

**RUPTURA DE PAREJA, AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN ADULTOS JÓVENES**

**COUPLE BREAKUP, COPING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN
YOUNG ADULTS**

Por: Felipe E. García¹

Universidad Santo Tomás, Chile

Daniela Ilabaca Martínez

Universidad de Las Américas, Chile

ABSTRACT

aim of this study is to analyze the relationship between coping strategies used at the breakup of a relationship and psychological well-being. Participated 227 people, men and women, between 18 and 35 years living in the city of Concepcion, Chile, and had finished a steady relationship in the last twelve months. Coping strategies were assessed with the Coping Strategies Inventory (CSI) and psychological well-being with Psychological Well-Being Scales (PWBS) adapted by Diaz. The results show a positive relationship between avoidant coping strategies, seeking social support and emotional expression with psychological well-being, in addition, there is a negative relationship of self-criticism and wishful thinking with the well-being dimension called positive relationships with others.

Key words: couple breakup, coping strategies, psychological well-being, young adults.

¹Enviar correspondencia a Felipe E. García, Escuela de Psicología, Universidad Santo Tomás, Av. Prat 855, Concepción, Chile. E-mail: fgarcia@santotomas.cl

RESUMEN

El propósito del presente estudio es analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico. Participaron 227 personas, hombres y mujeres, entre 18 y 35 años, residentes en la ciudad de Concepción, Chile, y que habían terminado una relación de pareja estable en los últimos doce meses. Las estrategias de afrontamiento se evaluaron con el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI y el bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff modificada por Díaz. Los resultados muestran una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico; además, se observa una relación negativa de la autocrítica y el pensamiento desiderativo con la dimensión del bienestar denominada relaciones positivas con otros.

Palabras clave: ruptura de pareja, estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, adultez joven, estrategias de evitación, apoyo social

Las relaciones de pareja corresponden a una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos, corresponde al vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen (Maureira, 2011). Sin embargo, su formación no resulta fácil pues los dos miembros que la componen deben construir una identidad particular para lograr la integración y acomodación de ambas individualidades. Pineda (2005) señala que cuando se consolida una relación y se crea un proyecto de vida en común, ambos miembros de la pareja deben encarar cambios importantes en su estilo de vida y en el sistema de seguridad emocional de cada cual a fin de lograr un acoplamiento mutuo. De ese modo, en la pareja se abre un espacio de vinculación en el cual los demás quedan excluidos; así, perder a una pareja es perder una fuente de seguridad. De modo similar, la amenaza de pérdida despierta ansiedad y la pérdida efectiva ocasiona pena, tristeza, mientras que cada una de éstas situaciones es posible que despierte rabia (Bowlby, 1995).

Las consecuencias de la ruptura de pareja, se ha estudiado generalmente en relación a divorcio, sin embargo, el fenómeno es común en personas jóvenes que aún no han tomado la decisión de casarse, aun cuando mantienen relaciones serias y estables con sus parejas. Según un estudio realizado por la Universidad Diego Portales en Chile, los jóvenes de entre 18 y 25 años poseen relaciones vinculares amorosas más estables y de mayor duración que las de la adolescencia. Las relaciones de pareja estables en esta etapa no sólo son una motivación personal, sino que también una ayuda a la inserción social (Muñoz & Cruz, 2012). Sin embargo, la ruptura es frecuente durante el noviazgo que caracteriza este período de la vida (Pinto, 2013), por ejemplo, Rhoades, Kamp, Atkins y Makman(2011) encontraron que el 36,5% de una muestra con 1295 participantes jóvenes, terminó una o más veces su relación durante el lapso de veinte meses

A pesar de la emocionalidad involucrada en la relación de pareja, las dificultades para lograr el acoplamiento lleva a que por una serie de razones, como los celos, la incomprensión (Pinto, 2008a), conflictos derivados de las diferencias de género, la falta de compromiso de una de las partes, la falta de metas conjuntas, entre otras causales (Barrios & Pinto, 2008), la pareja finalmente deshaga su relación. El rompimiento de este vínculo íntimo, sobre todo cuando se percibe como una relación estable, va a ser vivenciado por los individuos con altos niveles de estrés (González, 2001); incluso Holmes y Rahe (1967) lo ubican como uno de los hechos más estresantes de la vida de una persona tras la muerte de un hijo o un cónyuge.

Peñañiel (2011) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida y Rojas (1994) incluso la describe como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos, se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente. Peñañiel (2011) agrega que el nivel de estrés no sólo está dado por la ruptura en sí, sino también por toda

la serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas y sociales que sobrevienen a ella.

De ese modo, la ruptura de la relación afecta la sensación de bienestar de la persona, sobre todo cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, no se desvincula totalmente de él/ella y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida (Doménech, 1994). Pinto (2008b) afirma que raras veces ocurre que ambos componentes estén de acuerdo con el fin de la relación; por lo general, uno de ellos sigue amando mientras el otro no, por lo que hay que considerar los procesos emocionales que siguen a una ruptura como un verdadero proceso de duelo.

Considerando entonces que la ruptura de pareja es un estresor relevante en la vida de un ser humano, podemos suponer que la persona percibe que dicha situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal (Lazarus & Folkman, 1986). Frente al estrés, las personas desarrollan una serie de formas de afrontamiento, con el fin de manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de sus recursos (Lazarus & Folkman).

Las estrategias de afrontamiento son entonces un tipo o una forma particular de hacer frente a una situación estresante de acuerdo a las circunstancias y se pueden clasificar en *centradas en el problema*, donde el sujeto intenta cambiar el medio o el problema a objeto de disminuir la amenaza, modificando o eliminando sus factores; *centradas en la emoción*, donde el sujeto se esfuerza por regular sus emociones que derivan de la situación, considerando que no es posible modificarla. Lazarus y Folkman señalan que las estrategias centradas en el problema son más efectivas en las relaciones pues confieren un sentido de autoeficacia para retos futuros; en cambio, las estrategias centradas en la emoción son menos efectivas.

Por lo demás, los estudios muestran que el género femenino se centra más en la emoción, y el masculino más en el problema (Casado, 2002). Según Hofstein (2009) esta diferencia de género podría estar influenciada por patrones de socialización. En las mujeres se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la

comunicación. En los hombres, al contrario, se les incentiva la inhibición de sus emociones y el desarrollo de la autonomía.

Aparte de las estrategias centradas en el problema y en la emoción, han cobrado interés en las investigaciones las *estrategias de evitación*, que son aquellas que permiten escapar del problema, reduciendo la ansiedad y el estrés permitiendo un reconocimiento gradual de la amenaza, lo que en ocasiones podría traer consecuencias positivas, sobre todo cuando trata de situaciones incontrolables donde no hay posibilidad de conducta instrumental; sin embargo, de acuerdo a Rodríguez, Pastor y Lopez (1993), la reducción en los niveles de estrés proporcionada por la evitación puede no ser productiva si no permite la asimilación y resolución de la situación estresante.

Una descripción más fina de las distintas estrategias de afrontamiento la entregan Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, (1989), quienes describen ocho estrategias específicas diferentes. Estas son: a) resolución de problemas, encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce; b) reestructuración cognitiva, modifican el significado de la situación estresante; c) apoyo social, referidas a la búsqueda de apoyo emocional; d) expresión emocional, encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés; e) evitación de problemas, que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante; f) pensamiento desiderativo, que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante; g) retirada social, retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante; y h) autocrítica, basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

Por su parte, el bienestar del individuo, afectado por el proceso de ruptura, requiere también ser explorado. El bienestar ha sido un constructo abundantemente estudiado durante las últimas décadas (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Díaz & Sánchez, 2002). Vázquez, Hervás, Rahona & Gómez(2009) distinguen entre el bienestar subjetivo, referido a la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo; y el

bienestar psicológico, referido a vivir de forma plena y al desarrollo del potencial humano.

El interés del presente estudio se centra en el bienestar psicológico debido a que se centra principalmente en el desarrollo de las capacidades y en el crecimiento personal, considerados estos, como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Ryff (1989) distingue seis dimensiones en el bienestar psicológico: a) autoaceptación: se sienten bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones; b) relaciones positivas con otros: han desarrollado y mantenido relaciones cálidas con los demás; c) dominio del entorno; dan forma a su medio para así satisfacer sus necesidades y deseos; d) autonomía: han desarrollado un marcado sentido de individualidad y de libertad personal; e) propósito en la vida: han encontrado un propósito que unifica sus esfuerzos y retos; y f) crecimiento personal: mantienen una dinámica de aprendizaje y de desarrollo continuo de sus capacidades. (Vázquez et al, 2009)

De ese modo, en el presente trabajo nos proponemos analizar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, en jóvenes afectados por la ruptura de su relación de pareja.

Método

Participantes

Participaron en este estudio 227 personas, tanto estudiantes universitarios como profesionales, entre 18 y 35 años de edad ($M=25$, $DE=5.09$), de los cuales 104 (45.8%) fueron hombres y 123 (54.2%) mujeres, todos residentes de la ciudad de Concepción, Chile. Este tamaño muestral permitió obtener una potencia superior a 0.80. El muestreo fue intencional, se buscó la estratificación por sexo, tiempo transcurrido desde el término de la relación y tiempo de duración de la última relación, a fin de conformar grupos relativamente homogéneos, para ello se siguió un procedimiento bola de nieve. Para formar parte de este estudio, debían encontrarse dentro de los 12 primeros meses

tras una separación de pareja. Se excluían del estudio aquellos que señalaban haber terminado una relación inestable, calificadas como “andantes”, “touch and go”, “amigos con beneficios”, etc. Un cuadro de resumen con estos datos se observa en la tabla 1.

Tabla 1:
Características socio-demográficas y de relación de pareja (N=227)

		N	%
SEXO	HOMBRE	104	45.8
	MUJER	123	54.2
ESTADO CIVIL	SOLTERO	191	84.1
	CASADO	21	9.3
	DIVORCIADO	3	1.3
	SEPARADO	12	5.3
NIVEL EDUCACIONAL	MEDIA COMPLETA	12	5.3
	SUPERIOR INCOMPLETA	136	59.9
	SUPERIOR COMPLETA	79	34.8
SITUACION ACTUAL DE PAREJA	EN PAREJA	120	52.9
	SOLO	105	46.3
	OTRO	2	0.9
TIEMPO DESDE EL TÉRMINO	0 A 3 MESES	55	24.2
	3 A 6 MESES	81	35.7
	6 A 12 MESES	91	40.1
DURACION DE ÚLTIMA RELACION	MENOS DE UN AÑO	84	37.0
	1 A 3 AÑOS	73	32.2
	3 A 5 AÑOS	37	16.3
	MÁS DE 5 AÑOS	33	14.5

Instrumentos

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). Se utiliza el cuestionario adaptado al español por Cano, Rodríguez y García (2007) del instrumento creado por Tobin et al. (1989). La escala se compone de 40 ítems que se responden en una escala Likert de 5 puntos desde 0=En absoluto hasta 4=Totalmente. El CSI mide 8 estrategias distintas: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y autocrítica. Estas estrategias obtuvieron un alfa de Cronbach entre 0.63 (Evitación de Problemas) y 0.89 (Autocrítica).

Para analizar las propiedades psicométricas de esta escala en la muestra, se procedió a realizar un análisis factorial exploratorio para comprobar la validez de constructo del instrumento. Se consideraron sólo aquellos ítems que revelaran un peso factorial de 0.4 o mayor, lo que originó la reducción de 8 dimensiones a 4, estas son: *evitación, apoyo social, expresión emocional y autocrítica-pensamiento desiderativo*. Además se comprueba la consistencia interna de estas dimensiones a través del coeficiente alfa de Cronbach lo que arroja estadísticos desde 0.85 (Expresión emocional) hasta 0.91 (Autocrítica-Pensamiento desiderativo).

Escala de Bienestar psicológico de Ryff. Se utiliza la versión adaptado al español por Díaz et al (2006) de la escala propuesta por Van Dierendonck (2004) a partir de las escalas de bienestar de Carol Ryff. La escala está conformada por 29 ítems, con respuesta tipo Likert entre 1=totalmente en desacuerdo y 6=totalmente de acuerdo. La escala está compuesta por seis dimensiones: *autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal*. Las subescalas obtuvieron un alfa de Cronbach entre 0.70 (autonomía) y 0.84 (autoaceptación). En el presente estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.87 para la escala total y entre 0.90 (crecimiento personal) y 0.69 (autoaceptación) para las subescalas.

Cuestionario sociodemográfico. Incluye siete ítems simples, referidos a sexo, edad, nivel educacional, estado civil, situación de pareja actual, tiempo que ha pasado desde la ruptura y duración de la última relación.

Procedimiento

Se tomó contacto con jóvenes en sus ratos libres en universidades, lugares de trabajo y hogares. Se les consultaba previamente si habían pasado por una ruptura de relación de pareja en los últimos doce meses. Se les señalaba que la finalidad del estudio era conocer las estrategias utilizadas ante una ruptura de pareja, tras lo cual se les pedía firmar una carta de consentimiento informado, en la que se especifica su carácter confidencial, anónimo y voluntario. Fueron considerados los principios éticos habituales para la investigación psicológica de acuerdo a la American Psychological Association (2010). Luego se aplicó el cuestionario de datos sociodemográficos, el CSI y la escala de Bienestar Psicológico, en el mismo orden.

Resultados

Para analizar los datos se utilizó el software PASW Statistics 18. Tras confirmar el cumplimiento de supuestos, se aplica en primer lugar la prueba *t de student* para dos grupos independientes y la prueba ANOVA de un factor para variables que tienen tres o más categorías, con el fin de observar si alguna variable socio-demográfica está relacionada con el nivel de bienestar a fin de controlar su influencia; sin embargo, no se observan diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico en relación al sexo, estado civil, nivel educacional, situación de pareja actual, tiempo transcurrido desde el término de la relación y tiempo de duración de la última relación.

Con la finalidad de establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar, en un primer paso se analiza la estructura factorial del CSI. Para ello se realiza un análisis factorial exploratorio con método de factorización de ejes principales con rotación promax. Para la designación de los factores, se consideraron sólo aquellos ítems que revelaran una carga factorial de 0.4 o mayor, el valor mínimo recomendado por Hair, Anderson, Tatham y Black (1999) para que el grado de correlación con el factor

resulte aceptable. Esto originó la reducción de 8 dimensiones originales a 4, las que fueron denominadas: evitación, apoyo social, expresión emocional y autocrítica-pensamiento desiderativo. Hubo cuatro ítems que se eliminaron debido a que su carga factorial no permitía su inclusión en ninguno de los factores o su presencia en el mismo era difícil de interpretar.

Luego se revisó la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, tanto su puntaje total como el de cada una de sus dimensiones. En la tabla 2 se observa que a excepción de la autocrítica-pensamiento desiderativo, el resto de las estrategias correlaciona positivamente con el bienestar psicológico, siendo las correlaciones más fuertes con la evitación ($r=0.30$) y el apoyo social ($r=0.30$). Además, a excepción de la dimensión de autonomía, la evitación y el apoyo social se relacionan directa y significativamente con el resto de las dimensiones de bienestar. Finalmente, las estrategias de autocrítica-pensamiento desiderativo y expresión emocional, tiene una relación significativa inversa ($r=-0.16$) y directa (0.15) con la dimensión de relaciones positivas con otros.

Tabla 2:
Correlaciones r de Pearson entre estrategias de afrontamiento y dimensiones del bienestar psicológico (N=227)

	Auto- aceptación	Relaciones positivas con otros	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento Personal	Bienestar total
Autocritica - Pensamiento desiderativo	-0.04	-0.16*	-0.04	0.00	-0.07	0.09	-0.09
Evitación	0.23**	0.27**	0.10	0.20**	0.29**	0.14*	0.30**
Apoyo Social	0.16*	0.43**	0.07	0.19**	0.21**	0.24**	0.30**
Expresión Emocional	0.08	0.15*	0.07	0.09	0.07	0.08	0.13*

** $p<0.01$; * $p<0.05$

Discusión

Los principales resultados señalan que la búsqueda de apoyo social y las estrategias de evitación suelen relacionarse con mayores niveles de bienestar psicológico tanto a nivel general como en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Así mismo, la expresión emocional aporta al bienestar psicológico general y a la dimensión de relaciones positivas con otros.

Un aspecto que llama la atención de estos resultados, es la influencia de la evitación del problema en el bienestar; de hecho Cano et al. (2007) clasifican dicha estrategia como “inadecuada”, a diferencia del apoyo social y la expresión emocional a las que consideran “adecuadas”. En la misma línea, Frydenberg y Lewis (1994) indican que la evitación sería una estrategia “no productiva” o “disfuncional”. Incluso Casado (2002) señala que quien evita afrontar la situación problema busca un alejamiento o un manejo a nivel ilusorio, a veces manipulativo, en otras de negación, o de transferencia a otros de su responsabilidad en lo ocurrido, calificando a esta estrategia como un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto. Contrario a lo que señalan estos autores, la presente investigación revela que las estrategias de evitación aportan al bienestar psicológico en jóvenes enfrentados a la ruptura de su relación de pareja, incluso relacionándose positivamente con el crecimiento personal. Es probable, tal como indican Rodríguez et al. (1993), que las estrategias de evitación no sean disfuncionales *sine qua non*, sino que depende más bien de la naturaleza del estresor frente al cual se despliega esta estrategia. De hecho, les parece apropiada cuando trata de situaciones incontrolables donde no hay posibilidad de conducta instrumental. En tal sentido, el término de una relación de pareja, cuando no existe posibilidad de reconciliación, esfuerzos destinados a resolver el conflicto cuando éste ya no tiene solución, podría más bien contribuir a la mantención del malestar, incluso por períodos prolongados de tiempo, en cambio, la evitación permitiría reprocessar cognitivamente la situación de quiebre, contribuyendo a resolver el proceso de duelo y posteriormente seguir viviendo con mayores sensaciones de bienestar. Al respecto, Riso (2011) afirma que el mal de

amores es uno de los pocos problemas psicológicos en los que mantener la esperanza es parte del problema.

En cuanto a la relación positiva encontrada en este estudio entre el apoyo social y el bienestar psicológico. Campos, Iraurgi, Páez y Velasco (2004) señalan que el apoyo social incluye búsqueda de consuelo y de consejo, y permiten enfrentar y modificar un estado de ánimo negativo. Mikkelsen(2009) reporta que una de las estrategias más utilizadas por jóvenes peruanos son aquellas dirigidas a la búsqueda de apoyo social, lo que a su vez se relaciona significativamente con la satisfacción con la vida. Así mismo, Salotti (2006) encontró una relación positiva entre la búsqueda de apoyo social y bienestar psicológico en adolescentes argentinos, enfrentando a distintos tipos de estresores, entre ellos, la ruptura de pareja. Coincidente con dichos hallazgos, consideramos que la búsqueda de apoyo social en quienes han enfrentado la ruptura de su relación de pareja, constituye una forma de afrontamiento que permite el desahogo emocional y el desarrollo de conductas alternativas que posibilitan la resolución de la pérdida, lo que se relacionaría as u vez con la correlación positiva encontrada en este estudio entre la expresión emocional necesaria cuando se enfrenta un evento estresante de esta naturaleza, y el bienestar psicológico.

Una limitación de este estudio es el diseño empleado, descriptivo, correlacional y transversal, que impide establecer relaciones de causa y efecto en la cual se pueda afirmar con certeza que los altos niveles de bienestar psicológico de hoy en día se deban a las estrategias de afrontamiento utilizadas frente al término de la relación. Una segunda limitación se relaciona con el sesgo del recuerdo, referido a que las personas reportaban haber utilizado ciertas estrategias según lo que eran capaces de recordar, lo que podría estar influido por su estado emocional actual.

Como orientación para futuros estudios, creemos importante explorar otras variables que podrían estar mediando o moderando la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en jóvenes que atraviesan una ruptura de pareja, entre las que se cuentan algunas variables personales como la autoestima y el optimismo, así como las distintas fuentes y tipos de apoyo social que puedan recibir. Del

mismo modo, consideramos relevante replicar este estudio en adultos intermedios que enfrenten este mismo tipo de crisis, de modo de observar si existen o no diferencias en las estrategias empleadas.

Artículo recibido en: 07/05/2013

Manejado por: Editor en Jefe - IICC

Aceptado: 18/06/2013

No existen conflictos de interés

Referencias

1. American Psychological Association (2010). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. Washington DC, USA: APA.
2. Barrios, A. & Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Ajayu*, 6, 144-164.
3. Bowlby, J. (1995). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Ediciones Morata.
4. Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. & Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.
5. Cano, F., Rodríguez, L. & García, J. (2007). Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas de Especialidad Psiquiátrica*, 35, 29-39.
6. Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20, 403-414
7. Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & VanDierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.

8. Díaz, J., & Sánchez, M. P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema, 14*, 100-105.
9. Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Bienestar subjetivo: Tres décadas de progreso. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
10. Doménech, A. (1994). *Mujer y divorcio: de la crisis a la independencia*. Valencia: Promolibro.
11. Frydenberg, E. & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist, 29*, 45-48.
12. Gonzalez, B. (2001). La mediación familiar: una intervención para abordar la ruptura de pareja. *Medifam, 11*, 614-618.
13. Hair, J., Anderson, R., Tatham, R. & Black, W. (1999). *Análisis multivariante*. Madrid: Prentice hall.
14. Hofstein, Y. (2009). *Coping in Court-Involved adolescents and the relationship with stressors, delinquency, and psychopathology*. Doctoral dissertation, University of Massachusetts, USA.
15. Holmes, T. & Rahe, R. (1967). The social adjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213-218.
16. Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca.
17. Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14*, 321-332
18. Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Lwtras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú.

19. Muñoz, C., & Cruz, C. (11 de Febrero de 2012). 18 a 25 años: La presión por una pareja estable. *La Tercera - Tendencias*.
20. Peñafiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu*, 9, 53-86.
21. Pineda, R. (2005). *Vivencia de la esterilidad en parejas que no tienen hijos*. Tesis de Licenciatura, UNAM, México.
22. Pinto, B. (2008a). *Amor y personalidad en universitarios aymaras del departamento de La Paz*. Tesis doctoral, Universidad de Granada, España.
23. Pinto, B. (2008b). Los juegos del amor: La ruptura amorosa. Extraído desde: <http://bpintot-bismarck.blogspot.com/2008/02/los-juegos-del-amor-la-ruptura-amorosa.html>
24. Pinto, B. (2013). Terapia de la ruptura amorosa. En F. García (Ed.), *Terapia Sistémica Breve. Fundamentos y Aplicaciones* (pp.). Santiago de Chile: RIL.
25. Riso, W. (2011). *Manual para no morir de amor*. Buenos Aires: Emecé.
26. Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
27. Rodríguez, J., Pastor, A. & Lopez, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5, 349-372.
28. Rhoades, G., Kamp, C., Atkins, S. & Makman, H. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25, 366-374.
29. Rojas, M. (1994). *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Madrid: Espasa Calpe.

30. Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Tesis de Licenciatura, Universidad de Belgrano, Buenos Aires, Argentina.
31. Tobin, D., Holroyd, K., Reynolds, R. & Kigal, J. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343-361.
32. Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-644.
33. Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.