factor 7	<i>Incompatibilidad con amistades</i>	.74
No se llevaba bien con mis amig@s		.836
No le gustaban mis amistades		.815
No me gustaban sus amistades		.319
Reactivo		Carga Factorial
Factor 8	<i>Incompatibilidad con la familia</i>	.59
Mi familia estaba en desacuerdo con nuestra relación		.817
Mi familia me aconsejó dejarlo		.737
Su familia estaba en desacuerdo con nuestra relación		.341

En la tabla 29 se muestran los reactivos que fueron eliminados de la escala por no haberse agrupado a ningún factor. Es importante destacar que, a pesar de ser muy similares entre sí (cuestiones socioeconómicas), no pudieron conformar un nuevo factor ya que el análisis factorial no los agrupó en un rubro común.

Tabla 29

Reactivos eliminados de la Escala posterior al Análisis Factorial

Teníamos muchas cosas en común

Nuestras familias son de nivel socioeconómico diferente

Somos de nivel económico muy diferente

Prefiero buscar a alguien con mejor posición económica

Teníamos las mismas metas a futuro

Tuvimos problemas a causa de sus amigos.

Análisis Factorial de la Escala Motivos de ruptura

Una vez que se llevó a cabo la aplicación con la muestra final, se realizó un análisis factorial para conocer la manera en que se agrupaban los reactivos de la escala construida para la investigación en cuestión. El reactivo “Nos divertíamos mucho juntos” fue eliminado por no haberse agrupado en algún factor. Finalmente, la escala final se conformó por 39 reactivos con 8 factores, una varianza explicada igual a 59.53 y el Alfa de Cronbach igual a .83 (véase tabla 30).

Tabla 30

Matriz de Factores Extraídos por Rotación Varimax y Cargas Factoriales de los Items

Reactivo	Carga Factorial
Factor 1	<i>Desinterés físico-sexual</i>
	.89
Dejó de atraerme sexualmente	.840
Dejó de gustarme físicamente	.798
Mi deseo sexual disminuyó	.727
Me di cuenta de que no es lo suficientemente atractiv@ para mí	.647
Me di cuenta de que realmente nunca me gustó físicamente	.635
Nuestra vida sexual ya no era placentera para mí	.650
Me aburría cuando pasábamos tiempo juntos	.542
Me enamoré de/ o interesé en otra persona	.552
Se terminó la pasión	.571

La relación se volvió aburrida y monótona	.501
Dejó de arreglarse o preocuparse por su imagen	.533
Reactivo	Carga Factorial
Factor 2	<i>Maltrato físico-emocional</i>
Me maltrataba físicamente	.640
Descubrí que me fue infiel	.753
Me cambié de casa/ ciudad	.517
Es interesad@, materialista y superficial	.504
Yo no estaba de acuerdo con sus adicciones	.492
Reactivo	Carga Factorial
Factor 3	<i>Falta de compromiso</i>
Por ahora prefiero tener varias parejas sin compromiso	.765
No tengo tiempo para una relación de pareja	.414
Descubrió que yo le era infiel	.445
Él (ella) no estaba de acuerdo con mis adicciones	.525
Nunca tuve interés en una relación más seria con él (ella)	.419
Reactivo	Carga Factorial
Factor 4	<i>Incompatibilidad racional</i>
No compartíamos las mismas metas a largo plazo en la vida	.750
Me di cuenta que sus aspiraciones no concuerdan con las mías	.734
Teníamos pocas cosas en común	.725
No compartíamos los mismos gustos e intereses	.722
Reactivo	Carga Factorial
Factor 5	<i>Desamor</i>
No me dedicaba el tiempo necesario	.781
Dejó de tener detalles y atenciones conmigo	.715
Él (ella) quería salir con otras personas	.351
Casi nunca nos veíamos	.399
Reactivo	Carga Factorial
Factor 6	<i>Conflictos emocionales</i>

La relación estaba muy desgastada		.795
Cualquier cosa era motivo de discusiones		.583
Me lastimaba emocionalmente		.340
Quería controlar todo lo que hago		.383
Reactivo		Carga Factorial
Factor 7	<i>Incompatibilidad con amistades</i>	.73
No se llevaba bien con mis amig@s		.844
No le gustaban mis amistades		.811
No me gustaban sus amistades		.313
Reactivo		Carga Factorial
Factor 8	<i>Incompatibilidad con la familia</i>	.64
Mi familia estaba en desacuerdo con nuestra relación		.784
Mi familia me aconsejó dejarlo		.808
Su familia estaba en desacuerdo con nuestra relación		.483

En cuanto a los índices de consistencia interna obtenidos por cada factor, estos variaron de .64 (incompatibilidad con la familia) a .89 (desinterés físico-sexual). La media más baja se obtuvo en el factor 8 (incompatibilidad con la familia, $M=1.99$) mientras que la más alta fue obtenida en el factor 6 (conflictos emocionales, $M=2.97$) como se puede observar en la tabla 31.

Tabla 31

Número de reactivos, Coeficientes α de Cronbach, Medias y Desviaciones Estándar por Factor

Factor	N° de reactivos	A	M	DE
1. Desinterés físico-sexual	11	.89	2.32	.96
2. Maltrato físico-emocional	5	.76	2.19	1.10
3. Falta de compromiso	5	.70	2.12	.95
4. Incompatibilidad racional	4	.80	2.66	1.13
5. Desamor	4	.65	2.74	1.06

6. Conflictos emocionales	4	.74	2.97	1.17
7. Incompatibilidad con amistades	3	.73	2.37	1.15
8. Incompatibilidad con la familia	3	.64	1.99	1.01

En cuanto a la relación entre los factores, se puede observar en la tabla 32 que los coeficientes de correlación de Pearson muestran una relación significativa y positiva entre cada uno de los factores de la escala con el resto de estos, principalmente entre el factor *falta de compromiso y desinterés físico-sexual* ($r=.64$), lo que indica que cuando se presentan problemas entre la pareja por falta de compromiso de alguno de los miembros, tiende a haber también motivos relacionados al desinterés físico o sexual, que llevan finalmente a la ruptura. Del mismo modo el factor *falta de compromiso* se relacionó de manera importante con el *maltrato físico emocional* ($r=.60$).

Tabla 32

Coefficientes de correlación de Pearson Inter-Factores

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Desinterés físico-sexual	-							
2. Maltrato físico emocional	.56**	-						
3. Falta de compromiso	.64**	.60**	-					
4. Incompatibilidad racional	.48**	.38**	.40**	-				
5. Desamor	.34**	.51**	.31**	.32**	-			
6. Conflictos emocionales	.48**	.56**	.43**	.40**	.35**	-		
7. Incompat. con amistades	.30**	.32**	.32**	.41**	.23**	.46**	-	
8. Incompatibilidad con la familia	.32**	.36**	.29**	.32**	.28**	.27**	.45**	-

** $p < .01$

REFERENCIAS

- Acosta, M.J. (2006). Factores asociados con la conducta proambiental de protección del aire. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Andrade, L., Caraveo-Anduaga, J., Berglund, P., Bijil, R., De Graaf, R., Vollebergh, W., Dragomirecka, E. Kohn, R., Keller, M., Kessler, R.C., Kawakami, N., Kilic, C., Offord, D., Ustun, T.B. & Wittchen, H.U. (2003). The epidemiology of major depressive episodes: results from the Internacional Consortium of Psychiatric Epidemiology (ICPE) Surveys. *Int. J Methods Psychiatr Res*, 12, 3-21.
- Aron, A. & Aron, E. (1991). Love and Sexuality. En McKinney & Sprecher (Eds.). *Sexuality in close relationships*. EUA: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Aldwin, C. & Revenson, T. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Allport, G.W. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven, CT: Yale University Press. En S.C. Cloninger & M.E. Ortiz. *Teorías de la Personalidad*. 3a ed. México: Pearson Educación. 195-226 pp.
- Arenas, M.C. & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29.
- Barajas, M.M (2006). *Estilos de amor y su relación con la depresión, enojo y ansiedad*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D. & Véliz, V. (2006). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica*, 24(1), 55-61.
- Bartels, A. & Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *NeuroReport*, 2 (17), 12-15.
- Beach, S. & Tesser, A. (1988). Love in Marriage: A Cognitive Account. En Sternberg

- & M. Barnes (Eds). *The Psychology of Love*. R. New Haven, CT: Yale University Press. 383 pp.
- Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*, 325, 49-56.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Meridian.
- Beck, A.T. (2006a). *BDI-II: Inventario de Depresión de Beck (Manual)*. Argentina: Editorial Paidós. 88 pp.
- Beck, A.T. (2006b). *Con el amor no basta: Cómo superar los malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. México: Editorial Paidós. 448 pp.
- Beck, A.T. & Greenberg, M.S. (1989). Depression versus anxiety. A test of the content specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 9-13.
- Beck, A.T., Rush, A., Shaw, B.F. & Emery, G. (1988). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Biblioteca de Psicología Desclee de Brower S.A.
- Beck, A.T. & Steer, R. (1991). Relationship between the Beck Anxiety Inventory and the Hamilton Anxiety Rating Scale with anxious outpatients. *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 213-223.
- Belló, M; Puentes-Rosas, E; Medina-Mora, M.E. & Lozano, R. (2005). Prevalencia y diagnóstico de depresión en población adulta de México. *Salud Pública México*, 47, supl 1: 4, 11.
- Berscheid, E., Lopes, J., Ammazaloroso, H. & Langenfeld, N. (2001). Causal attributions of relationship quality. En V. Manusov & J.H. Harvey (Eds.). *Attribution, communication behavior and close relationships*. pp. 115-133. Cambridge, UK: Cambridge University Press. 115-133 pp.
- Bevino, D.L. & Sharkin, B.S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39, 81-97.
- Bleichmar, E. (2001). *La depresión en la mujer*. España: Temas de hoy. 245 pp.
- Bobes, J., Badía, X., Luque, A., García, M., González, M. & Dal-Ré, R. (1999). Validación de las versiones en español de los cuestionarios Liebowitz Social Anxiety Scale, Social Anxiety and Distress Scale y Sheehan Disability

- Inventory para la evaluación de la fobia social. *MedClin Barcelona*, 112 (14), 530-538.
- Boelen, P. A. & Van de Bout, J. (2008). Complicated grief and uncomplicated grief are distinguishable constructs. *Psychiatry Research*, 157, 311-314.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety and anger. New York: Basic Books. En Oliver, C.S., Tzeng. *Theories of love development, maintenance and dissolution: octogonal cycle and differential perspectives*. Nueva York: Praeger. 322 pp.
- Brehm, S.S., Miller, R.S., Perlman, D. & Campbell, S.M. (2002). *Intimate relationships*. 3ª Ed. New York: McGrawHill.
- Buss, D. (2004). *La Evolución del Deseo*. España: Alianza Editorial.
- Calderón, N. (1997). *Depresión, sufrimiento y liberación*. México: Edamex. 224 pp.
- Caruso, I. (2003). *La separación de los Amantes: Una fenomenología de la Muerte*. México: Siglo XXI. 328 pp.
- Carvalho, J.P. & Hopko, D.R. (2011). Behavioral theory of depression: Reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 154-162.
- CIE-10. (2006). Trastornos mentales y del comportamiento: Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. Madrid: Meditor. 424 pp.
- Cloninger, S.C. & Ortiz, M.E. (2003). *Teorías de la personalidad*. 3ª ed. México: Pearson Educación. 592 pp.
- Cloninger, C.R. (2006). La ciencia del bienestar: Un enfoque integral de la salud mental y sus trastornos. *World Psychiatry: Revista Oficial de la Asociación Mundial de Psiquiatría*, 4 (2), 71-76.
- Cohen, F. & Lazarus, R. (1979). Coping with the stresses of illness. En V. Morrison y P. Bennet. *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson Educación. 704 pp.
- Costa, P.T. & McGrae, R.R. (1992). Four ways, five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.
- Chung, M.C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M. & Stone, N. (2002). Diferencias entre los estilos de amar que tienen hombres y mujeres y sus reacciones de Estrés Postraumático tras la ruptura de su relación. *Eur. J.*

- Psychiat*, 16 (4), 204-215.
- Cuevas, A. & López, F. (2006). Relación entre personalidad y esquizofrenia: Modelo de Cloninger. *Pensamiento Psicológico*, 2(6), 47-60.
- Davis, K. E. & Latty-Mann, H. (1987). Love styles and relationship quality: A contribution to validation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 409- 428.
- Davis, S., 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, 871-884.
- Deschamps, J., Ezeiza, A., Páez, D., Ubillos, E. & Zubieta, D. (1997). Amor, cultura y sexo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 4 (8,9). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/aubils9251701102/texto.html>.
- Díaz Guerrero, R. (1994). *Psicología del mexicano: Descubrimiento de la Etnopsicología*. México: Trillas. 412 pp.
- Díaz Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura. Psicología del mexicano 2*. México: Trillas. 249 pp.
- Díaz-Loving, R. (1990). Configuración de los factores que integran la relación de pareja. *La Psicología Social en México*, 3, 133-138.
- Díaz-Loving, R. (1996). Una Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la Relación de Pareja. *Revista Psicología Contemporánea*, 3 (1), 18- 29.
- Díaz-Loving, R., Rocha, S.E. & Rivera, A.S. (2004). Elaboración, validación y estandarización de un inventario para evaluar las dimensiones atributivas de instrumentalidad y expresividad. *Revista Interamericana de Psicología*, 2, 147-376.
- Díaz-Loving, R. & Sánchez, R. (2004). *Psicología del Amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa. 308 pp.
- Díaz-Loving, R. Valdez, J & Pérez, M. (2005). *Los hombres y las mujeres en México: Dos mundos distantes y complementarios*. México: Porrúa. 173 pp.
- Dion, K.L. & Dion, K.K. (1979). Personality and behavioral correlates of romantic love. En M. Cook y G. Wilson (Eds.). *Love & Attraction*. Oxford: Pergamon Press.

- Elife (2012). Tuiteros comparten penas e insomnio. Recuperado de www.publimetro.com.mx el 22 de agosto de 2012.
- Engel, G. Kenneth, R.O. & Patrick, C. (2002). The personality of love: Fundamental motives and traits related to components of love. *Personality and Individual Differences*, 32, 839-853.
- Espinosa, S. (2004). *Estilos de enfrentamiento y bienestar subjetivo en adolescentes de la Ciudad de México*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Esteinou, R. (2009). Las relaciones de Pareja en el México Moderno. *Revista Casa del Tiempo*, 4 (26, 27), 65-75. Recuperado de http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/26_27_iv_dic_ene_2010/casa_d_el_tiempo_eIV_num26_27_65_75.pdf.
- Fisher, H. (2005). *Por qué amamos*. México: Santillana. 348 pp.
- Flores, O.R., Jiménez, E.S., Pérez, H.S. Ramírez, S.P. & Vega, V.C. (2007). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10(2), 94-105.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes. A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 839-852.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466-475.
- Freud, S. (1915). Duelo y Melancolía. En G.P. Korman & M. Sarudiansky. (2011). Modelos teóricos y clínicos para la conceptualización y tratamiento de la depression. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15(1), 119-145.
- Freud, S. (1920). Más allá del principio del placer. En G.P. Korman & M. Sarudiansky. (2011). Modelos teóricos y clínicos para la conceptualización y tratamiento de la depression. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15(1), 119-145.
- Freud, S. (1936). *Diccionario Manual de Psicoanálisis*. Vol. 22, 253.
- Freud, S. (1981). *Obras Completas*. Vol. 2. Madrid: Biblioteca Nueva.
- García, M.E. (2005). *Habilidades de afrontamiento, ansiedad y depresión en pacientes con insuficiencia renal crónica*. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

- García, M.M. (2007). *Inicio, mantenimiento y disolución de la pareja: sociocultura y valores en parejas del Norte, Centro y Sur de la República Mexicana*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- García-Méndez, M. (2007). *La infidelidad y su relación con el poder y el funcionamiento familiar: correlatos y predicciones*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- García-Méndez, M., Rivera, S., Díaz-Loving, R. & Reyes-Lagunes, I. (2010). Vicisitudes en la conformación e integración de la pareja: aciertos y desaciertos. En R. Díaz-Loving & S. Rivera. *Antología psicosocial de la pareja: Clásicos y contemporáneos*. México: Porrúa.
- Gary, W. & Lewandowski Jr. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing. *Journal of Positive Psychology*, 4 (1), 21-31.
- Gelman, S.M., Lera, S., Caballero, F. & López, M.J. (2005). Tratamiento multidisciplinario de la fibromialgia: Estudio piloto prospectivo controlado. *Revista Española Reumatológica*, 32 (3), 99-105.
- Gold, J.R. (1996). *Key concepts in psychotherapy integration*. New York: Plenum. 241 pp.
- Goleman, D. (2012). *La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual*. 1ª ed. en español. México: Ediciones B. 397 p.p.
- Gómez, L.N. (2013). Los pacientes con ansiedad y depresión tienen alta prevalencia de cualquier trastorno funcional digestivo. Tesis de Posgrado. Facultad de Medicina, UNAM.
- González, C.E., de Greiff, E.A. & Avendaño, B.L. (2011). Comorbilidad entre ansiedad y depresión: evaluación empírica del modelo indefensión desesperanza. *Psicología. Avances de la disciplina*, 5(1), 59-72.
- Góngora, C. & Reyes, I. (1999). La estructura de los Estilos de Enfrentamiento: Rasgo y Estado en un Ecosistema Tradicional Mexicano. *Revista Sonorense de Psicología*, 13 (2), 3-14.
- Gutiérrez, J. (2004). Ansiedad y estrés. En L.A. Olbitas et al. *Psicología de la salud*

- y *calidad de vida*. (3a ed.). México: Cengage Learning. 640 pp.
- Hatfield, E., Utne, M.K. & Traupmann, L. (1979). Equity Theory and intimate relationships. En R.L. Burgess & T.L. Hutson (Eds.). *Social Exchange in developing relationships*. New York: Academic Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hendrick, C. & Hendrick, S.S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392-402.
- Hendrick, S. & Hendrick, C. (1992). *Liking, loving and relating*. 2a ed. California: Brooks Cole Pub. Co.
- Hendrick, C., Hendrick, S.S. & Adler, N.L. (1988). Romantic Relationships: Love, satisfaction and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54, 980- 988.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 44, 513-524. En V. Morrison y P. Bennet. *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson Educación. 704 pp.
- Holmes, T.H. & Masuda, M. (1974). Life change and illness susceptibility. En V. Morrison y P. Bennet. *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson Educación. 704 pp.
- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11, 213-218. En L.A. Olbitas et al. *Psicología de la salud y calidad de vida*. 3a ed. México: Cengage Learning. 640 pp.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C. & Stinson, C. H. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154, 904-910.
- Hunt, L. & Chung, M. (2012). Breaking up is hard to do: The impact of relationship dissolution on psychological distress. En Michele A. Paludi (Ed). *The psychology of love (1-4)*, 107-131. Santa Barbara, California: Praeger// ABC-CLIO.
- Instituto Mexicano de la Juventud IMJUVE. (2012). Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012. Recuperado de

http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVAJ_2012.pdf

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2007). Recuperado de: <http://www.inegi.org.mx>.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-204. En C. Yela. (2000). *El amor desde la Psicología Social: Ni tan libres ni tan racionales*. Madrid: España. Ediciones Pirámide. 282 pp.

Jurado, S., Villegas, M.E., Méndez, L., Rodríguez, F., Loperena, V. & Varela, &. (1998). La estandarización del Inventario de Depresión de Beck para residentes de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 21, 26-31.

Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C. & Lazarus, R.S. (1981). Comparison of two models of stress management: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.

Keller, M.C. & Nesse, R.M. (2005). Is low mood an adaptation? Evidence for subtypes with symptoms that match precipitants. *Journal of Affective Disorders*, 86, 27-35.

Kelley, H.H. (1977). An application of Attribution Theory to research methodology for close relationships. En G. Levinger & H.L. Rausch (Eds). *Close Relationships*. Massachusetts: Amherst.

Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H., Huston, T.L., Levinger, G. & Peterson, D.R. (1983). Analyzing close relationships. pp. 20-67. En Kelly, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H., Huston, T.L., Levinger, G. & Peterson, D. R. (Eds.). *Close Relationships*. New York: Freeman.

Kerlinger, F.N. & Lee, H.B. (2008). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. México: McGraw-Hill.

Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., William, G. & Zárata, M. (Eds.). (2002). *Psicología Social de las Américas*. México: Pearson Educación. 576 pp.

Kirby, J.S., Bacoum, D.H. & Peterman, M.A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 313-325.

Klein, D.N., Lewinsohn, P.M. & Rohde, P. (2003). Family study of co-morbidity between major depressive disorder and anxiety disorders. *Psychol Med*,

33(4), 703-714.

- Kloss, J. & Leissman, S. (2002). An exposure-based examination of the effects of written emotional disclosure. *British Journal of Health Psychology*, 7, 31-46.
- Korman, P. & Sarudiansky, M. (2011). Modelos teóricos y clínicos para la conceptualización y tratamiento de la depresión. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15(1), 119-145.
- Kumar, G., Steer, R. & Beck, A. (1993). Factor structure of Beck Anxiety Inventory with adolescent psychiatric inpatients. *Anxiety, Stress and Coping*, 6, 125-131.
- Labrador, F.J., Crespo, M., Cruzado, J.A. & Vallejo, M.A. (1995). Evaluación y tratamiento de los problemas de estrés. pp. 77-127. En J.M. Buceta y A.M. Bueno (Eds.). *Psicología y salud: control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Dykinson. 578 pp.
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. (1994a). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press. 557 pp.
- Lazarus, R. (1994b). The stable and unstable in emotion. pp. 79-85. En P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. Nueva York: Oxford University Press. 496 pp.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto: USA: Consulting Psychologist Press.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. 468 pp.
- Lee, J. (1973). *The colors of love*. Toronto: New Press. 277 pp.
- Lee, J. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.
- Levenson, J. (2006). *Tratado de Medicina Psicosomática*. Academy of Psychosomatic Medicine. 1123 pp.
- Levenson, R.W. (1992). Autonomic nervous system differences among emotions.

- Psychological Science*, 3, 23-27.
- Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution, *Journal of Social Issues*, 32(1), 21-47.
- Lewandowski, G.W. Jr, & Bizzoco, N. (2007). Addition through subtraction: Positive outcomes following the loss of a dating relationship. *Journal of Positive Psychology*, 2, 40-54.
- Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. En J. Carvalho & D.R. Hopko. (2011). Behavioral theory of depression: Reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 154-162.
- Lynch, C. & Blinder, M. (1983). The romantic relationships: why and how people fall in love, the way couples connect and why they break apart. *Family Therapy*, 10(2), 91-104.
- Locker, L.J., McIntosh, W.D., Hackney, A.A., Wilson, J.H. & Wiegand, K.E. (2010). The breakup of Romantic Relationships: Situational Predictors of Perception of Recovery. *North American Journal of Psychology*, 12, (3), 565-578.
- López, M. (2009). *Aceptación de las diferencias en la relación de pareja como camino para el crecimiento personal desde una perspectiva psicológica*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología: Universidad de Sotavento. Veracruz, México.
- Marazziti, D., Akiskal, H.S, Rossi, A. & Cassano, G.B. (1999). Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. *Ethology and Sociobiology*, 17, 129-143.
- Márquez, C.M. (2011). *Elección de pareja en relación al proyecto de vida*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala: Universidad Nacional Autónoma de México. Estado de México, México.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold. En Park, S.W., Bauer, J.J. & Arbuckle, N.B. (2009). Growth motivation attenuates the self-serving attribution. *Journal of Research in Personality*, 43, 914-917.
- Masters, W.H. & Johnson, V.E. (1970). *Human sexual inadequacy*. Boston: Little

- Brown.
- Mathes, E.W. & Severa, N. (1981). Jealously, romantic love and ravages of time. *Psychological Reports, 49*, 23-31.
- Medina, G. (2010). *Apego materno en bebés prematuros*. Tesis de Licenciatura. Universidad Salesiana. Escuela de Psicología incorporada a la UNAM.
- Medina-Mora, M.E., Borges, G., Lara, C., Benjet, C., Blanco, J., Bautista, C. & Aguilar-Gaxiola, S. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica de México. *Salud Mental, 26* (4), 1-16.
- Miller, T.Q., Smith, T.W., Turner, C.W., Guijarro, M.L. & Hallet, A.J. (1996). A meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin, 119*, 322-348.
- Monroe, S.M., Rohnde, P., Seeley, J.R. & Lewinsohn, P.M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 108*, 606-614.
- Morrison, V. y Bennet, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson Educación. 704 pp.
- Morrow, G. D., Clark, E. M. & Brock, K. F. (1995). Individual and partner love styles: Implications for the quality of romantic involvements. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*, 363- 387.
- Moss, B.F. & Schewebel, A.I. (1993). Marriage and romantic relationships. *Family Relations, 42*, 31-37.
- Muñoz, P. (2009). La invención lacaniana del pasaje al acto. Buenos Aires: Manantial. En G.P. Korman & M. Sarudiansky. (2011). Modelos teóricos y clínicos para la conceptualización y tratamiento de la depresión. *Subjetividad y Procesos Cognitivos, 15*(1), 119-145.
- Nash, J. & Potokar, J. (2004). *Anxiety disorders*. USA: Medicine Publishing Company. pp. 17-21.
- Navarro, G. (2001). *Enfrentamiento a los problemas cotidianos en adolescentes y jóvenes de la Ciudad de México*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología.

- Universidad Nacional Autónoma de México.
- Nesse, R.M. (2000). Is depression an adaptation? *Archives of General Psychiatry*, 57, 14-20.
- Nichols, M.P. (2009). *Family Therapy: Concepts and Methods*. Nueva York: Allyn & Bacon. 493 pp.
- Ojeda, G. (1998) *La pareja: apego y amor*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Olbitas, L.A. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (3a ed). México: Cengage Learning. 640 pp.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). 10 datos sobre la salud mental. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/es/index9.html.
- Osman, A., Barrios, F., Aukes, D., Osman, J. & Markway, K. (1993). The Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties in community population. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 15, 287-297.
- Osman, A., Beverly, A., Kopper, N., Barrios, F., Joylene, R. & Wade, T. (1997). The Beck Anxiety Inventory: Reexamination of Factor Structure and Psychometric Properties. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 7-14.
- Palmero, F. y Fernández- Abascal, (1998). *Emociones y Adaptación*. Barcelona: Ariel. 219 pp.
- Park, C.L. (1998). Implications of posttraumatic growth for individuals. pp. 153-177. En R.G. Tedeschi, C.L. Park, & L.G. Calhoun (Eds.). *Posttraumatic Growth*. Mahwah: Erlbaum.
- Park, C.L., & Blumberg, C.J. (2002). Disclosing trauma through writing: Testing the meaning-making hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 597-616.
- Park, S.W., Bauer, J.J. & Arbuckle, N.B. (2009). Growth motivation attenuates the self-serving attribution. *Journal of Research in Personality*, 43, 914-917.
- Pereyra, M. (1995). *La esperanza-desesperanza como variable diagnóstica y predictiva del proceso de salud y enfermedad*. Tesis de doctorado. Córdoba. Universidad Católica de Córdoba: Argentina.

- Perilloux, C. & Buss, D. M. (2008) Breaking up romantic relationships. Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6 (1), 164-181.
- Phillips, K.A. & First, M.B. (2009). Introducción. En W.E. Narrow, M.B First, P.J. Sirovatka & D.A. Reiger (Eds). *Agenda de Investigación para el DSMIV. Consideraciones sobre la edad y el género en el diagnóstico psiquiátrico*, 3-6. Barcelona: Elsevier Masson.
- Quezada, N. (2002). *Sexualidad, amor y erotismo. México prehispánico y México colonial*. México: Plaza y Valdés.
- Ramos, J.A. (1986). La validez predictiva del Inventario para la Depresión de Beck en castellano. *Actas Luso-Esp. Neurol. Psiquiatrica*, 14, 47-50.
- Real Academia Española (1998). *Diccionario de la Lengua Española*. (28ª ed.) (2 Vols.). Madrid: Espasa-Calpe.
- Reidl, L. (2002). *Caracterización psicológica de los celos y la envidia*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Retana, F. (2011). *Rastreado el Origen, Desarrollo e Interacción de los Adictos al Amor*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Reyes, R. & Pulido, M. (2011). Frecuencia de depresión y comorbilidad con ansiedad en una clínica universitaria de psicoterapia psicoanalítica. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16 (2), 339-355.
- Rivas-Vazquez, R. A., Saffa-Biller, D. & Ruiz, I. (2004), Current issues in anxiety and depression: comorbid, mixed, and subthreshold disorders. *Prof Psychol: Res Pract*, 35 (1), 75-83.
- Robles-García, R., Cortázar, J., Sánchez-Sosa, J., Páez, F. & Nicolini, H. (2003). Evaluación de la calidad de vida en Diabetes Mellitus Tipo II: propiedades psicométricas de la versión en español del DQOL. *Psicothema*, 15 (2), 247-252.
- Robles-García, R., Varela, R., Jurado, S. & Páez, F. (2001). Versión mexicana del Inventario de Ansiedad de Beck: propiedades psicométricas. *Revista*

- Mexicana de Psicología*, 8, 211-217.
- Rocha, S.T. (2000). *Roles de género en los adolescentes mexicanos y rasgos de masculinidad-feminidad*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rocha, S.T. (2004). *Socialización, Cultura e Identidad de Género: El impacto de la diferenciación entre los sexos*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rocha, S.T. (2008). Cultura de género y sexismo: De Díaz-Guerrero al posmodernismo. En Díaz-Loving (Ed). *Etnopsicología mexicana. Siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz-Guerrero (77-95)*. México: Trillas.
- Rodríguez, M. & Ramírez, P. (2004). *La Psicología del mexicano en el trabajo*. México: McGraw Hill. 141 pp.
- Rojas, L. (1997). *La pareja rota: Familia, crisis y superación*. Madrid: Espasa Calpe. 175 pp.
- Rosenberg, L.M. & Strube, M.J. (1986). The influence of tipe A and B behavior patens on the perceived quality of dating relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 16(4), 277-286.
- Sangrador, J.L. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5, 181-196.
- Sandin, B. (2008). *El estrés psicosocial: conceptos y consecuencias clínicas*. Madrid: Klinik. 400 pp.
- Sbarra, D.A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 298-312.
- Sbarra, D.A. & Emery, R.E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12, 213-232.
- Scala, J. (2000). *Sociología de diez años de divorcio*. El derecho. 11(5).
- Schoenfield, E.A., Bredow, C.A & Huston, T.L. (2012). Do men and women show love differently in marriage? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(11), 1396, 1409.

- Schwartz, G. E., Davison, R. J. & Goleman, D.J. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic Medicine*, 40, 321-328.
- Serrano, C., Rojas, A. & Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47-60-.
- Seyle, H. (1960). La tensión en la vida (el stress). Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora. En V. Morrison & P. Bennet. *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson Educación. 704 pp.
- Seyle, H. (1974). Stress without distress. Philadelphia: Lipincott. En V. Morrison & P. Bennet. *Psicología de la salud*. Madrid: Pearson Educación. 704 pp.
- Silva, P. (2012). *Detección de ansiedad, depresión y evaluación de respuesta a tratamiento*. Tesis de Especialidad en Psiquiatría. Facultad de Medicina. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Slone, L.B. Norris, F.H. Murphy, A.D., Baker, C.K., Perilla, J.L., Díaz, D., Rodríguez, F.G. & Gutiérrez Rodríguez, J. (2006). Epidemiology of major depression in four cities in Mexico. *Depression and Anxiety*, 23, 158-167.
- Smith, C. & Lazarus, R. (1993). Appraisal components, correlational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion*, 7, 233-269.
- Sotelo, A. & Maupone, S. (2000). *Traducción y estandarización del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman para una población de adolescentes mexicanos*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Soucase, B., Monsalve, V. & Soriano, J.F. (2005). Afrontamiento del dolor crónico: el papel de las variables de valoración y estrategias de afrontamiento en la predicción de la ansiedad y la depresión en una muestra de pacientes con dolor crónico. *Rev. Soc. Esp. Dolor*, 12, 8-16.
- Spielberger, D.C. (1988). *State-trait anger expression inventory*. Research Edition. Professional Manual. Odessa Florida Psychological. Assessment Resources.
- Spielberger D. C. & Díaz Guerrero, R. (1975). *Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado*. México: Manual Moderno. 28 pp.

- Spielmann, S., MacDonald, G. & Wilson, A.E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of expartners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1382-1394.
- Sprecher, S. & Toro-Morn, M. (2002). A study of men and women from different sides of Earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationships. *Sex Roles*, 46, 131-147.
- Steer, R., Kumar, G., Ranieri, W. & Beck, A. (1995). Use of the Beck Anxiety Inventory with adolescent psychiatric outpatients. *Psychological Reports*, 76, 459-465.
- Steer, R., Ranieri, W., Beck, A. & Clarck, D. (1993). Further evidence for the validity of the Beck Anxiety Inventory with psychiatric outpatients. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 195-205.
- Steer, R., Rissmiller, D., Ranieri, W. & Beck, A. (1993). Structure of the computer assisted Beck Anxiety Inventory with psychiatric inpatients. *Journal of Personality Assessment*, 6, 532-542.
- Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135. En R.J. Sternberg & K. Weis (Eds). *The New Psychological of Love*. New York: Yale University Press.
- Storm, T. & Storm, C. (1984). Canadian student's beliefs about the relationships among love, sex and intimacy. *Social Behaviors and Personality*, 112, 191-197.
- Sussex University. (2001). "México, de los países con más estrés en el mundo" en La Crónica de Hoy, <http://www.cronica.com.mx/2001/jun/27/ciencias03.html>.
- Swagger (2014). "Cinco razones válidas para no casarse". Recuperado de <http://www.swagger.mx/radar/razones-para-no-casarse>.
- Tashiro, T. & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- Taylor, S., Peplau, L. & Sears, D. (1994). *Social Psychology*. Englewood Cliffs. Nueva York: Prentice Hall.
- Thibaut, J.W. & Kelley, H.H. (1959). *The social psychology of groups*. New York:

- Wiley. En Kimble, C. et al. (Eds.). *Psicología Social de las Américas*. México: Pearson Educación. 576 pp.
- Torres, A., Hernández, E. y Ortega, H. (1991). Validez y reproducibilidad del Inventario para Depresión de Beck en un hospital de cardiología. *Salud Mental, 14*, 1-6.
- Torres, U. (2002). *Estudio comparativo en enfermos con tuberculosis pulmonar, frotis positivo de los grupos nunca tratados, antes tratados y crónicos en sus niveles de depresión y soporte social*. Tesis de maestría. Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Perú.
- Tzeng, C.S. (1992). *Theories of love development, maintenance and dissolution: octogonal cycle and differential perspectives*. Nueva York: Praeger. 322 pp.
- Ullrich, P.M. & Lutgendorf, S.K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine, 24*, 244-250.
- Umberson, D. (2000). Explaining long-term gender differences in vulnerability. *Health Social Behavior, 33*, 10-24.
- Uriarte, V. (1997). *Psicopatología*. 2a ed. México: Trillas
- Vallejo, J. (2000). *Trastornos afectivos, ansiedad y depresión*. Barcelona: Masson.
- Villatoro, J., Gaytán, F., Moreno, M., Gutiérrez, M.L., Oliva, N., Bretón, M & Blanco, C. (2011). Tendencias del uso de drogas en la Ciudad de México: Encuesta de Estudiantes del 2009. *Salud Mental, 34* (2), 81-94.
- Vögele, C. (1998). Serum lipid concentrations, hostility and cardiovascular reactions to mental stress. *International Journal of Psychophysiology, 28*, 167-179.
- Wang, H. & Amato, P. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family, 62* (3), 655-668.
- Waller, K.L. (2008). Trait self-esteem moderates the effect of initiator status on emotional and cognitive responses to romantic relationship dissolution. *Dissertation Abstracts International, 69*, 19-77.
- Wallerstein, J. (2001). Damage control. *The Washington Times, 20* (3), 28.
- Williams, D. R. (1992). Marital status and psychiatric disorders among men. *Health Social Behavior, 33*, 140-157.

- Wisner, K.L. & Dolan-Sewell, R. (2009). ¿Por qué tiene importancia el género? En W.E. Narrow, M.B First, P.J. Sirovatka & D.A. Reiger (Eds). *Agenda de Investigación para el DSMIV. Consideraciones sobre la edad y el género en el diagnóstico psiquiátrico, 3-6*. Barcelona: Elsevier Masson.
- Wood, W. & Eagly, A.H. (2002). A across-cultural analysis of the behavior of women and men: Implications for de origins of sex differences. *Psychological Bulletin*, 699-727.
- World Health Organization, Commission on Social Determinants of Health. (2008). *Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health*. Final report of the Commission on Social Determinants of Health. Geneva: WHO.
- Yarnoz, S. (1989). El amor romántico a la luz de la teoría del apego En A. Echebarría & D. Páez (Eds). *Emociones y perspectivas psicosociales*. Fundamentos: Madrid.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la Psicología Social: Ni tan libres ni tan racionales*. Madrid: España. Ediciones Pirámide. 282 pp.
- Zavala, L. (2007). *Estrés y estilos de enfrentamiento como posibles factores asociados a la cardiopatía isquémica*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Zavala, L., Rivas, R., Andrade, P. & Reidl, L. (2008). Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10 (2), 159-182.
- Zepeda, M. (2003). *Depresión y ansiedad en etapas de crisis y su influencia en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Zumaya, M. (2003). *La infidelidad, ese visitante frecuente*. (5aEd.). México: EDAMEX.

ANEXOS

Anexo 1. CUESTIONARIO AD HOC DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL EVENTO ESTRESANTE

Por favor contesta honesta y claramente el siguiente cuestionario, sin dejar preguntas en blanco y teniendo en cuenta que se encuentra impreso a dos caras. Toda la información que proporciones será tratada de manera confidencial, anónima y con fines estadísticos. De antemano agradecemos tu apoyo en esta investigación que ayudará a comprender mejor las relaciones de pareja en México.

SEXO: Hombre: _____ Mujer: _____ **EDAD:** _____ años _____ meses

Tipo de Universidad: 1. Pública () 2. Privada ()

Estatus actual de pareja (Por favor sólo marca una opción, en caso de que consideres que tu situación de pareja actual abarca dos o más opciones, selecciona la opción 13. Otro* y después especifica en la línea de abajo):

1.Soltero() 2.Saliendo con alguien() 3.En una relación de noviazgo() 4.En una relación abierta [free]() 5.En una relación por internet() 6.Con más de una pareja al mismo tiempo() 7.Comprometido() 8.Casado() 9.En Unión libre() 10.Divorciado() 11.Separado() 12.Viudo() 13.Otro*() *Especifica: _____

Orientación sexual: 1. Heterosexual() 2. Homosexual() 3. Bisexual() 4. Asexual() 5.Transgénero (transexual, transvesti, cross-dressing, drag, genderqueer) () 6.Otro* () *Especifica: _____

¿A qué edad tuviste tu primera relación de noviazgo? _____ Nunca he tenido pareja: ()

¿Cuántas relaciones de pareja has tenido en tu vida?: _____ Ninguna ()

De estas relaciones de pareja ¿Cuántas han sido importantes para ti?: _____ Ninguna ()

¿Por qué? _____

De estas relaciones de pareja ¿Cuántas han sido sexualmente activas?: _____ Ninguna ()

¿Cuántas relaciones abiertas o 'free' has tenido?: _____ Ninguna ()

¿Cuántas veces has tenido relaciones sexuales de manera casual (por ejemplo: en una fiesta, con alguien que acababas de conocer y no volviste a ver, con alguien que conocías hacía poco tiempo y no era tu pareja)?: _____ Ninguna ()

¿Asistes a antros o bares en los que se practican las relaciones "one night stand" o de una sola noche?: 1.Nunca () 2.Rara vez () 3.Algunas veces () 4.Frecuentemente () 5.Siempre ()

¿Alguna vez has atravesado por la ruptura de una relación de pareja? SI () NO ()

¿Cuánto tiempo ha pasado desde la última vez que experimentaste la ruptura de una relación de pareja? _____ años _____ meses _____ días

¿Cuánto tiempo duró esta relación de pareja? _____ años _____ meses

Lee las siguiente afirmaciones y marca con una X una sola opción (la que mejor describa tu situación):

La RUPTURA de la relación con mi expareja...

- () No es importante para mí/ Es algo en lo que no pienso.
- () Es buena para mí/ Es algo que me beneficia de alguna manera.
- () Me ha ocasionado daños/ Me ha afectado de alguna manera.
- () Podría ocasionarme daños/Podría afectarme de alguna manera.
- () Me ha ocasionado daños, pero puedo hacer algo para evitar que siga sucediendo.

Marca con una cruz en la línea para indicar qué tan significativa o importante era para ti esta pareja:

|-----|

Nada significativa **La más significativa**

Marca con una cruz en la línea para indicar qué tan comprometido(a) te sentías con esta pareja:

|-----|

Nada comprometido **Totalmente comprometido**

¿Quién decidió terminar con la relación de pareja?

Yo _____ **Él/Ella** _____ **Ambos** _____

Otra persona (Indica de quién se trata) _____

Tu edad actual _____ años cumplidos Sexo (Hombre) (Mujer)

Edad actual de tu expareja _____ años cumplidos Sexo (Hombre) (Mujer)

¿Actualmente estás enamorado/ interesado en otra persona? SI () NO ()

¿Actualmente tienes una nueva relación de noviazgo? SI () NO ()

¿Cuánto tiempo llevas en esta relación de pareja? _____ años _____ meses _____ días

¿Alguna vez has tenido o tienes una relación de FREE? _____

Anexo 2. ESTILOS DE AMOR

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás una serie de conductas y situaciones que pueden presentarse en la interacción con tu pareja. Marca con una **X** el grado de acuerdo o desacuerdo que tengas con cada una de ellas, considerando para ello a tu actual pareja o bien, a la última que hayas tenido . Por favor, marca una sola respuesta por pregunta y contesta todas.

	TOTALMENTE DE ACUERDO (5)				
	DE ACUERDO (4)				
	NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO (3)				
	EN DESACUERDO (2)				
	TOTALMENTE EN DESACUERDO (1)				
1. Me gusta darle gusto a mi pareja					
2. Siento un intenso anhelo sexual					
3. Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja					
4. Siento celos por todo lo que hace mi pareja					
5. Mi pareja es mi mejor amigo (a)					
6. Constantemente superviso lo que hace mi pareja					
7. Mi pareja me atrae sexualmente					
8. Disfruto tener varias parejas					
9. Para elegir a mi pareja, eché mano de mi inteligencia					
10. Primero cubro las necesidades de mi pareja y después las mías					
11. El elegir a una pareja requiere planeación					
12. Le pido a mi pareja cuentas de todo lo que hace					
13. Mi pareja y yo nos entendemos					
14. Considero que hay que tener varias parejas, pues sólo se vive una vez					
15. Creo que mi pareja es el amor de mi vida					
16. Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja					
17. Busco la manera de controlar a mi pareja					
18. Prefiero sufrir yo, en lugar de que sufra mi pareja					
19. Pienso que en una relación de pareja uno debe ser muy analítico					
20. Me gusta tener muchas parejas					
21. Mi pareja es más importante que yo					
22. Siento un gran deseo sexual por mi pareja					
23. Mi pareja y yo no nos comprendemos					
24. Pienso que debería tener muchas parejas					

Anexo 3. ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones que describen la forma en que las personas enfrentan y resuelven aquellas situaciones que les provocan estrés. Lee con cuidado cada una de las siguientes afirmaciones y marca con una “X” en qué medida **SENTISTE** o **ACTUASTE**, de acuerdo a lo que indica cada una de ellas, **EN RELACIÓN A LA RUPTURA DE PAREJA POR LA QUE ATRAVESASTE**.

	No, de ninguna manera	En alguna medida	Generalmente, usualmente	Siempre, en gran medida
Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando o medicamentos más de lo acostumbrado.				
Soñé o imaginé que las cosas eran mejores.				
Tuve el deseo de que el problema se acabara o terminara.				
Tuve fantasías o imaginé el modo en que podían cambiar las cosas.				
Busqué un poco de esperanza, intenté mirar las cosas por su lado bueno.				
Me dije cosas que me ayudaron a sentirme mejor.				
Me inspiré a hacer algo creativo.				
Cambí y maduré como persona.				
Tuve fe en algo nuevo.				
Seguí adelante con mi destino. Simplemente a veces tengo mala suerte.				
Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.				
Me consolé pensando que las cosas podían ser peores.				
Esperé a que ocurriera un milagro.				
Traté de olvidarme por completo del problema.				
Esperé a ver qué pasaba antes de hacer algo.				
Evité que los demás se enteraran de lo mal que estaban las cosas.				
Me negué a creer lo que estaba pasando.				
Me critiqué o cuestioné a mí mismo(a).				
Me disculpé o hice algo para compensar el problema.				
Me di cuenta que yo mismo(a) causé el problema.				

Anexo 4. INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

BAI

A continuación se encuentra una lista de síntomas característicos de la ansiedad. Por favor lee cuidadosamente cada uno de ellos e indica con una cruz en el espacio en blanco, el grado en que te han molestado durante **LA ÚLTIMA SEMANA, INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

	NADA	LIGERAMENTE Sin molestia significativa	MODERADAMENTE. Muy desagradable pero soportable	SEVERAMENTE Casi insoportable
Entumecimiento, Hormigueo				
Oleadas de calor o bochornos				
Debilidad y temblor en las piernas				
Incapaz de relajarme				
Miedo a que pase lo peor				
Sensación de mareo				
Palpitaciones o aceleración cardiaca				
Falta de equilibrio				
Terror				
Nerviosismo				
Sensación de ahogo				
Temblor de manos				
Agitación				
Miedo a perder el control				
Dificultad para respirar				
Miedo a morir				
Asustado(a)				
Indigestión o molestias abdominales				
Desmayos				
Enrojecimiento de la cara				
Sudoración (no por calor)				

Anexo 5. INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK

BDI

Este cuestionario cuenta con 21 grupos de enunciados. Después de leer cuidadosamente los cuatro enunciados correspondientes a cada grupo marca el número (0, 1, 2 ó 3) que se encuentre junto al enunciado de cada grupo que mejor describa la manera como te has sentido durante LA ÚLTIMA SEMANA, INCLUYENDO EL DÍA DE HOY. Si consideras que dentro de un mismo grupo de enunciados varias pueden aplicarse, marca cada uno de ellos. Asegúrate de leer todos los enunciados de cada grupo antes de elegir tu respuesta.

<p>0. No me siento triste. 1. Me siento triste 2. Me siento triste todo el tiempo. 3. Me siento tan triste e infeliz que ya no puedo soportarlo.</p>
<p>0. No me encuentro particularmente desanimado(a) con respecto a mi futuro. 1. Me siento más desanimado(a) que antes con respecto a mi futuro. 2. No espero que las cosas me resulten bien. 3. Siento que mi futuro no tiene esperanza y que seguiré empeorando</p>
<p>0. No me siento como un fracasado(a). 1. Siento que he fracasado(a) más de lo que debería. 2. Cuando veo mi vida hacia atrás, lo único que puedo ver son muchos fracasos. 3. Siento que como persona soy un fracaso total.</p>
<p>0. Obtengo tanto placer como siempre de las cosas que me gustan. 1. No disfruto tanto de las cosas como antes. 2. Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar. 3. No siento placer con las cosas que solía disfrutar.</p>
<p>0. No me siento particularmente culpable. 1. Me siento culpable con respecto a muchas cosas que he hecho o debía de hacer. 2. Me siento bastante culpable casi todo el tiempo. 3. Me siento culpable todo el tiempo.</p>
<p>0. No siento que esté siendo castigado(a). 1. Siento que tal vez seré castigado(a). 2. Espero ser castigado(a). 3. Siento que estoy siendo castigado(a).</p>
<p>0. Me siento igual que siempre acerca de mi mismo(a). 1. He perdido confianza en mi mismo(a). 2. Estoy desilusionado(a) de mí. 3. No me agrado.</p>
<p>0. No me critico ni me culpo más de lo usual. 1. Soy más crítico(a) de mí mismo de lo que solía ser. 2. Me siento crítico(a) por todas mis fallas y errores. 3. Me culpo por todo lo malo que me sucede.</p>
<p>0. No tengo ningún pensamiento acerca de matarme. 1. Tengo pensamientos de matarme, pero no los llevaría a cabo. 2. Me gustaría matarme. 3. Me mataría si tuviera la oportunidad.</p>
<p>0. No lloro más de lo usual. 1. Ahora lloro más que antes. 2. Ahora lloro por cualquier cosa. 3. Siento ganas de llorar pero no puedo.</p>
<p>0. No me siento más tenso(a) de lo usual. 1. Me siento más inquieto(a) o tenso(a) de lo usual. 2. Estoy tan inquieto(a) o agitado(a) que me cuesta trabajo estar quieto(a). 3. Estoy tan inquieto(a) o agitado(a) que tengo que estar moviéndome o haciendo algo constantemente</p>
<p>0. No he perdido interés en otras personas o actividades. 1. Ahora me encuentro menos interesado que antes en otras personas o actividades. 2. He perdido la mayor parte de mi interés en otras personas o actividades. 3. Me resulta difícil interesarme en cualquier cosa.</p>

<p>0. Puedo tomar decisiones casi tan bien como siempre. 1. Me resulta más difícil tomar decisiones ahora que antes. 2. Ahora tengo mucho mayor dificultad para tomar decisiones que antes. 3. Me cuesta trabajo tomar cualquier decisión.</p>
<p>0. No me siento devaluado(a). 1. No me siento tan valioso(a) o útil como antes. 2. Me siento menos valioso(a) comparado con otros(as). 3. Me siento francamente devaluado(a).</p>
<p>0. Tengo tanta energía como siempre. 1. Tengo menos energía de la que solía tener. 2. No tengo suficiente energía para hacer gran cosa. 3. No tengo suficiente energía para hacer nada.</p>
<p>0. No he experimentado ningún cambio en mi manera de sueño. 1. Duermo más de lo usual. 2. Duermo menos de lo usual. 3. Duermo mucho más de lo usual. 4. Duermo mucho menos de lo usual. 5. Duermo la mayor parte del día. 6. Me despierto 1 ó 2 horas más temprano y no puedo volver a dormir.</p>
<p>0. No estoy más irritable de lo usual. 1. Estoy más irritable de lo usual. 2. Estoy mucho más irritable de lo usual. 3. Estoy irritable todo el tiempo.</p>
<p>0. No he sentido ningún cambio en mi apetito. 1. Mi apetito es menor que lo usual. 2. Mi apetito es mayor que lo usual. 3. Mi apetito es mucho menor que antes. 4. Mi apetito es mucho mayor que antes. 5. No tengo nada de apetito.</p>
<p>0. Puedo concentrarme tan bien como siempre. 1. No puedo concentrarme tan bien como siempre. 2. Me resulta difícil concentrarme en algo durante mucho tiempo. 3. No puedo concentrarme en nada.</p>
<p>0. No estoy más cansado(a) o fatigado(a) de lo usual. 1. Me canso o me fatigo más fácilmente que antes. 2. Estoy demasiado cansado(a) o fatigado(a) para hacer cosas que solía hacer. 3. Estoy demasiado cansado(a) o fatigado(a) para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.</p>
<p>0. No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo. 1. Me encuentro menos interesado(a) en el sexo ahora. 2. Me encuentro mucho menos interesado(a) en el sexo ahora. 3. He perdido completamente el interés por el sexo.</p>

Anexo 6. ESCALA DE MOTIVOS DE RUPTURA

A continuación encontrarás una lista de motivos por los cuales las relaciones de pareja llegan a su fin. Marca en el recuadro correspondiente el grado de acuerdo o desacuerdo para cada una de ellas tomando en cuenta las razones por las cuales terminaste tu última relación.

		TOTALMENTE DE ACUERDO (5)				
		DE ACUERDO (4)				
		NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO (3)			EN DESACUERDO (2)	
		TOTALMENTE EN DESACUERDO (1)				
1	Dejó de gustarme físicamente.					
2	Dejó de atraerme sexualmente.					
3	Descubrí que me fue infiel.					
4	Quería controlar todo lo que hago.					
5	Mi familia estaba en desacuerdo con nuestra relación.					
6	Casi nunca nos veíamos.					
7	Me cambié de casa/ ciudad.					
8	No compartíamos las mismas metas a largo plazo en la vida.					
9	La relación se volvió aburrida y monótona.					
10	Me di cuenta de que no es lo suficientemente atractiv@ para mí.					
11	Nuestra vida sexual ya no era placentera para mí.					
12	Me enamoré de/ o interesé en otra persona.					
13	Cualquier cosa era motivo de discusiones.					
14	No me gustaban sus amistades.					
15	Mi familia me aconsejó dejarl@.					
16	Nos divertíamos mucho juntos.					
17	No tengo tiempo para una relación de pareja.					
18	No compartíamos los mismos gustos e intereses.					
19	Yo no estaba de acuerdo con sus adicciones.					
20	Dejó de tener detalles y atenciones conmigo.					
21	Dejó de arreglarse o preocuparse por su imagen.					
22	Mi deseo sexual disminuyó.					
23	Descubrió que yo le era infiel.					
24	No le gustaban mis amistades.					
25	Me maltrataba físicamente.					
26	Me di cuenta de que sus aspiraciones en la vida no compiten con las mías.					
27	Me aburría cuando pasábamos tiempo juntos.					
28	Por ahora prefiero tener varias parejas sin compromiso.					
29	Él (ella) no estaba de acuerdo con mis adicciones.					
30	Es interesad@, materialista y superficial					
31	No se llevaba bien con mis amig@s.					
32	Me di cuenta de que realmente nunca me gustó físicamente.					
33	Su familia estaba en desacuerdo con nuestra relación.					
34	No me dedicaba el tiempo necesario.					
35	Me lastimaba emocionalmente.					
36	Se terminó la pasión.					
37	Teníamos pocas cosas en común.					
38	La relación estaba muy desgastada					
39	Nunca tuve interés en una relación más seria con él (ella).					
40	Él (ella) quería salir con otras personas.					

Anexo 7. RELACIÓN DE TABLAS Y FIGURAS

- Tabla 1. Principales Teorías que abordan el desarrollo de una relación de pareja
- Tabla 2. Tipologías amorosas de la Teoría Triangular (Sternberg, 1986)
- Tabla 3. Caracterización de la última relación de noviazgo
- Tabla 4. Caracterización de la última relación de noviazgo por sexo
- Tabla 5. Diferencias en los estilos de amor por sexo
- Tabla 6. Caracterización de la última relación de noviazgo por sexo
- Tabla 7. Estatus iniciador de la ruptura por sexo
- Tabla 8. Diferencias en los motivos de ruptura por sexo
- Tabla 9. Diferencias en las estrategias de enfrentamiento por sexo
- Tabla 10. Diferencias en las consecuencias emocionales por sexo
- Tabla 11. Evaluación cognoscitiva de la ruptura
- Tabla 12. Agrupación de la evaluación cognoscitiva
- Tabla 13. Diferencias en la evaluación cognoscitiva por sexo
- Tabla 14. Diferencias en la evaluación cognoscitiva por tipo
- Tabla 15. Diferencias en la caracterización de la última relación por evaluación cognoscitiva para hombres
- Tabla 16. Diferencias en la caracterización de la última ruptura por evaluación cognoscitiva para mujeres
- Tabla 17. Diferencias en los estilos de amor por evaluación cognoscitiva para hombres
- Tabla 18. Diferencias en los estilos de amor por evaluación cognoscitiva para mujeres
- Tabla 19. Diferencias en el estatus iniciador de la ruptura por evaluación cognoscitiva para hombres
- Tabla 20. Diferencias en el estatus iniciador de la ruptura por evaluación cognoscitiva para mujeres
- Tabla 21. Diferencias en los motivos de ruptura por evaluación cognoscitiva para hombres
- Tabla 22. Diferencias en los motivos de ruptura por evaluación cognoscitiva para mujeres
- Tabla 23. Diferencias en el tiempo transcurrido para hombres y mujeres
- Tabla 24. Diferencias en las estrategias de enfrentamiento por evaluación cognoscitiva para hombres
- Tabla 25. Diferencias en las estrategias de enfrentamiento por evaluación cognoscitiva para mujeres
- Tabla 26. Principales variables predictoras en los modelos resultantes

Figura 1. Modelo General de Consecuencias Emocionales Negativas ante la Ruptura de una Relación de Noviazgo (Adaptado del Modelo Transaccional del Estrés (Lazarus y Folkman, 1984)

Figura 2. Análisis de regresión lineal para la depresión: hombres

Figura 3. Análisis de regresión lineal para la depresión: mujeres

Figura 4. Análisis de regresión lineal para la ansiedad: hombres

Figura 5. Análisis de regresión lineal para la ansiedad: mujeres