

Relación entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios de México

Relationship between attachment styles, coping strategies when a couple breaks up, and post-traumatic growth in Mexican university students

Miriam Wendolyn Barajas Márquez, Nerea Álvarez Díaz, Paola Ortiz López, Emilia Regina Bertrán Seguí, Michelle Araico Muñoz, Isabel Trinidad Sayeg

Universidad Anáhuac México Norte.

Para correspondencia: miriam.barajas@anahuac.mx

Recibido 28 noviembre, 2023; Aceptado 12 de julio, 2024

RESUMEN

La separación de una pareja es considerada una experiencia altamente estresante, ya que las partes involucradas pueden llegar a experimentar malestar psicológico e, incluso, padecer depresión y ansiedad. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación que existe entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios. La muestra estuvo conformada por 145 jóvenes universitarios tanto de escuelas públicas como privadas, con un rango de edad de 18 a 29 años ($M=21.61$, $DE= 2.24$); el 76.6% de la muestra fueron mujeres y el 22.8% hombres. Para la medición de las variables se utilizó la Escala de Estilos de Apego Adulto para población mexicana, el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE), y el Inventario de Crecimiento Postraumático. Adicionalmente, se buscó analizar las diferencias que existen entre hombres y mujeres, analizar las diferencias que existen entre quienes reportan estar actualmente enamorados y quienes no, analizar las diferencias que existen entre quienes están en una nueva relación de pareja y quienes no, y analizar las diferencias que existen entre quienes terminaron por iniciativa propia, quienes terminaron por decisión de su expareja y quienes terminaron por mutuo acuerdo con respecto a cada una de las variables involucradas en este estudio. Para analizar los resultados se utilizaron las pruebas de correlación de Pearson, prueba T de Student y un análisis de varianza (ANOVA). Los resultados evidenciaron el impacto que tienen los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento sobre el crecimiento postraumático del individuo.

Palabras clave: estilos de apego, estrategias de afrontamiento, crecimiento postraumático, relación de pareja, ruptura romántica.

ABSTRACT

A romantic breakup is considered a highly stressful experience, and the parties involved may experience psychological distress and even depression and anxiety. The aim of the present study was to analyze the relationship between attachment styles, coping strategies after a breakup and posttraumatic growth in university students. The sample consisted of 145 young university students with an age range of 18 to 29 years ($M=21.61$, $DE= 2.24$), 89.7% of whom were from private universities, 9% from public universities and 1.4% from others. 76.6% of the sample was made up of women and 22.8% of men. The Adult Attachment Styles Scale for the Mexican population, the Coping Coping Estimation Inventory (COPE), and the Posttraumatic Growth Inventory were used to measure the established variables. Pearson's Correlation test, Student's T test and an analysis of variance (ANOVA) were used to analyze the results. The results showed the impact of attachment styles and coping strategies on the individual's posttraumatic growth.

Key words: attachment styles, coping strategies, posttraumatic growth, romantic relationship, romantic breakup.

Introducción

El amor se presenta en el vínculo emocional de una relación, siendo el caso más específico, la relación de pareja, misma que, al igual que todos los vínculos afectivos, se conforma de características distintivas en común. Se ha definido una relación de pareja como el vínculo estable entre dos personas que comparten un proyecto de vida y que se proveen afecto y apoyo mutuo (Díaz-Loving et al., 2012). Además, como vínculo existe una esencia afectiva que refleja la necesidad de intimidad y en el que se da un espectro completo de emociones y sentimientos a lo largo de sus etapas, también se caracteriza por ser perdurable y singular a lo largo del tiempo, lo que significa que los vínculos son duraderos y no rápidamente pasajeros, al igual que van dirigidos a una persona concreta no sustituible. Finalmente, cuando estos vínculos se rompen, se ocasiona una ansiedad de separación (Lafuente & Cantero, 2016). La separación de una pareja se considera una experiencia altamente estresante (García & Ilabaca, 2013), en donde las partes involucradas pueden llegar a experimentar malestar psicológico e incluso padecer depresión, así como sentimientos de culpa y devastación, debido a que dicha situación sobrepasa los propios recursos y atenta contra el bienestar personal (Garavito, et. al, 2020). Frente al estrés, las personas desarrollan una serie de estrategias de afrontamiento, con el fin de manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de sus recursos (García & Ilabaca, 2013). Aún con la presencia del malestar emocional habitual ante una ruptura, existe la posibilidad de que las personas afectadas vean la ruptura como una oportunidad de crecimiento personal (Garavito, et. al, 2020). De esta manera se hacen valoraciones para preservar el bienestar. Algunas acciones que pueden ser tomadas después de una ruptura pueden ayudar a recuperar la felicidad de los afectados.

Por lo tanto, a pesar de que el amor es un concepto abstracto y difícil de definir unificando todas sus variables, tomaremos los estilos de apego para la caracterización de los vínculos amorosos, así como para analizar la relación que tienen estos al momento de una ruptura y para medir lo que sucede después de ésta, a través de las estrategias de afrontamiento y el crecimiento postraumático.

Estilos de Apego

El apego es un concepto que se puede ver directamente relacionado con las estrategias de afrontamiento de cada individuo, ya que, según la teoría del apego, el sufrimiento psicológico, trauma y resolución de conflictos a temprana edad influirán en las relaciones que una persona tenga más adelante a lo largo de su desarrollo. La teoría del apego de Bowlby (1969) se refiere al apego como un concepto relacional, mismo que surge de la conexión emocional y la coordinación conductual entre el infante y cuidador. Dentro de los postulados principales de esta teoría encontramos que las variaciones en la calidad del apego de las personas dentro de

sus relaciones vienen de los patrones de capacidad del cuidador primario para responder durante el primer año de vida.

A pesar de que el apego se origina en la relación del bebé con la madre, las relaciones de apego existen a lo largo de toda la vida, mismas que se conforman de cuatro componentes conductuales: búsqueda de proximidad, refugio emocional, protesta de separación y base de seguridad (Lafuente & Cantero, 2016). Asimismo, debido a que el apego es una cualidad dentro de las relaciones, este puede variar y cambiar su fuerza, reflejando así sus distintos tipos de apego: seguro, ansioso, ambivalente y evitativo.

Ya en el periodo de la adolescencia se busca la transferencia de este apego a una pareja romántica, convirtiéndose en la figura principal de la jerarquía de apegos y desplazando a las figuras paternas (Lafuente & Cantero, 2016). Al igual que lo mencionado previamente, los vínculos afectivos producen ansiedad de separación debido a la obstaculización de su principal objetivo: la proximidad e intimidad, lo cual se ve directamente relacionado con el apego y el funcionamiento de cómo los individuos enfrentan tal ansiedad. Levy y Davis (1988) relacionan los tipos de apego con los tipos de amor, tomando en cuenta los factores de las personas dentro y fuera de la relación. De acuerdo con estos autores, las personas con apego seguro se distinguen por un índice significativamente mayor a los otros de autoestima y seguridad, con tendencia a desarrollar buenas interpersonales y un menor índice de rasgos de disociación con los demás. Por otro lado, las personas con apego evitativo, ansioso y ambivalente refieren índices de autoconfianza baja y búsqueda de escape a la intimidad y compromiso, sin embargo, los individuos evitativos se caracterizan por devaluar la importancia de la intimidad, acentuando la autonomía e independencia emocional. Finalmente, los sujetos con apego desorganizado tienden a mostrar conductas contradictorias en sus relaciones, impulsadas por distorsiones significativas del otro en la relación (Rodríguez et al., 2021). Del mismo modo, ha habido estudios en los que se explican las conductas de evitación del apego romántico a través de maltrato que los sujetos habían sufrido en su infancia (Muela et al., 2016).

Estrategias de afrontamiento

La ruptura amorosa es algo frecuente en la juventud, ya que los jóvenes están en una etapa de descubrimiento y exploración, lo cual tiene como resultado que se experimenten más relaciones de noviazgo que generalmente terminan. Estas rupturas causan afectaciones en el bienestar de la persona, ya que el pasar por una ruptura es una situación dolorosa y negativa, misma que causa que la persona inicie un proceso de duelo, en el que las estrategias de enfrentamiento jugarán un papel muy importante para la estabilidad emocional y física de la persona, por lo tanto, la ruptura amorosa es un gran estresor en la vida del ser humano (Echavarría & Ospina, 2020).

Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos cognitivos 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, con independencia de su eficacia o de cuál sea su valor intrínseco. Por lo tanto, tienen una relación con las capacidades que tiene cada persona para adaptarse y para sobrellevar una situación difícil (Echavarría & Ospina, 2020).

En el ámbito de relaciones amorosas, más precisamente durante una ruptura de pareja, las estrategias de afrontamiento son las acciones que llevan a cabo las personas que están pasando por ese duelo para hacerle frente y solucionarlo. Las personas podrían pasar por una experiencia estresante cuando consideran que sus recursos individuales son insuficientes para enfrentarse a esa ruptura (Robayo, 2020). En este sentido, el no tener las estrategias de afrontamiento necesarias y adecuadas puede convertirse en algo muy riesgoso, ya que existe la probabilidad de padecer algún trastorno debido a la pérdida (Echavarría & Ospina, 2020). Este proceso de afrontamiento y estrés es explicado por el Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman (1984), que cuenta con los siguientes elementos:

- Estímulos: son los acontecimientos externos o situaciones cotidianas.
- Respuestas: se refieren a las reacciones del individuo hacia la situación.
- Mediadores: es la evaluación de la situación y de los recursos personales.
- Moduladores: corresponden a los factores que pueden aumentar o disminuir el estrés. Dichos moduladores se dividen a su vez en dos, los cuales son: 1) la demanda del medio y 2) los procesos de evaluación de la situación estresante.

1) La demanda del medio, a su vez se divide en:

- Demanda Irrelevante: no afecta al sujeto, por lo tanto, no existe una respuesta emocional o estresante.
- Demanda Relevante: es una situación nueva que altera el equilibrio en la vida de la persona, en cualquiera de sus esferas.

2) Por otra parte, los procesos de evaluación de la situación estresante se dividen en:

- Primaria: valoración del sujeto sobre la situación.
- Secundaria: evaluación del sujeto sobre los recursos que posee para enfrentar dicha situación.

Estas dos evaluaciones permitirán que el sujeto vea a la situación como:

- Desafiante: la persona cree que sus recursos son suficientes para enfrentar la situación, por lo que sus estrategias de afrontamiento comienzan a trabajar produciendo sentimientos de logro.

- Amenazante: la persona considera que no tiene los recursos necesarios para enfrentar la situación.

Estas estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas, mismas que producen un manejo de estrés positivo y prevén que la persona no sufra alteraciones considerables, mientras que las desadaptativas pueden causar la aparición de psicopatologías provocando que la persona evite o niegue el impacto de la situación sobre su vida y teniendo como consecuencia que no haga nada para sobrellevarla o resolverla (Robayo, 2020).

Al respecto, existen 3 tipos de estrategias de afrontamiento:

- 1) Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: están orientadas al cambio para que la situación ya no sea un reto. Buscan la superación del problema, en este caso, de la ruptura, creando una autoevaluación, un crecimiento en la persona y sentimientos de eficacia.
- 2) Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: no se busca modificar la situación, ya que la persona tiene la creencia de que no se puede solucionar el problema. En el caso de las relaciones de pareja, se analizará toda la situación para que la persona sepa hasta qué punto es posible soportar y para que se trate de buscar una situación con base en los recursos del sujeto.
- 3) Estrategias de afrontamiento evitativas: están centradas en la evasión y en el distanciamiento de la situación, por lo que se busca la distracción con otras actividades. En el caso de las rupturas amorosas, estas se presentan cuando una persona acaba de cortar con su pareja y automáticamente busca entrar en otra relación para no tener que lidiar con el dolor de la ruptura (Robayo, 2020).

Un estudio realizado por García e Ilabaca (2013) concluyó que, tras el término de una relación, aquellos individuos que reportaron expresar sus emociones, contar con redes de apoyo social y evitar el contacto con su expareja, percibieron un mayor nivel de bienestar. Por otro lado, se ha encontrado que el género femenino suele centrarse más en la emoción, mientras que el masculino se centra en el problema (Casado, 2002). La diferencia de género al afrontar rupturas podría estar influenciada por los roles establecidos por la sociedad, debido a que las mujeres tienen la apertura para expresar sus emociones y pensamientos, mientras que a los hombres se les motiva a guardar sus emociones y desarrollar la autonomía (Barajas y Cruz, 2018).

Crecimiento postraumático

El crecimiento postraumático se refiere a la experiencia de cambios positivos que una persona experimenta después de un evento traumático, tal como una ruptura amorosa (Tedeschi & Calhoun, 2004). Aunque el término "crecimiento" puede parecer contradictorio en relación a un evento

doloroso como una ruptura, muchas personas informan que experimentan cambios positivos y significativos en su vida después de este tipo de eventos.

Varios estudios han examinado el papel de las emociones en el crecimiento postraumático después de una ruptura amorosa. Por ejemplo, un estudio de Ye et al., (2019) encontró que las personas que experimentan más emociones positivas (como la gratitud y la alegría) después de una ruptura amorosa, también reportaron un mayor crecimiento postraumático. Otro factor que ha sido relacionado con el crecimiento postraumático es el procesamiento cognitivo del evento traumático. En particular, un estudio de Choi et al., (2020) encontró que aquellos que fueron capaces de encontrar significado en la ruptura y aprender de la experiencia reportaron un mayor crecimiento postraumático. Además, la calidad de las relaciones sociales después de la ruptura también puede influir en el crecimiento postraumático. Por ejemplo, un estudio de Rimes-King et al. (2021), encontró que aquellos que recibieron más apoyo social después de una ruptura amorosa, reportaron mayores niveles de crecimiento postraumático.

Siendo así, la ruptura de pareja uno de los principales eventos estresantes en la juventud y teniendo un potencial efecto negativo sobre la salud mental, el objetivo general del presente estudio fue analizar la relación que existe entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios. Además, se plantearon los siguientes objetivos específicos: 1. Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres universitarias con respecto a los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante la ruptura y el crecimiento postraumático, 2. Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre quienes reportaron estar actualmente enamorados y quienes no, con respecto a los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante la ruptura y el crecimiento postraumático y 3. Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre quienes estaban actualmente en una relación de pareja y quienes no, con respecto a los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante la ruptura y el crecimiento postraumático.

Método

Se trató de un estudio con enfoque cuantitativo, no experimental y con alcance correlacional. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, conformado por estudiantes universitarios de 18 a 29 años que habían atravesado por una ruptura de pareja en los últimos 18 meses como máximo.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 145 jóvenes universitarios de la República Mexicana con un rango de edad de 18 a 29 años ($M=21.61$, $DE=2.24$), tanto de escuelas públicas como privadas, que reportaron haber atravesado por una ruptura amorosa en los últimos 18 meses. De estos, el 76.6% de la muestra fue conformada por mujeres y el 22.8% de hombres. En relación a la orientación sexual de los participantes,

el 75.2% de la muestra se identificó como heterosexual, el 17.9% bisexual, 3.4% homosexual y 3.4% pansexual. El estatus actual de los participantes reflejó que 46.2% eran solteros, 39.3% se encontraban en una relación de pareja, 12.4% casados, 1.4% saliendo con alguien y 0.7% en una relación abierta. Finalmente, en relación con su última ruptura, el 40.7% de la muestra terminó la relación por iniciativa propia, el 32.4% terminó por decisión de la otra persona y en el 26.9% de los casos, la decisión de la ruptura fue por mutuo acuerdo.

Instrumentos

Escala de Estilos de Apego Adulto para población mexicana (Márquez et al., 2009). Está conformada con 21 ítems en una escala tipo Likert con siete opciones de respuesta. Presenta un Alpha de Cronbach de 0.74. Dentro de la escala se consideran tres factores: estilo de apego seguro, estilo de apego ansioso y estilo de apego evitante.

Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) (Díaz, 2015). Fue elaborado originalmente por Carver en 1989. Es un cuestionario de 60 ítems compuesto por tres dimensiones y cada una mide un estilo de afrontamiento: enfocado en el problema (20 ítems), enfocado en la emoción (20 ítems) y enfocado en otros estilos (20 ítems). El tipo de respuestas va del 1 al 4: nunca 1, a veces 2, a menudo 3 y siempre 4. La traducción inicialmente se efectuó en 1990, pero la validación al español fue realizada por Crespo (1997) y la validación en población mexicana fue realizada por Díaz (2015). La confiabilidad de la prueba se midió de dos formas: el coeficiente alfa de Cronbach y el procedimiento test-retest. Para el Alfa de Cronbach se encontraron coeficientes que varían entre 0.45 y 0.92; mientras que para el procedimiento test-retest, con un intervalo de 8 semanas entre ambas aplicaciones, se hallaron valores que van de 0.46 a 0.86.

Inventario de Crecimiento Postraumático (Tedeschi & Calhoun, 1996). Consta de 21 ítems que se responden en una escala Likert de 6 puntos (0 = no experimenté este cambio como resultado de mi crisis, 1 = un grado muy pequeño, 2 = un grado pequeño, 3 = un grado moderado, 4 = un gran grado y 5 = experimenté este cambio en un grado muy grande como resultado de mi crisis), donde a mayor puntuación, mayor cambio percibido. El cuestionario está constituido por cinco factores que son: relación con los demás ($\alpha = .85$, ítems 6, 8, 9, 15, 16, 20 y 21), nuevas posibilidades ($\alpha = .84$, ítems 3, 7, 11, 14 y 17), fuerza personal ($\alpha = .72$, ítems 4, 10, 12, 19), cambio espiritual ($\alpha = .85$, ítems 5 y 18) y apreciación de la vida ($\alpha = .67$, ítems 1, 2 y 13). La consistencia interna para el total del cuestionario es de .90. La traducción de la escala se llevó a cabo a través de un procedimiento de traducción inversa. Los 21 ítems originales se utilizaron en la misma secuencia y con las mismas categorías de respuesta. La versión en inglés del PTGI fue traducida al español por un traductor bilingüe y luego otro traductor bilingüe (un hablante nativo del inglés) tradujo nuevamente el PTGI al inglés. Las dos versiones en inglés se compararon, no detectándose dis-

crepancias. La validación en población mexicana fue realizada por Quezada y González (2022).

Procedimiento

Se realizó un estudio con alcance descriptivo y correlacional. La muestra se recopiló a través de la aplicación de un formulario de Google, el cual se distribuyó por medio de un enlace compartido en diferentes redes sociales. Al inicio de dicho formulario se les agradeció a los participantes por su participación, también se les dio a conocer el fin de esta investigación y se les explicó que toda su información sería tratada de manera confidencial, anónima y con fines estadísticos.

Consideraciones éticas

Para la investigación fue fundamental obtener el consentimiento informado de los participantes, asegurando que estuvieran plenamente informados sobre los objetivos y procedimientos de la investigación. Además, se les informó que su participación era totalmente voluntaria, con la posibilidad de no contestar preguntas con las que no se sintieran cómodos. La confidencialidad de los datos personales fue garantizada al inicio de la encuesta, con el fin de asegurar el anonimato de su identificación. Asimismo, se compartieron diversos teléfonos de ayuda psicológica para que pudieran contactarse, en caso de que lo consideraran necesario.

Análisis de datos

Se llevó a cabo un análisis descriptivo para conocer las características de la muestra. En segundo lugar, se realizó una prueba de Correlación de Pearson para analizar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja, los estilos de apego y el crecimiento postraumático. Posteriormente, se realizó una prueba T de Student para analizar 3 objetivos diferentes, el primero siendo las diferencias que existen entre hombres y mujeres con respecto a las estrategias de afrontamiento, los estilos de apego y el crecimiento postraumático; el segundo siendo las diferencias que existen entre quienes reportan estar actualmente enamorados y quienes no, con respecto a las estrategias de afrontamiento, los estilos de apego y el crecimiento postraumático y el tercero siendo las diferencias que existen entre quienes están en una nueva relación de pareja y quienes no con respecto a las estrategias de afrontamiento, los estilos de apego y el crecimiento postraumático. Finalmente, se realizó un análisis de varianza (ANOVA) para analizar las diferencias que existen entre quienes terminaron por iniciativa propia, quienes terminaron por decisión de su expareja y quienes terminaron por mutuo acuerdo con respecto a las estrategias de afrontamiento, los estilos de apego y el crecimiento postraumático.

RESULTADOS

Para esta investigación se llevaron a cabo análisis descriptivos con el fin de conocer las características sociodemográficas de todos los participantes, tomando en cuenta esto,

de la muestra final ($n=145$), el 76.6% de las participantes fueron mujeres, mientras que el 22.8% fueron hombres. El 89.7% de los participantes asistieron a una universidad privada, mientras que el 9% asistió a una universidad pública y el 1.4% eligió la opción de otro. En cuanto a la orientación sexual, el 75.2% de los participantes se identifican como heterosexuales, el 17.9% como bisexuales, el 3.4% como homosexuales y el 3.4% refirió ser pansexual. El rango de edad fue de 18 a 29 con una media igual a 21.61 y la desviación estándar de 2.25.

Debido a que la investigación se basó en medir aspectos determinantes para el antes y el después de la ruptura amorosa, saber el estatus actual de pareja en los participantes era relevante. En este sentido, el 46.2% reportó estar soltero, el 39.3% estaba en una relación de pareja, el 12.4% eran casados, el 1.4% estaba saliendo con alguien y el 0.7% tenía una relación abierta. De igual forma, se consideró relevante saber quién inició la última ruptura amorosa por la que pasaron los participantes: el 40.7% dijo haber iniciado la ruptura, el 32.4% reportó que su expareja fue quien inició la separación y el 26.9% informó que la decisión de iniciar la ruptura fue de mutuo acuerdo.

Al relacionar las variables de estrategias de afrontamiento ante una ruptura y el crecimiento postraumático, se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre las estrategias búsqueda de apoyo social y relación con los demás ($r=.25, p<.01$), posibilidades ($r=.26, p<.01$), fuerza personal ($r=.25, p<.01$) y apreciación de la vida ($r=.26, p<.01$). También se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre las estrategias planificación y afrontamiento activo y relación con los demás ($r=.25, p<.01$), posibilidades ($r=.31, p<.01$), fuerza personal ($r=.31, p<.01$) y apreciación ($r=.34, p<.01$). Finalmente, se encontró una relación entre la estrategia de búsqueda en la religión, cambio en la espiritualidad ($r=.46, p<.01$) y apreciación de la vida ($r=.20, p<.05$).

Al relacionar las variables de estilos de apego y el crecimiento postraumático, se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre el apego evitante y el cambio en la espiritualidad ($r=-.22, p<.05$).

Al relacionar las variables de estrategias de afrontamiento y los estilos de apego, se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre el uso de sustancias como estrategia de afrontamiento y el apego evitante ($r=.37, p<.01$), apego ansioso ($r=.36, p<.01$) y apego seguro ($r=-.30, p<.01$). También se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre la estrategia de búsqueda en religión con el apego evitante ($r=-.23, p<.01$) y apego ansioso ($r=.20, p<.05$). Finalmente, se encontró una relación entre la estrategia de aceptación con apego ansioso ($r=.24, p<.01$).

En las pruebas T se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres con respecto a la estrategia de afrontamiento de apoyo social ($t=2.14, gl=114, p=0.03$). Se encontró que las mujeres ($M=2.93, DE=0.53$) tienden a afrontar sus rupturas amorosas con más apoyo social que los hombres ($M=2.65, DE=0.70$).

En relación con las personas que reportaron estar actualmente enamorados se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los que reportaron estar actualmente enamorados y los que no, con respecto a tres variables. En el estilo de apego seguro ($t = -3.35$, $gl = 115$, $p = 0.01$) se encontró que quienes no estaban actualmente enamorados obtuvieron una media más alta con respecto a este tipo de apego ($M = 1.88$, $DE = 0.93$), en comparación con los que dijeron estar actualmente enamorados ($M = 2.54$, $DE = 1.21$). También se encontró que en relación al crecimiento postraumático hubo una diferencia estadísticamente significativa en la relación con los demás ($t = 2.38$, $gl = 115$, $p = 0.02$) entre los que están enamorados ($M = 4.47$, $DE = 1.08$) y los que no están enamorados ($M = 3.91$, $DE = 1.49$), observando que quienes sí están enamorados tienden a tener un mayor crecimiento postraumático en cuanto a sus relaciones con los demás. Finalmente se encontraron diferencias en la apertura a nuevas posibilidades ($t = 2.07$, $gl = 115.00$, $p = 0.04$), entre los que están enamorados ($M = 4.67$, $DE = 1.21$) y los que no están enamorados ($M = 4.17$, $DE = 1.33$), lo que significa que los que están enamorados actualmente tienen mayor apertura a nuevas posibilidades.

Respecto a las personas que se encontraban actualmente en una relación en comparación con las que no, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la estrategia de afrontamiento de aceptación ($t = 1.96$, $gl = 67.49$, $p = 0.05$) entre los que estaban en una relación ($M = 3.16$, $DE = 0.31$) y los que no ($M = 2.99$, $DE = 0.57$), lo que implica que los que estaban en una relación tuvieron mayor aceptación frente a una ruptura amorosa que los que no. En los estilos de apego se encontró una diferencia estadísticamente significativa en el apego seguro ($t = -2.12$, $gl = 115$, $p = 0.04$) entre los que estaban en una relación ($M = 1.73$, $DE = 0.94$) y los que no ($M = 2.25$, $DE = 1.11$). En este caso, se encontró que los que no estaban en una relación tendían a tener un mayor apego seguro en cuanto a sus relaciones. En relación al crecimiento postraumático de las personas que estaban en una relación en comparación con las que no, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la relación con los demás ($t = 1.98$, $gl = 115$, $p = 0.05$), entre los que estaban en una relación ($M = 4.70$, $DE = 0.92$) y los que no ($M = 4.13$, $DE = 1.34$), lo que significa que los que estaban en una relación percibieron mayor crecimiento en sus relaciones con otras personas después de pasar por una ruptura amorosa. De igual manera se encontraron diferencias en la apertura a nuevas posibilidades ($t = 2.32$, $gl = 46.79$, $p = 0.02$). En esta área se encontró que los que estaban en una relación ($M = 4.92$, $DE = 0.98$) a diferencia de los que no, ($M = 4.35$, $DE = 1.32$) tendían a una mayor apertura ante nuevas posibilidades post rompimiento.

El análisis de varianza (ANOVA), se utilizó para el cuarto objetivo específico que era analizar las diferencias que existen entre quienes terminaron por iniciativa propia, quienes terminaron por decisión de su expareja y quienes terminaron por mutuo acuerdo con respecto a las estrategias de afrontamiento, los estilos de apego y el crecimiento

postraumático. Los resultados de la prueba ANOVA indicaron que la variable dependiente, relacionada con el uso de sustancias como estrategia de afrontamiento obtuvo una probabilidad estadísticamente significativa ($F = 3.32$, $gl = 1.55$, $p = 0.04$). Posteriormente se aplicó una prueba Post Hoc con el objetivo de analizar las diferencias entre cada grupo con respecto a la variable dependiente (uso de sustancias como estrategia de afrontamiento). Como resultado se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre las personas que terminaron por mutuo acuerdo ($M = 1.55$, $DE = 0.85$) y aquellas cuya expareja tomó la decisión de terminar la relación ($M = 2.17$, $DE = 1.08$) ($p = 0.03$).

DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación revelan una conexión significativa entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y el crecimiento postraumático tras una ruptura amorosa. Se encontró que existe una relación entre la estrategia de afrontamiento de búsqueda de apoyo social y los subtipos de crecimiento postraumático de relación con los demás, posibilidades, fuerza personal y apreciación de la vida, por lo que, a mayor búsqueda de apoyo social, habrá un mayor crecimiento postraumático en las áreas antes mencionadas, posterior a una ruptura amorosa. La estrategia de afrontamiento centrada en el apoyo social se identificó como un recurso valioso para facilitar la manera adaptativa de superación ante una ruptura amorosa. En esta misma línea, según un estudio de Rimes-King et al., (2021) las personas que reciben apoyo social después de una ruptura amorosa tienen un crecimiento postraumático mayor a comparación de aquellos que no, ya que las personas que buscan apoyo social después de una ruptura podrán desahogarse emocionalmente y también podrán escuchar alternativas sobre cómo sobrellevar la pérdida (García & Ilabaca Martínez, 2013).

Asimismo, se encontró que existe una relación entre la estrategia de afrontamiento de planificación y afrontamiento activo y los subtipos de crecimiento postraumático de relación con los demás, posibilidades, fuerza personal y apreciación. Esto implicó que, entre mayor planificación y afrontamiento activo presente en una persona, habrá mayor crecimiento postraumático después de la ruptura. La estrategia de afrontamiento de planificación y afrontamiento activo se centra en formular un plan de acción para ayudar a la persona a afrontar la ruptura, es decir, buscar soluciones de cómo salir adelante y superar la situación, y aquí es donde entra el crecimiento postraumático, ya que, para buscar soluciones, las personas deben ser capaces de visualizar todas las posibilidades. Además, este enfoque requiere fuerza personal, ya que el deseo y la capacidad para avanzar demandan un compromiso significativo por parte de la persona afectada (Bustos, 2011).

Igualmente existe una relación entre la estrategia de afrontamiento de religión y el subtipo de crecimiento postraumático de apreciación de la vida, por lo que, entre más se refugie una persona en la religión después de una ruptura amorosa, será mayor su apreciación a la vida. En un estudio realizado

en 2007 se demostró la relación entre los efectos positivos de la religión ante el duelo que viven las personas por la pérdida. Se observó que la religión, a partir de sus creencias y textos sagrados, permite a las personas otorgar un sentido a la pérdida. Además, las prácticas religiosas como rezos y oraciones promueven sentimientos de estado positivo como la seguridad, paz y esperanza (Yoffe, 2007).

Los hallazgos del estudio indicaron una correlación negativa entre el estilo de apego evitante y el subtipo de crecimiento postraumático de cambio en la espiritualidad y la religión, lo que implicaría el hecho de que una persona con un estilo de apego evitante buscará menos apoyo en estas fuentes, debido a que las rechazará como medio de recuperación después de una ruptura amorosa. Las personas con apego evitante buscan evadir de cualquier forma tanto la intimidad como el compromiso, además de que tienden a aislarse para buscar soluciones a sus problemas por sí solos, ya que desconfían de la ayuda de los demás (Rodríguez et al., 2021). En ese sentido, de acuerdo con los resultados obtenidos, esto también incluiría buscar ayuda en Dios, apoyarse en alguna religión, en su fe o en su espiritualidad (Ciotti, 2010). Por el contrario, se encontró una relación entre la estrategia de afrontamiento de religión y el estilo de apego ansioso, lo que significa que es más probable que una persona que se enfrenta a una ruptura de pareja y tiene apego ansioso busque ayuda en la religión. Las personas con apego ansioso exhiben una marcada presencia de dimensiones emocionales, disfrutan la atención y los gestos de cercanía y tienden a buscar refugio en la compañía de otros. Por lo mismo, les resulta más sencillo establecer vínculos con una figura de salvador, ya que buscan ser rescatados y consolados (Ciotti, 2010).

En cuanto a las relaciones que existen entre la estrategia de afrontamiento de consumo de sustancias y los estilos de apego evitante y ansioso, se pudo observar que, si una persona tiene alguno de esos estilos de apego, habrá una mayor probabilidad de consumo de sustancias después de una ruptura amorosa, mientras que si la persona tiene un estilo de apego seguro es menos probable que vaya a consumir sustancias después de una ruptura. Esto se puede deber a que las personas con apego evitante y ansioso llegan a tener una capacidad de autorregulación desadaptativa ante situaciones estresantes como una ruptura, lo que hace que se refugien en reguladores externos como las sustancias que los ayudan a poder sobrellevar la situación y evitar los sentimientos que esta causa (Cevallos, 2020).

Por otro lado, se encontró una correlación negativa entre la estrategia de afrontamiento de aceptación y el apego ansioso. Esto implica que aquellos individuos con apego ansioso que atraviesen una ruptura probablemente tardarían más en aceptar la situación, en comparación con otras personas. De acuerdo con Bowlby (1969), las personas con estilo de apego ansioso buscan ansiosamente la figura de apego en situaciones de separación, por lo que es más difícil la aceptación. Por ejemplo, en un estudio realizado en el 2015 se ob-

servó que ante una pérdida, las personas con apego ansioso reportaron más pensamientos de nostalgia en comparación con las personas que contaban con un apego seguro, lo cual llevó a concluir la percepción de mayores niveles de angustia y menor aceptación ante las pérdidas (Kho et al, 2015).

Los resultados también permitieron observar una diferencia significativa entre hombres y mujeres en relación con la estrategia de afrontamiento de apoyo social, siendo las mujeres quienes tienden a buscar mayormente el apoyo social en comparación a los hombres. Esta discrepancia puede explicarse por la tendencia de las mujeres a la comunicación verbal en contraste con los hombres, ya que, independientemente de la personalidad, se ha observado que, en comparación con los hombres, los niveles de apoyo para las mujeres parecen depender más de factores sociales (Matud et al., 2002).

También se observó que, entre aquellos que indicaron estar actualmente enamorados y quienes no, existieron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al estilo de apego seguro. De igual forma se observó que, en cuanto al crecimiento postraumático, hubo una diferencia estadísticamente significativa en la relación con los demás y la apertura a nuevas posibilidades para quienes están enamorados en comparación con quienes no. Esta relación se puede reforzar por el sistema de recompensa y motivación del cerebro ya que estudios han demostrado que cuando alguien está enamorado, las regiones de estos sistemas se activan ante los sentimientos de placer. También se ha observado la activación en la corteza lateral frontal y prefrontal en las personas enamoradas, lo cual refiere estados mentales positivos similares a las personas que están en estado de relajación, meditación o escuchando música (Esch & Stefano, 2005).

Por otro lado, se encontró una diferencia estadísticamente significativa en la estrategia de afrontamiento de aceptación entre las personas que se encuentran actualmente en una relación y las que no, favoreciendo a las que sí se encuentran en una relación. En cuanto a los patrones de apego, se observó que las personas que no se encuentran actualmente en una relación exhibieron niveles más elevados en el apego seguro, a comparación de aquellos que estaban actualmente en una relación de pareja. Esto se puede explicar debido a que las personas que presentan apego seguro no necesitan estar enamorados o dentro de una relación para sentirse seguros y bien consigo mismos. Por el contrario, aquellos que presentan apego ansioso pueden experimentar miedo al abandono y una búsqueda constante de validación y atención por parte de su pareja para poder sentirse seguros y amados (Salazar & Sotelo, 2021).

En lo que respecta al crecimiento postraumático, se identificaron diferencias estadísticamente significativas que favorecieron a las personas que se encuentran en una relación en términos de la relación con los demás y la exploración de nuevas posibilidades. Esta relación también se puede explicar con la teoría previamente explicada que hace énfasis en el sistema de motivación y recompensa al estar enamorado o en una relación (Esch & Stefano, 2005).

Finalmente, los resultados obtenidos en la investigación permiten diferenciar entre aquellos individuos cuyas relaciones terminaron por la decisión unilateral de su expareja y aquellos que finalizaron de manera consensuada. Se observó que la media de consumo de sustancias como estrategia de afrontamiento fue más elevada en las personas cuyas exparejas tomaron la decisión de terminar la relación, lo que sugiere una mayor propensión a recurrir al uso de sustancias después de una ruptura amorosa. En contraste, la media de consumo de sustancias fue menor en aquellos que concluyeron la relación de manera mutua, indicando que estas personas son más propensas a superar la ruptura sin recurrir al consumo de sustancias. En este sentido, según el Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman (1986), la persona selecciona ciertas estrategias de afrontamiento para manejar el estrés. Dichas estrategias pueden estar centradas en el problema (abordar directamente el estrés) o centradas en la emoción (manejar las emociones asociadas al estrés). En el contexto del uso de sustancias, algunas personas pueden recurrir al consumo como una forma de afrontar el malestar emocional que les hace sentir una ruptura, ya que este puede proporcionar un refuerzo positivo a corto plazo al alterar temporalmente el estado de ánimo y generar sensaciones placenteras. Esto puede llevar a la creencia de que el consumo de sustancias representa una estrategia eficaz para hacer frente a la angustia emocional asociada a la ruptura amorosa (Cevallos, 2020).

Por otro lado, aquellos individuos que terminaron una relación de manera consensuada podrían recurrir a estrategias de afrontamiento orientadas hacia el problema, implicando un enfoque directo para abordar la situación. Dado que participaron activamente en la decisión de terminar la relación, es posible que estas personas hayan desarrollado estrategias de afrontamiento más adaptativas y saludables. Este grupo podría haber establecido metas claras y planificado su futuro de manera proactiva, lo que les permitiría enfrentar la situación sin depender del consumo de sustancias como mecanismos de afrontamiento.

Al haber participado de forma activa en la decisión mutua de terminar la relación, es probable que estas personas hayan generado una sensación mayor de control sobre su vida después de la ruptura. Esto puede traducirse en una capacidad mejorada para enfrentar los desafíos emocionales y prácticos asociados con la separación, disminuyendo la necesidad de recurrir a estrategias de afrontamiento menos saludables, como el consumo de sustancias. En este sentido, la planificación y la resolución de la situación podrían servir como factores protectores para la salud mental y emocional de estas personas durante el proceso de ruptura.

Conclusiones

Las relaciones románticas desempeñan un papel crucial en la vida de las personas durante su adolescencia tardía y la adultez joven, ya que estas constituyen una fuente fundamental de afecto, cariño, confianza y respaldo durante

momentos importantes en el desarrollo de la identidad y personalidad del individuo. Bajo este contexto, no es de sorprender que los hallazgos del estudio revelan impactos significativos derivados de estas relaciones. Sin embargo, cabe destacar que, en México, esta temática aún no ha sido objeto de una exploración que genere resultados sólidos y capaces de respaldar intervenciones clínicas enfocadas para aquellos que han experimentado una ruptura de pareja y no cuentan con estrategias de afrontamiento adecuadas para enfrentar estas situaciones de forma constructiva.

En este sentido, es importante subrayar que aún existe un gran vacío alrededor de este tema dentro del contexto mexicano, mismo que se ve reflejado en las consecuencias presentadas por los individuos al momento de enfrentar las rupturas amorosas, utilizando otras medidas para sobrellevar estas situaciones, como lo es el consumo de sustancias y las conductas autodestructivas.

Por otro lado, es necesario considerar que, si bien, los estilos de apego no son fácilmente modificables por tratarse de rasgos de personalidad, si es posible brindar a las personas las herramientas psicológicas necesarias para poder adquirir formas más adaptativas de afrontar los problemas, a través del uso de estrategias de afrontamiento positivas que podrían facilitar el crecimiento postraumático después de una ruptura dolorosa.

Esta investigación resalta la importancia entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y el crecimiento postraumático después de una ruptura amorosa. Tras la identificación de algunas estrategias de afrontamiento, así como la planeación activa y el afrontamiento, la búsqueda de apoyo social, la religión, el consumo de sustancias, entre otras, se pudo reconocer cómo estas estrategias impactan directamente sobre el crecimiento postraumático, ya sea de manera negativa o positiva, en diversos ámbitos de nuestra vida, tales como las relaciones interpersonales, las proyecciones a futuro, la salud tanto física como emocional y la apreciación de la vida.

En suma, el apoyo social se destacó como una estrategia importante para la superación adaptativa de una ruptura amorosa, esto debido a que los jóvenes que presentaron este tipo de apoyo experimentaron un crecimiento post-ruptura significativamente más positivo. La planificación y afrontamiento demostraron contribuir a que el individuo tuviera un mayor crecimiento postraumático ya que, al buscar y planificar estrategias y soluciones para enfrentar el duelo, se vinculó con una mejora sobre el crecimiento personal y emocional. El apego evitativo evidenció tener un impacto negativo sobre el crecimiento postraumático, generando obstáculos para la aceptación de los hechos y la situación después de la ruptura. Este estilo de apego se asoció con una menor tendencia a buscar apoyo en personas cercanas y ayuda espiritual o religiosa. Por otro lado, el apego ansioso reveló la inclinación hacia la búsqueda del consuelo religioso como parte fundamental de su proceso de afrontamiento. Ambos estilos de apego demostraron tener una mayor predisposición al

consumo de sustancias después de la ruptura amorosa. Finalmente, aquellos individuos que concluyeron su relación a través de un acuerdo mutuo, mostraron haber generado una mayor sensación de control sobre su vida después de la ruptura. Esto sugiere que el involucramiento de ambas partes en la decisión pudo ocasionar el desarrollo de estrategias de afrontamiento más saludables.

Referencias

- Barajas, M. y Cruz, C. (2018). *Del inicio al fin del amor: Ruptura de pareja y salud mental*. Universidad Iberoamericana
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- BustosCaro, A. C. (2011). *Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Francisco de Quito]. <https://core.ac.uk/outputs/147367929/>
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20 (3), 403-414.
- Cevallos, F. S. (2020). *Estilos de apego adulto en consumidores y no consumidores de alcohol* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31103>
- Choi, M., Lee, J., y Kim, J. (2020). The roles of cognitive processing and perceived social support in the relationship between posttraumatic growth and psychological distress among Korean young adults experiencing a romantic breakup. *Current Psychology*, 39(6), 2186-2195.
- Ciotti, P. (2010). La teoría del apego y la maduración de la fe. *Tridimensioni*. 7, (266-278). <https://www.isfo.it/files/File/Spagnolo/e-Ciotti10.pdf>
- Díaz, C. (2015). *Validez y confiabilidad del cuestionario COPE en adolescentes escolares en una zona rural del Estado de México* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México]. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/66466>
- Díaz-Loving, R., Vidal, L. F., Rivera, S., y Méndez, I. (2012). Elaboración de una escala de permanencia en la relación de pareja. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(33), 199-225. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645437011.pdf>
- Echavarría, S. y Ospina, M. F. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés en jóvenes del valle de Aburrá con edades entre 18 y 25 años que han sufrido ruptura amorosa entre el año 2016 y 2020* [Tesis de Licenciatura, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/14401>
- Esch, T. y Stefano, G. (2005). The Neurobiology of Love. *Neuroendocrinology Letters*, 3(26). [Archivo PDF]. https://www.researchgate.net/profile/Tobias-Esch-2/publication/7752806_The_Neurobiology_of_Love/links/0c96051fe7c3f50cf8000000/The-Neurobiology-of-Love.pdf
- Garavito, S., García, F., Neira, M. y Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia*, 14(1), 47-59. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862020000100047&script=sci_arttext
- García, F. y Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 42-60. <http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612013000200003>
- Kho, Y., Kane, R. T., Priddis, L., y Hudson, J. (2015). The nature of attachment relationships and grief responses in older adults. *PLoS ONE*, 10(10), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133703>
- Lafuente Benaches, M. J. y Cantero López, M. J. (2016). *Vinculaciones afectivas: apego, amistad y amor*. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.
- Levy, M. B., y Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 439-471. <https://doi.org/10.1177/0265407588054004>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Editorial.
- Matud P, Carballeira M, López M, et al. (2002). *Apoyo social y salud: un análisis de género*. [Archivo PDF]. medigraphic.com
- Márquez, J., Rivera, S. y Reyes, I. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2 (28), 9-30. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645444002.pdf>
- Muela A., Balluerka, N., Torres, B. y Gorostiaga, A. (2016). Apego romántico en adolescentes maltratados en su niñez. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16 (1), 61-72. [Archivo PDF]. apego-romantico-en-adolescentes-maltratados-ES.pdf (ijpsy.com)
- Quezada, L., y González M. T. (2022). Propiedades psicométricas del inventario de crecimiento postraumático en población mexicana. *Acción Psicológica*, 17(1), 13-28. <https://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/25736>
- Rimes-King, K., Burt, J., Levitt, H. y Sbarra, D. A. (2021). When and how does social support facilitate posttraumatic growth after romantic breakup?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(1), 1-21.
- Rodríguez, J. C., Rodríguez, J. y Rodríguez, J. A. (2021). Perfiles de apego adulto y características de

- personalidad en adolescentes. *Academo*, 8(2), 42-54. <https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.4>
- Robayo, B. A. (2020). *Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en una ruptura amorosa de pareja*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22252>
- Salazar, S y Sotelo, A. (2021). *Influencia del apego adulto sobre la dependencia emocional en las relaciones de pareja de estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/11737>
- Tedeschi, R. G. y Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Ye, J., Silver, R. C. y Holman, E. A. (2019). Positive emotions following a breakup: A naturalistic diary study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 1202-1222.
- Yoffe, L. (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate*, 7, 193-206. <https://doi.org/10.18682/pd.v7i0.435>