



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE COMILLAS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**RESILIENCIA, DUELO AMOROSO Y
DEPENDENCIA EMOCIONAL**

Autor: Laura Betty García Bulder

Tutor: María Cortés

Madrid

Mayo, 2023

Laura Betty
García
Bulder

RESILIENCIA, DUELO AMOROSO Y DEPENDENCIA



ÍNDICE

<i>Introducción</i>	4
Duelo por Ruptura Amorosa y Dependencia Emocional.....	6
Resiliencia	12
<i>Método</i>	21
Participantes	21
Instrumentos	22
Procedimiento	24
Análisis de Datos	25
<i>Validación de la Escala Breakup Distress Scale (BDS)</i>	26
<i>Resultados</i>	26
<i>Discusión y Conclusiones</i>	35
<i>Referencias</i>	44
<i>Anexos</i>	58

Resumen

La resiliencia es la capacidad para hacer frente a las adversidades, la cual es de gran ayuda cuando una persona se encuentra ante un proceso de duelo. El objetivo de este estudio es comprobar si la dependencia emocional y la existencia de un duelo por ruptura de pareja influye en la capacidad resiliente de las personas. Para ello, se realizó un estudio empírico con 160 españoles entre 18 y 30 años que habían tenido rupturas de pareja; obteniendo el nivel de resiliencia, dependencia emocional y experiencia de duelo de cada sujeto a través de un cuestionario online. Empleando los cuestionarios *Escala de Resiliencia de Connor y Davidson* (CD-RISC), *Escala de Dependencia Emocional de la Pareja* (SED) y *The Breakup Distress Scale* (BDS). Tras un exhaustivo análisis, se encontró que el modelo no predice la capacidad resiliente de las personas ni el nivel de dependencia emocional, pero sí predice la experiencia de duelo del sujeto, pudiendo concluir que, al tener una alta capacidad resiliente y una baja dependencia emocional, el sujeto va a tener una menor experiencia de duelo al romper con su pareja.

Palabras clave: resiliencia, dependencia emocional, duelo por ruptura amorosa, adversidad, ruptura de pareja.

Abstract

Resilience is the ability to cope with adversity, which is of help when a person is grieving. The aim of this study is to find out if emotional dependency and grieving due to a break-up influences the resilience of people. An empirical study was done with 160 Spanish people between the ages of 18 and 30 whom have had a break-up; obtaining their level of resilience, emotional dependency, and break-up distress of each subject through an online questionnaire. The scales that were used are *Connor and Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), *Scale of Emotional Dependency* (SED) and *The Breakup Distress Scale* (BDS). After a thorough analysis, there was found that the variables do not predict resilience nor emotional dependency, but they predict the level of break-up distress; concluding that high levels of resilience and low levels of emotional dependency expect a low level of break-up distress.

Key words: resilience, emotional dependency, break-up distress, adversity, partner break-up.

Introducción

La palabra duelo proviene del latín *dolus* (dolor) (Real Academia Española, 2023) y hace referencia a “*el proceso psicológico o reacción adaptativa que se produce tras la pérdida de un ser querido*” (Fernández-Fernández y Gómez-Díaz, 2022 p. 129).

El duelo afecta a las personas a nivel físico y psicológico (Barajas y Cruz, 2017). Freud (1917) en su obra “*Duelo y Melancolía*” fue el primero en desarrollar una teoría sobre el duelo. Freud entiende que el duelo es “*una reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, el ideal...*” (Freud, 1917, p.1); el paso del tiempo permite cerrar este proceso. El duelo puede derivar en melancolía, entendida como un aspecto patológico para el sujeto, ya que se caracteriza por la pérdida de interés por el mundo, la pérdida de capacidad de amar, una disminución de los sentimientos de sí... El cambio en los sentimientos de sí es lo que consideraba Freud (1917) que diferenciaba a la melancolía del duelo, debido a que llega a producir alteraciones o trastornos en la persona.

Durante el duelo, la persona sufre alteraciones y cambios constantes en sus emociones, que se expresan de distintas formas (Oviedo et al., 2009). Ante estos cambios constantes, autores como Lindemann (1944), Kübler-Ross (1969) y Neimeyer (2002), identifican distintas etapas del duelo. Cada autor describe estas etapas de distinta forma, basándose en diferentes modelos y corrientes, sin coherencia entre los distintos modelos. Lindemann (1944) consideraba que la persona en duelo pasa por cinco fases: problemas somáticos, preocupación por la imagen del fallecido, culpa, reacciones hostiles y pérdida. Por otro lado, Kübler-Ross (1969) menciona las siguientes etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Neimeyer (2002), por su parte, diferencia entre lo particular y lo activo del proceso de duelo; da importancia a las emociones y al contexto

relacional de la persona. Las fases que propone son: la evitación, la asimilación y la acomodación (Neimeyer, 2002).

La ruptura de una relación de pareja puede derivar en duelo, ya que se pierde a la persona con la que se ha compartido y formado un vínculo (Sánchez y Martínez, 2014).

En algunas relaciones de pareja el sentimiento de amor puede transformarse en necesidad, generando una dependencia emocional dentro de la pareja (de la Villa-Moral et al., 2018). La dependencia emocional es, según Castelló (2005, p. 17), *“la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”*. Esta dependencia emocional suele manifestarse en personas emocionalmente vulnerables, quienes dan excesiva importancia a su relación de pareja y tienen una imagen idealizada del otro (Martínez et al., 2021; de la Villa et al., 2018). Cuando hay dependencia emocional, no solo se ven implicados los aspectos emocionales del sujeto, sino también aspectos cognitivos, motivacionales, comportamentales, creencias distorsionadas sobre el amor, interdependencia en la pareja... (Lemos y Londoño, 2006). Además, la dependencia emocional parece influir negativamente en el proceso de duelo del sujeto, haciendo que sea más complicado la superación de este debido a los sentimientos negativos asociados (Martínez et al., 2021).

El tratamiento psicológico en los casos de duelo por ruptura de pareja puede realizarse desde distintas terapias: Terapia de Aceptación y Compromiso, Terapia Narrativa, Terapia Breve Cognitivo-Conductual... (Martínez-González, 2017; Pulido, 2022; Valadez y Fernández, 2018). Cuando además de una ruptura romántica hay dependencia emocional, se propone intervenir desde el fortalecimiento de la persona, es decir, fortaleciendo su capacidad resiliente y enseñando distintas estrategias de afrontamiento (Rodríguez, 2020).

Las estrategias de afrontamiento desarrolladas por Lazarus y Folkman (1984), son “*cualquier esfuerzo para manejar el estrés y se evidencia su ejecución mediante las acciones de las personas para evitar ser dañados por la adversidad*” (Morán-Astorga et al., 2019, p. 185). Estas estrategias de afrontamiento suelen encontrarse en personas resilientes y aquellas que encuentran en un duelo complicado (Bermejo et al., 2012).

La resiliencia es un término empleado en distintas disciplinas como en la física, la ecología, la sociología, el derecho, la ingeniería y la psicología (Piña, 2015). Este término, de acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española (RAE; 2022), proviene del latín *resiliens*; significa ‘saltar hacia atrás’, ‘rebotar’ o ‘replegarse’. La RAE (2022) define resiliencia como “*capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o situación adversos*”. En el ámbito de la Psicología este concepto es relativamente novedoso, sin que exista aún un consenso sobre su definición, pudiendo encontrar más adelante las distintas definiciones desarrolladas por autores como Garmenzy (1991), Grotberg (1995), Luthar y Cushing (1999), entre otros. La resiliencia juega un papel importante en la dependencia emocional y la superación de un duelo (Fernández-Fernández y Gómez-Díaz, 2022; Momeñe y Estévez, 2019).

Duelo por ruptura amorosa, dependencia emocional y resiliencia van a ser los conceptos que se van a desarrollar en este trabajo y, posteriormente, se realizará una investigación sobre la relación que hay entre ellos.

Duelo por Ruptura Amorosa y Dependencia Emocional

El ser humano necesita tener vínculos con otras personas para sobrevivir y poder reproducirse (Moñivas, 2022). Estos vínculos pueden derivar en relaciones de pareja, familiares o de amistad.

Las relaciones de pareja en la sociedad occidental suelen idealizarse; en ocasiones, incluso, derivan en conceptos erróneos sobre ellas (Marroquí y Cervera, 2014): “El amor

verdadero lo puede todo”, “tenemos que encontrar a nuestra media naranja”, “los celos son la prueba del amor” ... Pascual (2016) y Bosch et al. (2013) consideran que las creencias sobre el amor dependen de la cultura y la socialización; el hombre y la mujer suelen tener diferencias en cuanto a la forma en la que perciben la relación de pareja y las creencias sobre el amor (Bonilla-Algovia y Rivas-Rivero, 2020). La existencia de estos mitos lleva, también, a que sea más complicado identificar cuando una relación no es sana, favoreciendo, incluso, relaciones de maltrato (Marroquí y Cervera, 2014).

Actualmente podemos encontrar dos tipos de relaciones románticas: relaciones monógamas – que siguen siendo las más comunes – y relaciones consensuadas no monógamas, las cuales incluyen “*swinging*” – cuando la pareja tiene relaciones sexuales con terceros, juntos o separados –, relación abierta – los miembros de la pareja pueden tener relaciones sexuales con otros, pero se establecen unas normas en la pareja –, relación poliamorosa – estar enamorado de varias personas simultáneamente, manteniendo relaciones sexuales con ellas – y la poligamia – matrimonio de una persona con dos o más personas del sexo opuesto; estando la poliandria (la mujer tiene varios matrimonios) o la poliginia (el hombre tiene varios matrimonios – (Balzarini et al., 2019; Barker, 2011; Donini, 2005).

En el estudio de Balzarini et al. (2019), donde se comparan las relaciones monógamas con las poliamorosas en cuanto a la satisfacción en la relación, el nivel de compromiso, el tiempo invertido en la relación..., no se encontraron diferencias significativas en estas variables cuando se comparaba las relaciones monógamas con la relación primaria de una pareja poliamorosa. Además, no se han encontrado estudios que analicen la existencia de diferencias en la vinculación en relaciones distinta a las relaciones monógamas en sociedades occidentales, aspecto interesante para futuras investigaciones. Este estudio se centra en las relaciones monógamas románticas, es decir,

aquellas donde dos personas voluntariamente comparten tiempo, su intimidad, mantienen relaciones sexuales y se implican emocionalmente (García et al., 2012).

Una parte fundamental en la relación romántica es la existencia de un sentimiento de amor hacia el otro. El amor, según Sternberg (1988), es una de las emociones más deseables y fuertes que experimentamos los seres humanos. En su teoría expone que el amor se centra en tres componentes: intimidad, pasión y compromiso; dependiendo del equilibrio de estos componentes se conforman distintos triángulos amorosos: equilibrados o desequilibrados (Sternberg, 1988). Estos equilibrios o desequilibrios pueden deberse a los ideales de la relación, lo que cada uno espera y la historia de cada miembro de la pareja (Barrios y Pinto, 2008). Por otro lado, Gikovate (1996) en su libro *Uma Nova Visão do Amor*, refleja que el amor real sólo se puede obtener cuando se acepta la soledad de cada uno, es decir, no se necesita a otra persona para estar completo; pero se decide compartir la vida con otra persona y conformar una unidad.

El amor es una emoción la cual puede transformarse en necesidad, generando dependencia emocional (de la Villa-Moral et al., 2018). La dependencia emocional se manifiesta en la ansiedad ante la separación, el miedo a la soledad, la búsqueda de atención, la modificación de planes, la baja expresión afectiva de la pareja y la expresión límite (Camarillo et al., 2020); también, en la creación de patrones disfuncionales entre las personas (de la Villa et al., 2018).

Cuando las relaciones de pareja terminan se produce una ruptura, en muchas ocasiones generan una etapa de duelo para los miembros de la pareja o alguno de ellos: se pierde sentimentalmente a la persona con la que has compartido un vínculo. En ocasiones, se experimenta un duelo intenso y prolongado (Field et al., 2009). De producirse, es habitual que el duelo por ruptura de pareja genere sentimientos de impotencia, depresivos, ansiosos y conflictos en las relaciones sociales (Boss, 2009).

Algunos de los síntomas que se encuentran son: pensamientos intrusivos, alta activación emocional, anhelo por la persona, sentimientos de soledad y vacío y falta de interés por actividades cotidianas (Horowitz et al., 1997). Además, el auto-concepto de la persona se ve afectado, sintiéndose más vulnerables emocionalmente y generando pensamientos negativos de sí mismos (Lewandowski et al., 2006).

Las personas que se encuentran en un proceso de duelo por ruptura amorosa pasan por diversas fases, no lineales (Goicoechea, 2018; Sánchez y Martínez, 2014), similares a las fases de un duelo por pérdida de un ser querido. Al igual que, en las fases de un duelo por pérdida de un ser querido, aquí tampoco hay un consenso sobre cuáles son las etapas exactas de un duelo por ruptura amorosa. Según un estudio realizado por Sánchez-Aragón y Martínez-Cruz (2014), las etapas o fases de un duelo por ruptura amorosa son las siguientes: la primera fase es la negación: la persona está comenzando a asimilar lo que sucede, al tiempo que desea mantener el vínculo, produciéndose una negociación interna para la persona afectada; después, puede evolucionar hacia un estadio de rabia u hostilidad hacia la expareja; en tercer lugar, se suele iniciar una fase de tristeza o desesperanza, con ausencia de emociones positivas: ansiedad, frustración, decepción...; por último, el duelo se cierra con la aceptación o pseudoaceptación de la ruptura. Akbari et al. (2022), en su modelo, incluye una nueva fase: la esperanza, donde se empieza a valorar el inicio de nuevas relaciones de pareja. Hay otros autores que las diferencian en impacto, negación, pena y depresión, culpa, rabia, resignación y construcción (Arriagada y Zicavo, 2016).

Superar una ruptura puede ser difícil y complicado. La duración del proceso de duelo nunca ha sido determinada, ya que depende de cada persona y circunstancia, pero según varios autores (Worden, 2018; Zisook y Shear, 2009), el primer año suele haber una disminución significativa de la experiencia de duelo y si no lo hay termina siendo un

duelo complicado. Algunos de los factores que ayudan a superar este duelo son la autocompasión, la capacidad de saber perdonarse a uno mismo y la resiliencia del yo (Akbari et al., 2022; Kolodziej-Zaleska y Prybyła-Basista, 2020). Martínez et al. (2021), en su estudio “*Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja*”, concluyen que, a mayor duración de la relación, mayores emociones negativas sentirá la persona afectada tras la ruptura; además, cuanto más tiempo haya transcurrido desde la ruptura, mayores emociones positivas se generan. Si, además, la ruptura se produce dentro de una relación de dependencia emocional, los sentimientos negativos y las etapas del duelo romántico se experimentan de forma más intensa (Martínez et al., 2021).

Algunos autores plantean que las rupturas amorosas suponen un aprendizaje para la persona: superar la ruptura favorece un crecimiento y afrontamiento de adversidades (Sánchez y Martínez, 2014). Sin embargo, cuando el duelo por la ruptura no es superado, este puede degenerar en depresión (Akbari et al., 2022).

En cuanto a la dependencia emocional, la literatura científica ha establecido que una de sus causas es el tipo de apego que tiene la persona afectada (Bowlby, 1982; Laca y Mejía, 2017). El apego es el vínculo afectivo que se desarrolla durante los primeros meses de vida con las figuras parentales. Estas relaciones parento-filiales influyen en el desarrollo de la persona y en la capacidad de mantener relaciones (Moneta, 2014). El apego es un concepto desarrollado por Bowlby entre 1969 y 1980, supuso un gran avance en la Psicología. La Teoría del Apego sostiene que en todo ser humano existen tres sistemas biológicos: el apego – la seguridad y protección ofrecida por la figura de cuidado –, la exploración – que contribuye a la maduración de la persona mediante el descubrimiento de su entorno físico y relacional – y el estrés o miedo – la capacidad o incapacidad de hacer frente a situaciones de estrés o miedo – (Bowlby, 1989). Tras el

desarrollo de esta teoría, Ainsworth et al. (1978), analizando las relaciones parento-filiales, propusieron tres tipos de apego: el apego seguro, el apego ambivalente-resistente y el apego evitativo; posteriormente, Main y Solomon (1986) propusieron un cuarto tipo de apego: el apego desorganizado. Los vínculos afectivos que establecemos con nuestras figuras de apego influyen en cómo nos vamos a relacionar en nuestras futuras relaciones. Según Roberto Winston (2016), los vínculos que se forman en las relaciones afectivas (amistad, pareja...) tardan en formarse entre 18 meses y tres años, aunque no se ha determinado exactamente lo que se tarde porque depende de otros factores (Bowlby, 2014).

La dependencia emocional suele afectar a personas con un apego inseguro, especialmente ansioso (Rodríguez de Medina, 2013). Las características más importantes que podemos encontrar en personas emocionalmente dependientes son: la baja autoestima, el miedo e intolerancia a la soledad y el establecimiento recurrente de relaciones de pareja desequilibradas. Este tipo de personas necesitan al otro y quieren agradarle, idealizan a sus parejas, suelen ser sumisas porque sienten poco afecto hacia sí mismas, miedo a la ruptura, dificultades en la regulación emocional... (Castelló, 2005; Momeñe et al., 2017).

Por otro lado, se han realizado estudios sobre las diferencias de la dependencia emocional entre hombres y mujeres, con resultados dispares y poco concluyentes (Urbiola et al., 2017). Tampoco se han encontrado resultados concluyentes en las diversas investigaciones sobre las diferencias en la superación del duelo que pueden tener las personas que rompen la relación y aquellas con las que se rompe (Boelen y Reijntjes, 2009; Field et al., 2009; Kolodziej-Zaleska y Prybyła-Basista, 2020; Locker et al., 2010).

Resiliencia

La adversidad ha acompañado al ser humano desde sus inicios; nuestros antepasados iniciaban cada día enfrentándose a un mar de dudas, sin saber qué nueva amenaza traería (Salanova, 2021). La adversidad sigue acompañando al ser humano: nos enfrentamos a nuevos o viejos retos todos los días. Las situaciones adversas nos hacen sufrir, pero también nos permiten crecer (Salanova, 2021). Este crecimiento derivado de la adversidad es lo que conocemos como resiliencia.

Garmenzy (1991, p. 459) considera que la resiliencia es *“la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante”*. Así mismo, Rutter (1993) lo define como procesos externos e internos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Grotberg (1995) lo describe en su guía *“Promoting resilience in children: strengthening the human spirit”* como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarse e incluso, ser transformado por ellas. Por otro lado, Luthar y Cushing (1999, p.543) consideran que la resiliencia es *“un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad”*. Luthar (2005, p. 7) lo define como *“un proceso o fenómeno que refleja la adaptación relativamente positiva, pese a experiencias de riesgo o situaciones traumáticas”*.

Aunque no haya un consenso definitivo sobre la definición de la resiliencia, todos estos autores emplean términos parecidos (Grotberg, 1995; Luthar, 2005; Luthar y Cushing, 1999; Rutter, 1993). Considerándose, por tanto, la resiliencia como la capacidad para hacer frente a las adversidades y sobreponerse a ellas.

Las primeras investigaciones sobre resiliencia comenzaron a realizarse al finalizar la Segunda Guerra Mundial. Las investigaciones más importantes fueron las de Freud, Burlingham y Bowlby, entre otros. Viendo el impacto que había supuesto la Segunda

Guerra Mundial para la sociedad, se realizaron diversos estudios con menores que habían vivido situaciones traumáticas. Los estudios más relevantes fueron los trabajos de Freud y Burlingham (1944, 1965) – *Niños sin familias; La guerra y los niños* –. Estos estudios se centraron en explicar los comportamientos psicopatológicos de menores expuestos a bombardeos; estos comportamientos se vinculaban a reacciones de sus madres o a experiencias traumáticas de separación de sus progenitores. Llegan a la conclusión de que las relaciones madre e hijo determinan las relaciones futuras.

A su vez, Bowlby, en su trabajo, “*Maternal care and mental health*” (Bowlby, 1952) investigó sobre la pérdida de la relación maternal (“*maternal deprivation*”). Bowlby (1989), en su Teoría del apego, concluye que la ausencia en el menor de una relación rica y satisfactoria con su progenitor produce unos efectos negativos en su futuro comportamiento y en su estado psicológico.

Boris Cyrulnick, neurólogo y psiquiatra judío, tras sus experiencias durante la 2º Guerra Mundial, dedicó su vida a trabajar con niños que habían vivido experiencias traumáticas, lo cual le llevó a investigar sobre la resiliencia. Cyrulnick (2013, p. 14) considera que la resiliencia “*no es un catálogo de las cualidades que pueda poseer un individuo. Es un proceso que, desde el nacimiento hasta la muerte, nos teje sin cesar, uniéndonos a nuestro entorno*”, dándole especial importancia a la evolución e historización de la persona para adquirir esta capacidad resiliente.

En los años setenta comenzaron las primeras investigaciones específicas sobre la resiliencia. En esta primera generación de investigadores el concepto de resiliencia se limita a ser entendido como un término equivalente a “invulnerabilidad”. Los autores de esta época consideraban resilientes a aquellas personas que no se veían afectadas por una adversidad (Anthony, 1974; Garmezy, 1991; Rutter, 1987).

El trabajo de Werner y Smith (1982) con menores nacidos en la isla de Kauia (Hawaii) en condiciones vulnerables (pobreza, conflictos familiares o complicaciones perinatales), permite ampliar el concepto de resiliencia. Werner y Smith (1982) comprobaron que un tercio de los niños pudieron desarrollarse de forma adaptativa, pese a sufrir similares situaciones estresantes durante su infancia que el resto de los niños.

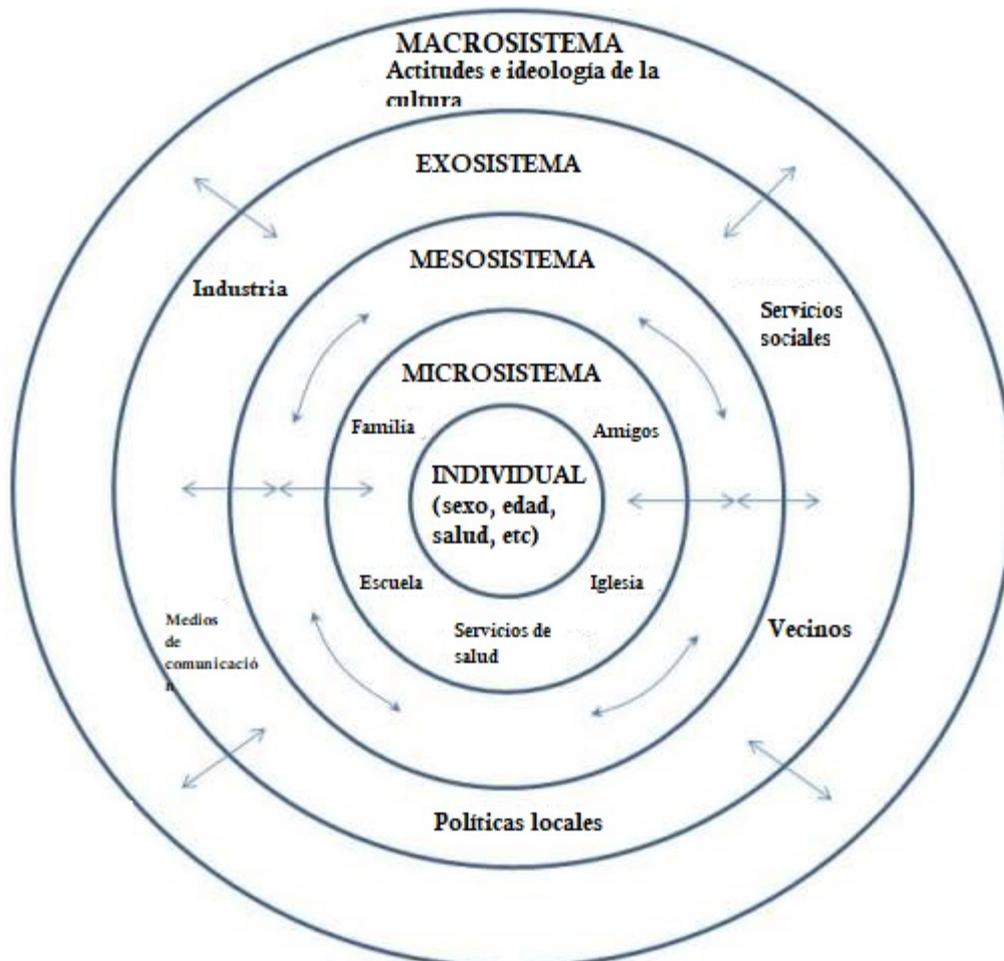
Los autores de esta primera generación de investigadores (Luthar y Zigler, 1991; Kaplan, 1999) consideran que la resiliencia se vincula a cualidades personales, es decir, a los factores de riesgo y de protección que tiene la persona – autonomía, autoestima, empatía, autosuficiencia, competencia... –: cualidades con las que la persona “nace”, es decir, la resiliencia como una característica de la personalidad (García-Vesga y Domínguez, 2013; Gil, 2010). Las cualidades que se repetían y alcanzaban una elevada relevancia en personas resilientes fueron la autoestima, la autoeficacia y la capacidad para relacionarse con los otros (Garmezy et al., 1984; Rutter, 1987; Werner y Smith, 1982; Wolin y Wolin, 1993).

En los años noventa, el concepto se enfoca hacia los factores externos de la persona, es decir, se entiende la resiliencia como un proceso para hacer frente a las adversidades (García-Vesga y Domínguez, 2013; Gil, 2010; Rodríguez, 2009) más que una cualidad personal, es decir, una capacidad que adquieren y desarrollan las personas. Los autores de esta generación se basan en el Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (1987) (**Figura 1**) donde todos los sistemas se influyen entre sí; y en el Modelo Triádico de la resiliencia donde deriva de la organización factores resilientes en individuales, familiares y ambientales (García-Vesga y Domínguez, 2013). Los pioneros de esta generación son Michael Rutter, quien concibe la resiliencia como aquellos mecanismos de protección que permiten al individuo hacer frente a la adversidad, diferentes, por tanto, los factores de protección (Rutter, 1993), y Edith Grotberg quien percibe la resiliencia

como la interacción de factores de soporte emocional (yo tengo), habilidades (yo puedo) y fortalezas internas (yo soy y estoy) (Grotberg, 1995).

Figura 1

Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (1987)



Todos los autores – tanto de la primera como de la segunda generación – concuerdan en que deben concurrir dos condiciones para que una persona se considere resiliente: debe haberse expuesto a un evento amenazante y, además, su desarrollo, tras el evento, debe ser adaptativo (Luthar y Zigler, 1991; Masten, Best, y Garmezy, 1990; Rutter, 1990; Werner y Smith, 1982).

Actualmente, los investigadores consideran que todas las personas tienen la capacidad de ser resilientes, la cual se puede promover mejorando las relaciones de calidad con otras personas (Uriarte, 2005). Diversas investigaciones han encontrado

algunas variables que fomentan una mayor resiliencia: los atributos de la persona, las cualidades familiares y las características ambientales (Becoña, 2006; Cabanyes, 2010).

Algunos atributos individuales de las personas con altos niveles de resiliencia son competencias personales como la capacidad para entablar buenas relaciones sociales y habilidades para la comunicación; también un temperamento fácil, la autonomía, la autoconfianza, una alta capacidad intelectual, la perseverancia, la autoestima, la autoeficacia, la dureza o “hardiness” – para poder hacer frente al evento traumático o adverso –, el “coping” – la capacidad de reconstruirse positivamente –, la capacidad para solucionar problemas de forma activa, el sentido del humor, el optimismo, entre muchas otras (Becoña, 2006; Berndt, 2018; Bissonnette, 1998; Cabanyes, 2010; Cyrulnik, 2013; Garmezy, 1991; Luthar, 2005; Uriarte, 2005) (**Tabla 1**). Así mismo, George Bonanno menciona tres ideas para el desarrollo de la resiliencia: tener un buen funcionamiento en condiciones adversas, recuperación rápida de dicho evento y un adecuado desarrollo psicológico tras el evento (Bonanno, 2005).

Tabla 1

Factores que facilitan o debilitan la capacidad de resistencia psíquica. Berndt (2018), p. 84-86.

	Fortalece la capacidad de resistencia psíquica	Debilita la capacidad de resistencia psíquica
Temperamento	Humor, flexibilidad, equilibrio emocional, tolerancia a la frustración, asertividad, capacidad de aguante, fuerza, optimismo e interés en distintas aficiones.	Impulsividad.
Competencias cognitivas	Buen rendimiento en contextos formativos, talentos especiales, planificación realista/	

	perspectiva de futuro, motivación para rendir e inteligencia.	
Experiencia de sí mismo	Autoeficacia y autoestima.	Impotencia.
Adaptación y superación	Solución activa de problemas y capacidad para distanciarse.	Reacción pasivo-agresiva ante los problemas.
Relaciones sociales	Figuras de apego y referencia fuera de la familia más cercana, buena relación con los educadores, hermanos que prestan apoyo, buena relación con la escuela o institución educativa, experiencia con las estructuras y el sentido de la vida, religiosidad/espiritualidad, satisfacción por el apoyo recibido y experimentado, conducta social positiva y alta competencia lingüística,	
Ambiente educativo	Cálido, con buena aceptación; controlador, orientado según el cumplimiento de las normas; dosificación de las exigencias y la asunción de responsabilidad.	

Por otro lado, aunque las características individuales de los sujetos sean importantes, también son relevantes las características familiares y ambientales (Cabanyes, 2010; Uriarte, 2005). En las familias con alto nivel de cohesión, cariño y la presencia de algún cuidador son características que pueden fomentar el desarrollo de la

resiliencia, esta persona ayuda a establecer una nueva vinculación para poder modificar la imagen que el herido se hace de sí mismo (Becoña, 2006; Cyrulnick, 2013). Los estudios relacionados con la comunidad – entendida red de apoyo en un sentido amplio: familia, grupos, comunidades socioeducativas... – muestran que la pertenencia a una comunidad es un factor importante para que el sujeto desarrolle un alto nivel de resiliencia: es en este ámbito donde las personas afrontan las adversidades y donde, posiblemente, se establezcan las bases de la resiliencia (Soler et al., 2017). Estas características familiares y ambientales ayudan a disminuir el impacto de los eventos traumáticos (Rutter, 1987). Su fomento permite el desarrollo de estrategias resilientes para hacer frente a situaciones estresantes o traumáticas.

Las estrategias de afrontamiento desarrolladas por Lazarus y Folkman (1984), son *“cualquier esfuerzo para manejar el estrés y se evidencia su ejecución mediante las acciones de las personas para evitar ser dañados por la adversidad”* (Morán-Astorga et al., 2019, p. 185). Estas estrategias de afrontamiento suelen encontrarse en personas resilientes y aquellas que se encuentran en un duelo complicado (Bermejo et al., 2012). Estas estrategias pueden estar centradas en la emoción, centradas en el problema, tener formas de afrontamiento aproximativas – afrontar el problema – o evitativas – escapar o evitar el problema – (Lazarus y Folkman, 1984; Rodríguez-Marín, 1996).

Distintos estudios han analizado si existen diferencias significativas de la resiliencia en función de la edad y el sexo. Las conclusiones alcanzadas no apuntan a diferencias en función del sexo; en cuanto a la edad, no se ha llegado a un consenso: algunos estudios señalan la existencia de diferencias, pero otros no las han encontrado (Fínez-Silva et al., 2019; Momeñe y Estévez., 2019).

La resiliencia, actualmente, es considerada un proceso en constante desarrollo; no se entiende de forma lineal, una característica permanente de la persona, como antes; al

contrario, la resiliencia puede aumentar, disminuir o mantenerse dependiendo de las situaciones en las que se encuentre la persona (Madariaga, 2014).

El concepto de resiliencia sigue en construcción. Nuevas investigaciones ayudarán a precisar el concepto (Ruiz-Román et al., 2020).

Varios estudios han demostrado que la capacidad resiliente aumenta tras una experiencia de duelo: la resiliencia es un factor protector para la superación del duelo (Fernández-Fernández y Gómez-Díaz, 2022).

La relación entre dependencia emocional y resiliencia ha sido escasamente estudiada. Se han encontrado características de personas emocionalmente dependientes asociadas a una baja resiliencia, tales como: baja autoestima, miedo a la soledad y dificultades para la regulación emocional (Momeñe y Estévez, 2019).

Este estudio se centra en cómo afecta a la resiliencia de una persona el nivel de dependencia emocional hacia su pareja o expareja, especialmente tras un duelo por ruptura amorosa. En estudios previos se ha relacionado resiliencia y dependencia emocional, influyendo una mayor dependencia emocional cuando el sujeto es menos resiliente (Momeñe y Estévez, 2019). A continuación, se predecirá cómo afectan estos dos factores a la capacidad resiliente de una persona; con el objetivo de poder encontrar estrategias de afrontamiento para hacer frente a la situación de duelo tras una ruptura amorosa (Fernández-Fernández y Gómez-Díaz, 2022).

Objetivos

Pregunta de investigación

¿Influye la dependencia emocional y haber experimentado un duelo tras una ruptura amorosa en la capacidad resiliente en adultos españoles?

Objetivos generales:

El objetivo principal de esta investigación es comprobar si la dependencia emocional y la existencia de un duelo por ruptura de pareja influye en la capacidad resiliente de las personas. Siendo la hipótesis principal: la dependencia emocional y tener una experiencia de duelo tras una ruptura amorosa predicen la capacidad resiliente.

Objetivos específicos:

Comprobar si existen diferencias en la capacidad resiliente entre hombres y mujeres.

Comprobar si existen diferencias en la dependencia emocional entre hombres y mujeres.

Comprobar si existe una relación entre dependencia emocional y resiliencia.

Comprobar si existe una relación entre duelo y resiliencia.

Comprobar si la dependencia emocional y una experiencia de duelo predice la capacidad resiliente de las personas.

Hipótesis

H1: No hay diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la dependencia emocional.

H2: No hay diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la resiliencia.

H3: No hay diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la experiencia de duelo.

H4: A mayor dependencia emocional, mayor experiencia de duelo.

H5: A mayor dependencia emocional, menos resiliencia.

H6: A mayor duelo actual, menor resiliencia.

H7: Menor dependencia emocional y menor experiencia de duelo explican una mayor resiliencia. Experiencia de dependencia emocional y la de duelo, predicen una experiencia de resiliencia.

Método

Participantes

La encuesta fue respondida por 277 personas ($N=277$), de las cuales se descartaron a 117 personas porque no eran nacionales españoles, tenían edades superiores a 30 años, no habían tenido relaciones de pareja ni rupturas de pareja, quedándonos con una muestra de 160 sujetos ($n=160$), de los cuales 106 eran mujeres y 54 eran hombres. La edad de los participantes oscilaba entre los 18 y 30 años ($M = 24.2$; $DT = 2.14$), siendo todos de nacionalidad española. En cuanto a la orientación sexual, el 82.5% eran heterosexuales, el 3.8% homosexuales y el 13.8% bisexuales. Centrándonos en el nivel de estudios solamente una persona había completado únicamente los estudios de la ESO; 5 hasta Bachillerato; 66 tienen estudios universitarios; 12 tienen una Formación Profesional; 74 sujetos tienen estudios de máster y dos personas tienen el doctorado. Respecto a la ocupación laboral el 35% son estudiantes; el 29.4% son trabajadores; un 31.9% son estudiantes y trabajadores; un 3.1% se encuentran en el paro y un 0.6% no tiene ocupación. El total de la muestra había tenido al menos una relación romántica a lo largo de su vida y una ruptura de pareja. Un 47.5% de la muestra actualmente no se encuentra en una relación de pareja. Un 20.6% ha tenido únicamente una relación de pareja, el 35% dos relaciones de pareja, tres relaciones han tenido un 29.4% de la muestra, el 10.6% han tenido cuatro, cinco relaciones las han tenido un 3.1% y seis un 1.3%; el 38.1% han tenido una ruptura de pareja, el 34.4% dos rupturas, el 18.8% teniendo tres rupturas, el 5.6% cuatro rupturas, un 1.9% han tenido cinco rupturas y seis rupturas por un 1.3%. Por otro lado, al preguntar la duración de la relación sobre la que se produce la ruptura de pareja la media fue de 24 meses, siendo el mínimo un mes y el máximo ocho años y seis meses; y las rupturas se produjeron de media hace 30.5 meses, siendo el mínimo hace 1 mes y el máximo 16 años. En cuanto a quién rompió dicha relación, el

43.8% fue uno mismo, el 38.8% fue por la otra persona y el 17.5% menciona que fue algo mutuo. Por último, 100 de los sujetos consideran que su ruptura fue muy significativa, 43 que fue algo significativa, 17 poco significativo y ninguno contestó que fue nada significativa.

Instrumentos

Los participantes cumplieron un cuestionario online, que además de las cuestiones sociodemográficas: sexo, edad, nacionalidad, nivel de estudios, orientación sexual y ocupación principal; también respondieron a preguntas sobre relaciones de pareja (si han tenido pareja, duración de la relación, si han tenido alguna ruptura...) y las siguientes escalas de evaluación:

- *Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC; Connor y Davidson, 2003)*. Esta escala está compuesta por 25 ítems, empleando la de respuesta tipo Likert, es decir, 5 opciones de respuesta (“en absoluto”, “rara vez”, “a veces”, “a menudo” y “casi siempre”); las respuestas son puntuadas de 0 (“en absoluto”) a 4 (“casi siempre”). El rango de la escala es de 0 a 100, siendo puntuaciones altas las que indican un alto nivel de resiliencia. Connor y Davidson (2003) al crear esta escala consideraron la resiliencia como un rasgo de la personalidad que puede ser modificada. Las dimensiones en las que se basa la escala son: competencia personal, tolerancia al afecto negativos y efectos fortalecedores del estrés, aceptación positiva del cambio y relaciones seguras, control y, por último, influencias espirituales (García-León et al., 2019). Se han encontrado resultados satisfactorios en cuanto a la fiabilidad (Alpha de Cronbach = .86) de esta escala validada en población española por García-León et al. (2019).
- *Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (SED; Camarillo et al., 2020)*. Esta escala está compuesta por 22 ítems, empleando el formato de respuesta tipo

Likert donde hay 5 opciones de respuesta (“totalmente falso”, “parcialmente falso”, “a medias”, “parcialmente verdadero”, “totalmente verdadero”); estas respuestas son puntuadas de 0 (“totalmente falso”) a 4 (“totalmente verdadero”). El rango de la escala es de 0 a 88, determinándose una dependencia emocional baja entre 0 y 9 puntos; moderada entre 10 y 21; alta entre 22 y 36; y extrema a partir de la puntuación 37. Este instrumento evalúa de forma breve el nivel de dependencia emocional con respecto a una pareja estable, ya sea actual o pasada, cuya duración ha sido mínima de 6 meses. La escala fue validada para población general española. La escala muestra una buena consistencia interna (Alpha de Cronbach = .90). Sin embargo, se obtiene una validez de constructo adecuada para poder explicar la varianza de la variable estudiada. Este instrumento fue validado en población española y permite evaluar el grado de dependencia emocional con respecto a una relación de pareja estable, ya sea actual o pasada.

- *The Breakup Distress Scale* (BDS; Field et al., 2009). Esta escala fue adaptada del Inventory of Complicated Grief (ICG; Prigerson et al., 1995), ya que se requería realizar un cuestionario diferente cuando el duelo se debía a una ruptura de relación de pareja. El BDS adopta 16 de los 19 ítems del ICG, empleando un formato de respuesta tipo Likert donde hay 4 opciones de respuesta (de “nada” hasta “mucho”). La puntuación mínima es de 16 y la máxima de 64, a mayor puntuación, mayor presencia e intensidad de pensamientos sobre la persona, preocupación, incertidumbre, llanto, búsqueda y anhelo de la persona, aturdimiento por la pérdida y no aceptación de la ruptura. La escala muestra una alta fiabilidad y consistencia interna (Alpha de Cronbach = .94). El nivel de experiencia de duelo se obtiene realizando la media de la muestra, diferenciando en dos grupos “alta y baja experiencia de duelo” (Field et al., 2010). Este

instrumento no se ha validado aún en población española, se realizó una traducción por profesionales para poder emplear dicha escala. Además, en este estudio se realizará la validación de esta escala a partir de la muestra obtenida.

Procedimiento

La recogida de datos se realizó mediante bola de nieve, publicándose en Redes Sociales (Instagram, Twitter, Facebook, Whatsapp y LinkedIn). El cuestionario fue respondido de forma online. En primer lugar, se pedía el consentimiento de los participantes; en este apartado se les explicaba para qué se iban a emplear los resultados y cómo iban a ser tratados sus datos personales, siendo estos anónimos y sin poder identificar a los sujetos. En segundo lugar, se les preguntaba datos demográficos a los sujetos para poder obtener información general de ellos (género, edad, nacionalidad, orientación sexual, estado civil, nivel de estudios, ocupación principal) y poder descartar aquella población que no cumplía los requisitos que necesitaban. Se descartaba a personas que no tenían la nacionalidad española, que no tenían en 18 y 30 años. Por otro lado, se les hicieron preguntas sobre relaciones de pareja con el fin de poder descartar a aquellas personas que no han tenido relaciones de pareja ni rupturas de pareja; y poder obtener información sobre número de relaciones románticas que ha tenido la persona, tiempo desde la ruptura, duración de dicha relación, si actualmente tenían una relación, quién terminó dicha relación y lo significativo que fue para la persona dicha ruptura. Por último, se pasaron los tres cuestionarios que mencionamos previamente: *The Breakup Distress Scale* (BDS; Field et al., 2009), *Escala de Resiliencia de Connor y Davidson* (CD-RISC; Connor y Davidson, 2003) y *Escala de Dependencia Emocional de la Pareja* (SED; Camarillo et al., 2020).

Análisis de Datos

Los análisis estadísticos que se emplearon en esta investigación se realizaron mediante The jamovi Project (2022) versión 2.3. En primer lugar, se realizaron los estadísticos descriptivos de los datos sociodemográficos que fueron recogidos en el estudio, con el fin de obtener información básica sobre la muestra con la que se iba a trabajar.

A continuación, se realizaron distintas pruebas paramétricas para analizar los datos obtenidos. Comenzamos analizando las correlaciones entre resiliencia y dependencia emocional; resiliencia y duelo; y dependencia emocional y duelo. Se realizó una comparación de medias de muestras independientes a través de la prueba t de Student para comparar diferencias entre el género, tener actualmente una relación de pareja, duración de la relación (mucho o poco tiempo) y tiempo desde la última ruptura (mucho o poco tiempo) en cuanto a la resiliencia, el duelo y la dependencia emocional. Así mismo, se analizó el ANOVA de un factor comparando lo significativo que fue la ruptura y quién rompió la relación en función de la resiliencia, la dependencia emocional y el duelo. También se realizaron ANOVA de dos factores donde se analizó la resiliencia, el duelo y la dependencia emocional con el género, la significación de la ruptura y tener actualmente una relación de pareja.

Se calculó el modelo de Regresión Lineal Múltiple en el que se plantea la resiliencia como una variable predicha por la dependencia emocional, el duelo, nivel de estudios, ocupación principal, orientación sexual, la significación de la ruptura y número de relaciones que se ha tenido. Del mismo modo, la dependencia emocional como una variable predicha por la resiliencia, el duelo y tener actualmente una relación de pareja. Y el duelo como variable predicha por la resiliencia, la dependencia emocional, la ocupación principal, la significación de la ruptura, número de rupturas y relaciones que

se han tenido, quién rompió dicha relación, tener actualmente una relación, duración de la relación y tiempo desde la ruptura.

Validación de la Escala Breakup Distress Scale (BDS)

Por último, se realizó la validación de la escala *Breakup Distress Scale (BDS)*, obteniendo una Alpha de Cronbach =.91, sin encontrar ningún elemento que aumente dicha variable. Al fijarnos en el gráfico de sedimentación, encontramos que es significativo tener una dimensión en el cuestionario, ya que el porcentaje de varianza explicado por un factor es 44.8%.

Resultados

En primer lugar, se presentan los estadísticos descriptivos de las variables más relevantes de este estudio:

Tabla 2

Estadísticos descriptivos variables relevantes del estudio

Variables	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Resiliencia	70.4	12.2	33	96
Dependencia emocional	26.5	15.2	3	79
Duelo	27.9	10.3	16	60

Para analizar el grado de asociación entre las tres variables principales se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson, concluyendo que, entre la variable de resiliencia y dependencia emocional [$r(158) = -.256, p < .001$], al igual que entre resiliencia y duelo [$r(158) = -.218, p < .001$], hay ausencia de correlación, siendo ambos casos estadísticamente significativa.

Sin embargo, se ha encontrado una correlación positiva y estadísticamente significativa entre las variables dependencia emocional y duelo, siendo esta una correlación moderada [$r(158) = .448, p < .001$], lo cual nos dice que cuanto mayor es la dependencia emocional de los sujetos, mayor será la puntuación en el cuestionario de duelo.

La comparación de medias en muestras independientes obtenida mediante la prueba t de Student nos muestra que no hay diferencias estadísticamente significativas en función del género en ninguna de las tres variables principales (resiliencia, duelo y dependencia emocional), cumpliéndose así la hipótesis planteada. Por otro lado, tampoco se han encontrado diferencias estadísticamente entre estas variables con la duración de la última relación de pareja que tuvieron. Si comparamos el grupo de sujetos que tiene su última ruptura muy reciente (menos de 12 meses) con el grupo cuya última ruptura ha sido más lejana en el tiempo (más de 13 meses), los resultados en resiliencia no han sido estadísticamente significativos, aunque en las variables duelo [$t(158) = 3.16, p < .05$] y dependencia emocional [$t(158) = 2.81, p < .05$] se observan diferencias estadísticamente significativas entre las personas que ha pasado poco tiempo desde la ruptura y mucho tiempo, obteniendo mayores puntuaciones tanto en duelo como en dependencia emocional las personas cuya ruptura se ha producido hace poco tiempo (**Figura 2 y 3**). Por último, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas [$t(158) = 4.41, p < .001$] entre las personas que tenían actualmente una pareja y las que no en la variable dependencia emocional, las personas con una relación de pareja tienen menor dependencia emocional hacia su pareja o expareja que aquellas que no tienen una pareja. Así mismo, hay diferencias estadísticamente significativas [$t(158) = 2.07, p < .05$] entre las personas que tenían actualmente una pareja y las que no en la variable experiencia de duelo: las personas con una relación de pareja tienen menor experiencia de duelo tras una

ruptura que aquellas que no la tienen. Sin embargo, en cuanto a la resiliencia, no hay diferencias estadísticamente significativas. En cuanto a la orientación sexual, hemos encontrado diferencias estadísticamente significativas según la capacidad resiliencia de los sujetos: las personas heterosexuales tienen una mayor resiliencia que las personas no heterosexuales (incluyendo homosexuales y bisexuales) [$t(158) = 3.67, p < .001$]; de todos modos, no se han encontrado diferencias en cuanto a la dependencia emocional y la experiencia de duelo.

Figura 2

Medias de duelo en función del tiempo

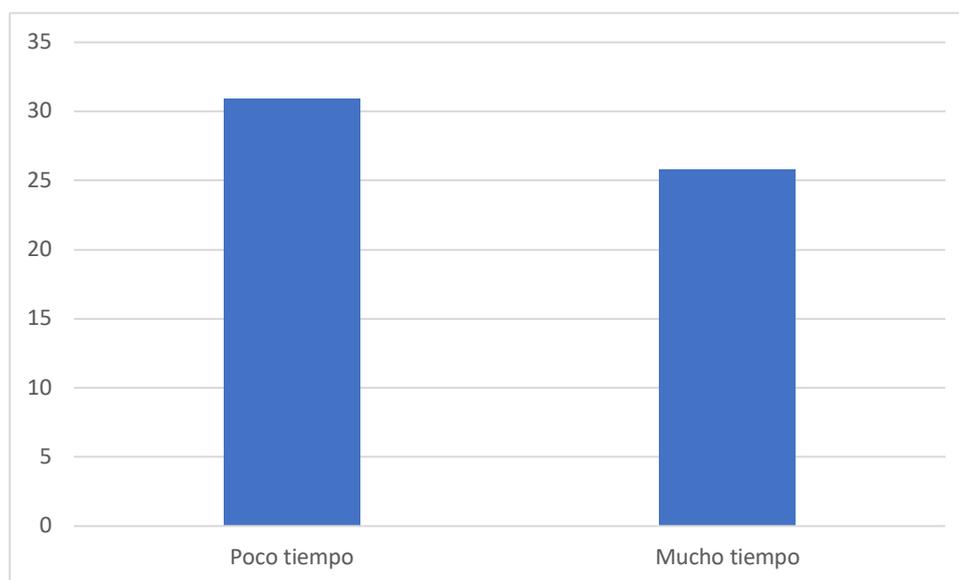
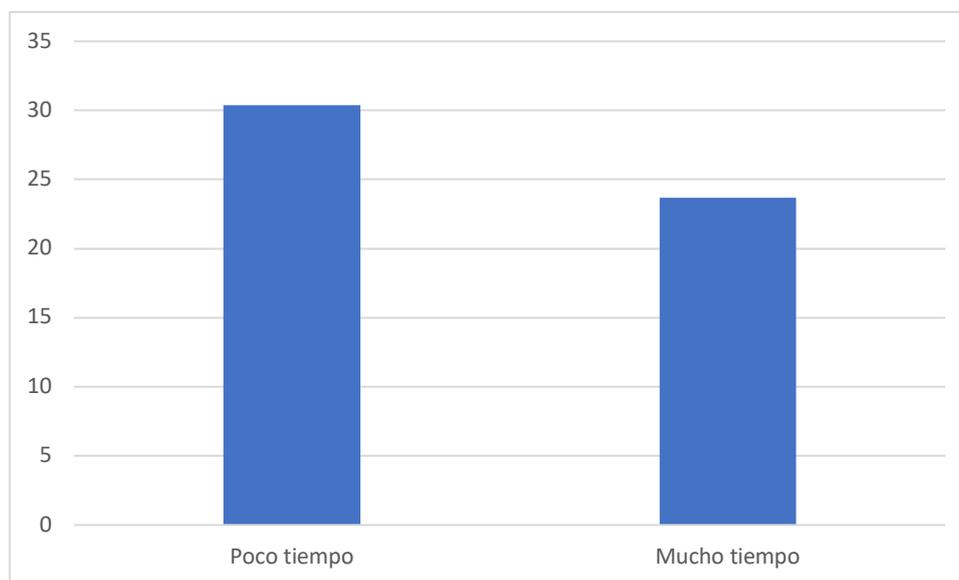


Figura 3

Medias de dependencia emocional en función del tiempo

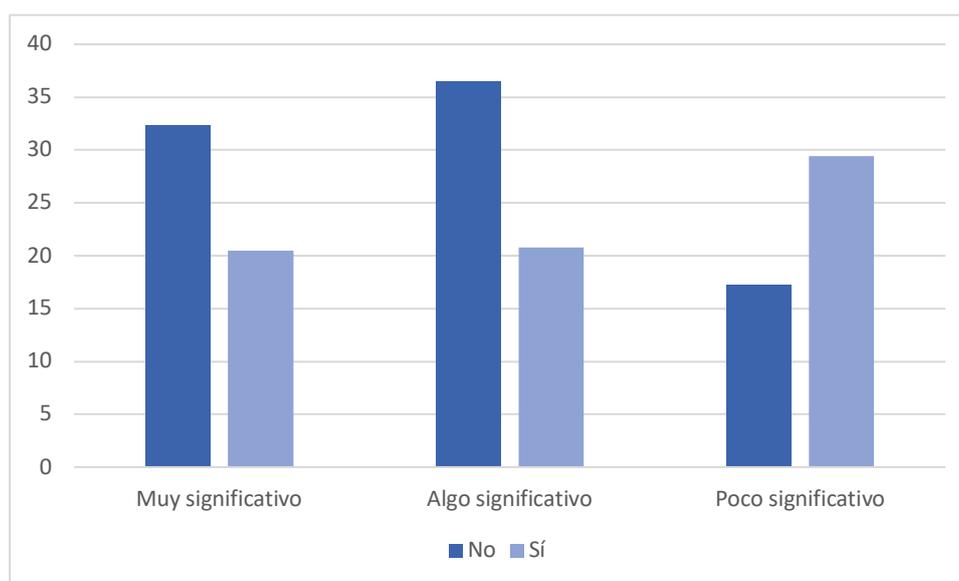


En cuanto a las pruebas de ANOVA se obtuvo que hay diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de resiliencia de los sujetos en función de lo significativo que fue la ruptura para ellos, siendo las personas con mayor resiliencia las que consideran que la ruptura fue poco significativa [$F(2, 43.7) = 5.74, p < .05$]. Los resultados con el duelo también fueron estadísticamente significativos: aquellas personas cuya ruptura fue muy significativa tuvieron una mayor experiencia de duelo [$F(2, 42.9) = 10.5, p < .001$]. Sin embargo, no se encontraron diferencias en dependencia emocional en función de lo significativa que fue la ruptura para ellos. Además, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de duelo en función de quién rompió dicha relación [$F(2, 69.5) = 4.05, p < .05$], siendo las personas que habían roto la relación las que tienen menor experiencia de duelo, aquellas con las que se había roto tenían mayor experiencia de duelo y sin encontrarse diferencias en aquellas que rompieron por mutuo acuerdo. Con las variables dependencia emocional y resiliencia no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Tras realizar las pruebas ANOVA de dos factores hemos encontrado que es estadísticamente significativa la relación entre dependencia emocional, lo significativo que fue para los sujetos su ruptura y tener actualmente una relación de pareja [$F(2, 154) = 5.77, p < .05$]. En la **Figura 4** podemos observar que si se tiene una relación de pareja actualmente, el nivel de dependencia emocional es más bajo; cuando la ruptura es poco significativo, si actualmente tienen una relación de pareja, hay mayor dependencia emocional que si no se tiene una relación actualmente; los que tienen actualmente una relación de pareja, la dependencia emocional aumenta cuando la ruptura ha sido significativa; y los que sí tiene una relación y han tenido una ruptura significativa, tienen menor dependencia emocional. Sin embargo, realizando los ANOVA de dos factores con las variables resiliencia y duelo, no se han encontrado resultados estadísticamente significativos en función de lo significativo que fue la ruptura para los sujetos y tener actualmente una relación de pareja.

Figura 4

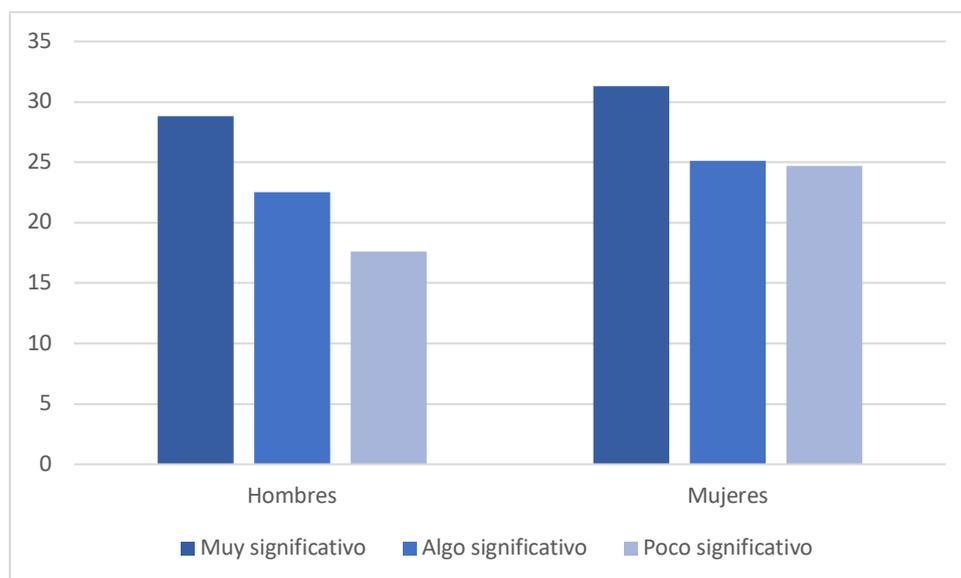
Nivel de dependencia emocional en función de lo significativo que fue la ruptura y tener una relación en la actualidad.



Analizando género y lo significativo que fue la ruptura con resiliencia, dependencia emocional y duelo, ninguno de los resultados fue estadísticamente significativos; pero centrándonos en la figura del duelo (**Figura 5**), podemos encontrar que las mujeres han tenido duelos más complicados; y cuando la ruptura ha sido muy significativa, el duelo es más complicado independientemente del género.

Figura 5

Experiencia de duelo en función de lo significativo que fue la ruptura y el género.



Al realizar un ANOVA de dos factores con la variable dependencia emocional en función del tiempo desde la ruptura (mucho o poco tiempo) y si actualmente tienen una relación de pareja, encontramos, sin ser los resultados estadísticamente significativos, que los sujetos con una mayor dependencia emocional no tienen pareja que aquellas que sí tienen una nueva relación, independientemente del tiempo desde la última ruptura.

Finalmente, se calcularon las Regresiones Lineales mencionadas anteriormente. En el modelo de la resiliencia no obtenemos que las variables expliquen el modelo, ya que la R^2 justifica menos de un 30% de la varianza. Las variables seleccionadas para predecir el modelo son la dependencia emocional, el duelo, nivel de estudios, ocupación

principal, orientación sexual, la significación de la ruptura y número de relaciones que se ha tenido.

Tabla 3

Coefficientes estandarizados del modelo de resiliencia y varianza explicada por el modelo.

R ²	p
0.299	< .001

Predictor	Estimador	EE	t	p
Constante ^a	48.803	11.8332	4.1242	< .001
DEPENDENCIA EMOCIONAL	-0.130	0.0663	-1.9624	0.052
Nivel de estudios:				
Bachillerato – ESO	20.126	12.1858	1.6516	0.101
Universitario – ESO	25.218	11.1570	2.2603	0.025
FP – ESO	21.325	11.5381	1.8483	0.067
Máster – ESO	25.336	11.1856	2.2651	0.025
Doctorado – ESO	15.563	13.9366	1.1167	0.266
Ocupación principal:				
Trabajador – Estudiante	5.112	2.1872	2.3372	0.021
Estudiante y trabajador – Estudiante	2.745	2.1772	1.2607	0.209
Paro – Estudiante	-4.388	5.1388	-0.8538	0.395
Sin ocupación – Estudiante	-0.250	10.8955	-0.0230	0.982
Orientación sexual:				
No heterosexual – Heterosexual	-6.625	2.3957	-2.7655	0.006
¿Cómo de significativo fue dicha ruptura?:				
Algo significativo – Muy significativo	-4.734	2.0721	-2.2845	0.024
Poco significativo – Muy significativo	5.026	3.1043	1.6191	0.108
Número de relaciones románticas que has tenido	1.606	0.8082	1.9869	0.049

Predictor	Estimador	EE	t	p
DUELO	-0.134	0.1016	-1.3220	0.188

^a Representa el nivel de referencia

Del mismo modo, la dependencia emocional tampoco se explica con el modelo, por el mismo motivo que la anterior. Las variables empleadas para predecir la dependencia emocional son la resiliencia, el duelo y tener actualmente una relación de pareja.

Tabla 4

Coefficientes estandarizados del modelo de dependencia emocional y varianza explicada por el modelo.

R ²	p
0.291	< .001

Predictor	Estimador	EE	t	p
Constante ^a	28.460	7.4292	3.83	< .001
Actualmente, ¿tienes una relación de pareja?:				
Sí – No	-7.798	2.0787	-3.75	< .001
RESILIENCIA	-0.189	0.0866	-2.18	0.031
DUELO	0.553	0.1034	5.35	< .001

^a Representa el nivel de referencia

El modelo del duelo es el único que se explica con las variables seleccionadas, obteniendo una varianza $R^2 = 37.4\%$ ($p < .001$). Las variables que explican el modelo son las siguientes: la resiliencia, la dependencia emocional, la ocupación principal, la significación de la ruptura, número de rupturas y relaciones que se han tenido, quién

rompió dicha relación, tener actualmente una relación, duración de la relación y tiempo desde la ruptura.

Tabla 5

Coefficientes estandarizados del modelo de duelo y varianza explicada por el modelo.

R²	p
0.374	< .001

Predictor	Estimador	EE	t	p
Constante ^a	31.6007	5.1447	6.1424	< .001
Ocupación principal:				
Trabajador – Estudiante	-3.2724	1.7608	-1.8585	0.065
Estudiante y trabajador – Estudiante	-4.0455	1.6872	-2.3978	0.018
Paro – Estudiante	-4.0676	4.0588	-1.0022	0.318
Sin ocupación – Estudiante	-0.2841	8.7220	-0.0326	0.974
¿Cómo de significativo fue dicha ruptura?:				
Algo significativo – Muy significativo	-5.3894	1.6862	-3.1963	0.002
Poco significativo – Muy significativo	-5.7786	2.4195	-2.3884	0.018
¿Cuántas rupturas de pareja has tenido?	2.1013	1.1128	1.8884	0.061
Actualmente, ¿tienes una relación de pareja?:				
Sí – No	3.7848	1.7542	2.1575	0.033
Número de relaciones románticas que has tenido	-2.1027	1.1549	-1.8206	0.071
RESILIENCIA	-0.0759	0.0629	-1.2055	0.230
DEPENDENCIA EMOCIONAL	0.2715	0.0500	5.4328	< .001
¿Hace cuánto fue la última ruptura que has tenido? (en meses):				

Predictor	Estimador	EE	t	p
Mucho tiempo – Poco tiempo	-2.9026	1.6516	-1.7574	0.081
¿Quién rompió dicha relación?:				
Yo – El/ la otra persona	-1.4365	1.5944	-0.9010	0.369
Fue algo mutuo – El/ la otra persona	0.6810	2.0640	0.3299	0.742

^a Representa el nivel de referencia

Discusión y Conclusiones

La resiliencia es un concepto que se ha ido estudiando a lo largo de muchos años, aunque sin haber llegado a ninguna conclusión sobre la definición del término, se considera la resiliencia como la capacidad de hacer frente a las adversidades; siendo ésta una capacidad variable, ya que una persona puede ser muy resiliente en un momento de su vida, pero poco en otro (Cyrulnik, 2013; Garmenzy, 1991).

El presente estudio se centra en investigar cómo afecta a la resiliencia de los sujetos tener una experiencia de duelo por ruptura amorosa y dependencia emocional hacia una pareja o expareja.

En primer lugar, comprobamos las hipótesis primera, segunda y tercera donde se quería ver si había diferencias en la capacidad resiliente, dependencia emocional y experiencia de duelo en función del género. Tras realizar las pruebas correspondientes, llegamos a la conclusión de que no hay diferencias estadísticamente significativas, es decir, entre estas variables no hay diferencias en función del género. Aunque en cuanto a la experiencia de duelo podemos ver que el resultado es prácticamente significativo ($p = .053$), pudiendo decir que las mujeres suelen tener una mayor experiencia de duelo que los hombres. En cuanto a la literatura, no hay una conclusión definitiva al respecto:

algunos estudios determinan que sí hay diferencia entre la experiencia de duelo por ruptura amorosa entre hombres y mujeres y otros que no (Boelen y Reijntjes, 2009; Field et al., 2009; Kolodziej-Zaleska y Prybyła-Basista, 2020; Locker et al., 2010; Martínez et al., 2021; Sierra et al., 2017). Estos autores mencionan que se debe a que los hombres suelen expresar menos las emociones que las mujeres, especialmente cuando está relacionado con el duelo amoroso (Martínez et al., 2021; Sierra et al., 2017).

Posteriormente, se verificó nuestra cuarta hipótesis, encontrando correlación positiva entre dependencia emocional y experiencia de duelo, es decir, las personas cuya dependencia emocional hacia su pareja o expareja es alta, tienen una mayor experiencia de duelo al romper dicha relación, haciendo que para estas personas sea más difícil superar dicha ruptura; lo cual concuerda con otros estudios realizados previamente (Martínez et al., 2021). Por otro lado, realizamos otra correlación para comprobar si a mayor dependencia emocional, menor resiliencia, lo cual nos llevó a una ausencia de correlación entre ambas variables, siendo distinto el resultado al que aparece en la literatura donde se menciona que la dependencia emocional afecta de forma negativa a la capacidad resiliente de los sujetos (Momeñe y Estévez, 2019) y rechazándose así nuestra quinta hipótesis. Esto podría deberse a que nuestra muestra tiene una baja dependencia emocional hacia su pareja o expareja – teniendo una media de 26.5, siendo el máximo 79 -. Lo mismo sucede con la sexta hipótesis, la cual menciona que, a mayor experiencia de duelo, menor capacidad resiliente, como se estudia en la investigación de Fernández-Fernández y Gómez-Díaz (2022). De este modo, no se confirman las hipótesis quinta y sexta de nuestro estudio, pudiendo deberse a una falta de muestra.

También estudiamos cómo afecta el tiempo desde la última ruptura a la resiliencia, dependencia emocional y experiencia de duelo de los sujetos. Lo relevante que pudimos encontrar al realizar este análisis fue que cuanto menor tiempo desde la ruptura

(contabilizando menor tiempo menos de 12 meses) la experiencia de duelo es significativamente mayor que cuando han pasado 13 o más meses desde la ruptura (mayor tiempo). Pudiendo concluir: a mayor periodo de tiempo desde la ruptura, menor experiencia de duelo; coincidiendo esto con la literatura, ya que durante el primer año donde se tiene una pérdida suele ser el más doloroso porque es donde se dan las primeras experiencias sin esa persona (Worden, 2018; Zisook y Shear, 2009). Así mismo, cuánto mayor es el tiempo desde la ruptura, menor es la dependencia emocional que tiene esa persona, aunque la limitación que no estamos teniendo en cuenta en este caso sucede hacia la expareja o la pareja – en el caso de que en la actualidad tengan una relación –. Al realizar el análisis de dependencia emocional con la variable “tener actualmente una relación de pareja” encontramos que las persona que no tienen una relación de pareja tienen una mayor dependencia emocional hacia su expareja, aunque no sea estadísticamente significativo. Esto podría explicarse que aquellos sujetos que tienen una alta dependencia emocional hacia su expareja no tienen pareja porque posiblemente sigan pensando en su expareja o pasando por una experiencia de duelo (ya que dependencia emocional y duelo están relacionados), a diferencia de aquellos que sí tienen una relación actual; en la literatura no se han encontrado resultados parecidos ni se ha investigado sobre ello, aunque hay estudios que mencionan que tener dependencia emocional puede afectar negativamente a tus futuras relaciones (Riso, 2004). De todos modos, al realizar el análisis con estas dos variables conjuntas, solo podemos concluir que aquellas personas que no tienen una pareja tienen mayor dependencia emocional, independientemente del tiempo desde la ruptura; a diferencia de aquellos sí tienen una pareja en la actualidad. Con la experiencia de duelo pasa lo mismo, aquellas personas que tienen una relación de pareja tienen menor experiencia de duelo, posiblemente porque hayan superado dicha ruptura. Al realizar el ANOVA de dos factores con las variables duelo, tener una relación

actual y tiempo desde la ruptura observamos que los sujetos, independientemente de tener una pareja, tienen mayor experiencia de duelo cuando ha pasado poco tiempo desde la ruptura; y a mayor tiempo desde la ruptura, independientemente de tener pareja, tienen una menor experiencia de duelo. No hay literatura que haya explorado esto de forma específica, ya que cada proceso de duelo es único, pero Martínez et al. (2021, p. 111) concluyeron: *“el tiempo transcurrido desde la terminación de la relación, se correlaciona con la esperanza y emociones positivas”*.

Es curioso mencionar que se han encontrado diferencias en la capacidad resiliente dependiendo de la orientación sexual de los sujetos: los sujetos que se identifican como heterosexuales tienen mayor resiliencia que aquellos cuya orientación sexual es bisexual u homosexual, sin haber diferencia entre estos dos grupos. En la literatura se han encontrado algunos estudios que determinan que las personas no heterosexuales sean más resilientes que las heterosexuales, aunque los resultados no se pudieron extrapolar y tampoco se han realizado muchas investigaciones con respecto a esta comparación (Harvey, 2011). Estos resultados podrían deberse a que, en la muestra recogida, las personas del colectivo LGTB+ pueden tener una menor resiliencia por otros factores.

Si nos centramos en los resultados obtenidos del ANOVA observamos que la experiencia de duelo varía en función de lo significativo que fue la ruptura: cuando un sujeto considera que su ruptura fue muy significativa tiene una mayor experiencia de duelo que aquellos cuya ruptura fue algo o poco significativa. Esto puede deberse a que para las personas cuya ruptura fue muy significativa tuviesen una mayor vinculación con su expareja o simplemente la ruptura fue mucho más aversiva que los otros dos grupos, pudiendo deberse a la forma en la que se terminó dicha relación; en la literatura se menciona que cuanto más intensa es una relación, más difícil es el duelo de esta (Worden et al., 2013). En cuanto a la resiliencia, las personas que consideran su ruptura poco

significativa tienen una mayor capacidad de resiliencia en comparación con aquellas cuya ruptura fue muy o algo significativa. Aunque podría deberse a otras variables que no hemos analizado, también podría explicarse porque los sujetos cuya ruptura fue poco significativa no hay tenido que superar una adversidad en cuanto a una relación, ya que no fue tan importante, a diferencia de las personas cuya ruptura fue algo o muy significativa, aunque en la literatura no se ha encontrado nada que explique esta diferencia. Sin embargo, no hay diferencias en ninguno de los grupos en cuanto a dependencia emocional, es decir, que la dependencia emocional no depende de lo significativo de la ruptura. Además, cuando la ruptura la hizo la otra persona la experiencia de duelo de los sujetos es mayor que cuando la hizo uno mismo; cuando la ruptura fue algo mutuo, la experiencia de duelo podía ser alta o baja; es decir, aquellas personas que dejan las relaciones sufren menos dicha ruptura. Esto lo mencionan Sánchez y Martínez (2014, p. 1331): *“el miembro de la pareja que fue abandonado padece un duelo semejante al experimentado al perder a un ser querido por la muerte”*. La capacidad de resiliencia de los sujetos es más elevada cuando la ruptura ha sido por uno mismo o fue algo mutuo. Los sujetos que han tenido una ruptura causada por su expareja tienen una menor resiliencia, lo cual podría explicarse porque puede suponer algo inesperado y que se tiene superar; a diferencia de aquellas personas que han tenido más tiempo para pensarlo (por ejemplo, aquellas que deciden rompen) o cuando es una decisión que se toman por ambos miembros de la pareja.

Además, podemos observar que las mujeres suelen tener una mayor experiencia de duelo que los hombres, independientemente de lo significativo que fue la ruptura para ellas; esto puede deberse que las mujeres suelen tener un mayor impacto en la ruptura, pudiendo deberse factores sociales y culturales (Plunkett, 2016; Sierra et al., 2017). Sin embargo, cuando la ruptura fue muy significativa, la experiencia de duelo es más elevada

tanto para hombres como para mujeres. Cuando la ruptura fue algo significativa, no hay una diferencia notable entre hombres y mujeres. De hecho, las mujeres suelen tener una experiencia de duelo parecida cuando la ruptura fue algo o poco significativa.

Al centrarnos en el nivel de resiliencia en función de lo significativo que fue la ruptura y tener actualmente una relación de pareja, podemos observar que independientemente de tener una relación de pareja o no las personas cuya ruptura fue poco significativa tienen una mayor resiliencia que aquellas cuya ruptura fue muy o algo significativa. Esto podría explicarse porque estos sujetos han tenido una experiencia dolorosa y, posiblemente, aún no han podido hacer frente y superar dicha situación. Sin embargo, en cuanto al nivel de dependencia emocional, las personas que tienen pareja en la actualidad tienen una dependencia emocional más baja cuando la ruptura fue muy o algo significativa, lo cual podría explicarse porque aquellas que no tienen pareja siguen teniendo dependencia emocional hacia su expareja. Por otro lado, al tener una ruptura poco significativa, si actualmente se tiene una relación, los sujetos tienen una mayor dependencia emocional que aquellos sin pareja; lo cual podríamos explicar porque las personas cuya ruptura fue poco significativa han podido avanzar de dicha relación, pero al empezar una nueva relación comienzas a depender más la nueva pareja por posibles expectativas que puede generar la persona las cuales desconocemos. Los sujetos que tienen actualmente una relación tienen menos dependencia emocional que aquellos que no tienen pareja; esto podría deberse a que hay una mayor conciencia al empezar una nueva relación. De todos modos, estos datos están abiertos a libre interpretación.

La experiencia de duelo es más elevada en función de lo significativo de la ruptura; en cuanto al tiempo desde la ruptura podemos observar que los sujetos cuya ruptura fue hace poco tiempo (menos de 12 meses) tienen mayor experiencia de duelo cuando la ruptura fue significativa que aquellos cuya ruptura fue hace 13 meses o más.

Es decir, cuanto más tiempo pasa, menos duele dicha ruptura y el tiempo ayuda a superarla.

Finalmente, al observar los resultados obtenidos de la Regresión Lineal Múltiple, podemos determinar que nuestro modelo no predice la capacidad resiliente de las personas porque el modelo explica un 29.9% de la varianza., rechazándose así la séptima hipótesis de nuestro estudio, siendo contraria a la realizada en estudios previos (Fernández-Fernández y Gómez-Díaz, 2022; Momeñe y Estévez, 2019). De todos modos, al observar las variables estadísticamente significativas ($p < .05$) de nuestro modelo observamos que los sujetos tienen estudios universitarios o de Máster tienen una mayor resiliencia que aquellos que solo tienen la Escolarización Secundaria Obligatoria (ESO), pudiendo determinar que aquellas personas con mayor nivel de estudios tienen una mayor resiliencia; Bonano (2007) encontró que los estudiantes universitarios tienen una mayor resiliencia que aquellos que no tienen Bachillerato. Así mismo, los trabajadores tienen una mayor resiliencia que los estudiantes, esto puede explicarse porque los trabajadores pueden haber sido sujetos con mayores experiencias que han influido en la capacidad resiliente. El número de relaciones románticas también afecta al nivel de resiliencia: cuantas más relaciones tengan los sujetos, mayor resiliencia; lo cual puede explicarse porque a mayores rupturas vas adquiriendo una mayor capacidad para hacer frente a las adversidades. Como hemos mencionado anteriormente, la orientación sexual y la significación de la ruptura también afectan a la resiliencia. Sin embargo, las dos variables relevantes del modelo no son estadísticamente significativas, lo que implica que tener dependencia emocional y una experiencia de duelo por ruptura amorosa no predice el nivel de resiliencia que va a tener el sujeto. De esta forma, no se explica la hipótesis que habíamos planteado, aunque al ser por una milésima podría deberse al tamaño de la muestra.

El segundo modelo explica un 29.1% de la varianza, lo cual tampoco es suficiente como para decir que la dependencia emocional se explica desde el modelo. De todos modos, las variables seleccionadas son muy relevantes, ya que nos explican que tener una relación en la actualidad tras una ruptura afecta al nivel de dependencia emocional: tienen mayor dependencia emocional aquellos que no tienen pareja. Además, la capacidad resiliente de los sujetos predice el nivel de dependencia emocional de los sujetos: cuánta más alta sea la resiliencia, menor es la dependencia emocional. La dependencia emocional también se explica por la experiencia de duelo del sujeto: a mayor experiencia de duelo, mayor dependencia emocional.

Por último, el modelo que predice la experiencia de duelo explica un 37.4% de la varianza, es decir, que a partir de las variables seleccionadas podemos predecir la experiencia de duelo que van a tener los sujetos. Las variables a destacar son: los sujetos que estudian y trabajan tienen una menor experiencia de duelo que aquellos que solo estudian, realmente está sujeto a libre interpretación, pero podría deberse a que los sujetos que estudian tienen mayor tiempo para pensar en lo sucedido y rumiar sobre la ruptura – lo cual puede alargar el duelo – en comparación con los que estudian y trabajan. En función de lo significativo que fue la ruptura se tiene una mayor experiencia de duelo cuando la ruptura fue muy significativa. El número de parejas que se han tenido también afecta a la experiencia de duelo: cuántas más parejas se tenga, menor experiencia de duelo, lo cual puede deberse a que una vez se ha superado una ruptura se es más consciente de que se pueden superar las siguientes rupturas. Y, tener una relación de pareja influye en una menor experiencia de duelo porque probablemente se esté más implicado en la nueva relación y se haya superado la relación anterior.

La primera limitación que podemos encontrar en este estudio es la falta de validación cuestionario *Breakup Distress Scale (BDS)* que hemos empleado para

determinar el nivel de experiencia de duelo tras una ruptura en población española. De todos modos, hemos realizado el análisis de fiabilidad y validez del cuestionario con nuestros resultados, obteniendo un alto porcentaje de varianza explicado con un factor. Además, el cuestionario no estaba traducido en castellano, pero fue traducida por un profesional para poder realizar el estudio lo más preciso posible. Otra limitación encontrada al emplear este cuestionario fue que no se determinan cuáles son los rangos para determinar qué es una experiencia de duelo alta o baja, lo cual ha complicado el poder expresar adecuadamente los resultados y el poder realizar más análisis. De todos modos, aunque hubiese estas limitaciones consideramos que esta era la mejor prueba para obtener información sobre el nivel de duelo tras una ruptura de los sujetos por el nivel de fiabilidad y validez en población universitaria de Estados Unidos y porque es uno de los pocos cuestionarios que realmente medía lo que necesitábamos para el estudio.

Por otro lado, también podemos determinar que al tener una muestra pequeña ($n=160$) con un nivel educativo alto, los resultados no son extrapolables a toda la población española que comprende entre 18 y 30 años.

Finalmente, sería interesante para futuras investigaciones poder realizar un estudio longitudinal sobre la capacidad resiliente en personas que han pasado por una ruptura amorosa, dependiendo del nivel de dependencia que tenga. Es decir, obtener una recogida de datos de los sujetos cuando acaben de romper su relación y hacer seguimiento a los 6 meses, 12 meses y a los 18 meses, para poder ver si hay una evolución en la capacidad resiliente, experiencia de duelo y dependencia emocional de los sujetos.

Referencias

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., y Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akbari, M., Kim, J. J., Seydavi, M., Enright, R. D., y Mohammadkhani, S. (2022). Neglected side of romantic relationships among college students: Breakup initiators are at risk for depression. *National Council of Family Relations* (71), 1698-1712. <https://doi.org/10.1111/fare.12682>
- Anthony, E. J., y Koupernik, C. (Eds.). (1974). *The child in his family: Children at psychiatric risk*. John Wiley & Sons.
- Arriagada, F., Ruiz, P., y Zicavo, N. (2016). La ruptura matrimonial, un proceso de duelo. *Integración Académica en Psicología*, 4(11), 51-64. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/46741029/Ruptura_matrimonial_un_proceso_de_duelo_Arriagada_Ruiz_Zicavo_Mayo_2016-libre.pdf?1466712343=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRevista_cientifica_y_profesional_de_la_A.pdf&Expires=1681999339&Signature=df3nfU7NHG8ksVnBGxzyfuAzc-mHkUi7xK3ot345cy83Qs7J~1qNPMc-HhL-nhRBDqkZa21SCrUwKzgRZutynxRaFeg-ntNyKuSC~YfsUwphWhvsS5ksbksTSvvhGPUiwOeRhV9AWm6FHiGqnRE1hQV o7z0JKJijTle9gHhXFTba6f8IcXtoAagvnfZN2Cyub~UHANIVh2KXRLjM6~0oiH nZCDb0sXVnDwyzDrUNHbGdVzu7EwDhALf7HajSe0lvsc4BCoNdBVwG40UC 7YMCSpyENhR3Os08VqHF5BsRYoZmCfJTpMmlz4BWNzFuPVpeXiETuuVkrY 57hAvM5uZc4g_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Campbell, L., Lehmilller, J. J., Harman, J. J., y Holmes, B. M. (2019). Comparing relationship quality across different types of romantic partners in polyamorous and monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48(6), 1749-1767. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1416-7>
- Barajas, M., y Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.
https://www.researchgate.net/publication/320190926_Breakup_of_the_couple_in_young_people_Factors_related_to_its_impact
- Barker, M. (2011). Monogamies and non-monogamies. A response to: 'The challenge of monogamy: Bringing it out of the closet and into the treatment room' by Marianne Brandon. *Sexual and Relationship Therapy*, 26, 281-287.
<https://doi.org/10.1080/14681994.2011.595401>
- Barrios, A., y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 6(2), 21-41.
<https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545470002.pdf>
- Becoña Iglesias, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), Art. 3.
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Bermejo, J. C., Magaña, M., Villaceros, M., Carabias, R., & Serrano, I. (2012). Estrategias de afrontamiento y resiliencia como factores mediadores de duelo complicado. *Revista de psicoterapia*, 22(88), 85-95.
<https://doi.org/10.33898/rdp.v22i88.636>

- Berndt, C. (2018). *Resiliencia. El secreto de la capacidad de resistencia psíquica*. edaf.
- Bonanno, G. A. (2005). Clarifying and Extending the Construct of Adult Resilience. *American Psychologist*, 60(3), 265–267. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.265b>
- Bonilla-Algovia, E. y Rivas-Rivero, E. (2021). Creencias sobre el amor romántico y las relaciones íntimas: implicaciones en jóvenes de la Comunidad de Madrid. *Informes Psicológicos*, 21(2), pp. 243-257 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v21n2a15>.
- Bosch, E., Ferrer, V. A., Ferreiro, V., y Navarro, C. (2013). *La violencia contra las mujeres: el amor como coartada*. Madrid: Anthropos Editorial.
- Boss, P. (2010). The trauma and complicated grief of ambiguous loss. *Pastoral psychology*, 59(2), 137-145. <https://doi.org/10.1007/s11089-009-0264-0>
- Bowlby, J. (1952). *Maternal care and mental health* (Vol. 2). Geneva: World Health Organization.
- Bowlby, J. (1989). The role of attachment in personality development and psychopathology. In S. I. Greenspan y G. H. Pollock (eds.), *The course of life, Vol. 1. Infancy* (229–270). International Universities Press. <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Bowlby-J.-The-role-of-attachment-in-personality-development-and-psychopathology.pdf>
- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida: Edición renovada*. Ediciones Morata

- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona, España: Paidós.
- Cabanyes Truffino, J. (2010). Resiliencia: Una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145-151.
<https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2010.09.003>
- Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., y Amor, P. J. (2020). Escala de Dependencia Emocional de la Pareja: Propiedades psicométricas = Partner's Emotional Dependency Scale: Psychometrics. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 48(4), 145-153.
https://www.researchgate.net/publication/344246121_Partner's_Emotional_Dependency_Scale_Psychometrics
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
<https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cyrulnik, B. (2013). *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Debolsillo.
- Donini, A. O. (2005). *Sexualidad y familia: crisis y desafíos frente al siglo XXI*. Noveduc Libros.

- Fernández-Fernández, J. A., y Gómez-Díaz, M. (2022). Resiliencia y duelo ante la pérdida de un ser querido: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2), 129-139. <https://doi.org/10.5944/rppc.27762>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., y Delgado, J. (2009). *Breakup Distress Scale* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t66170-000>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., y Delgado, J., (2010). Breakup Distress and Loss of Intimacy in University Students. *Psychology*, 1, 173-177. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Fínez-Silva, M. J., Morán-Astorga, C., y Urchaga-Litago, J. D. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 85-94. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1513>
- Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. *Obras completas*, 14, 235-255.
- Freud, A., y Burlingham, D. (1962). *Infants without families*. New York: International Universities Press.
- Freud, A., y Burlingham, D. (1965). *La guerra y los niños*. Buenos Aires: Hormé.
- García-León, M. Á., González-Gómez, A., Robles-Ortega, H., Padilla, J. L., y Peralta-Ramírez, I. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC) en población española. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 35(1), 33-40. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.1.31411>

- García, M. E., Garnica M. D. C., González, N., Márquez, M., Martín, M., Pérez, M. D. M. T., y Vico, M. D. L. N. (2012). Las mujeres viven la relación romántica diferente al hombre. *ReiDoCrea*, 13(1), 95-100.
<https://doi.org/10.30827/Digibug.21967>
- García-Vesga, M. C. y Domínguez de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.
<https://doi.org/10.11600/1692715x.1113300812>
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals*, 20(9), 459-466.
<https://doi.org/10.3928/0090-4481-19910901-05>
- Garnezy, N., Masten, A. S. y Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97-111. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6705637/>
- Gikovate, F. (2013). *Uma nova visão do amor*. MG Editores
- Gil Hernández, G. E. (2010). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El guiniguada*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3728823>
- Goicoechea, P. (2018). El amor y el desamor en la adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 6(2), 78-84. <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/-El%20amor%20y%20el%20desamor%20en%20la%20adolescencia.pdf>

- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8). The Hague, Netherlands: Bernard van leer foundation.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C., y Stinson, C. H. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154, 904-910. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.7.904>
- Kaplan, H. B. (2002). Toward an understanding of resilience. *Resilience and development*, 17-83. https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_3
- Kołodziej-Zaleska, A., y Przybyła-Basista, H. (2020). The Role of Ego-Resiliency in Maintaining Post-divorce Well-being in Initiators and Non-Initiators of Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(5), 366-383. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1768487>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying* Macmillan. New York.
- Laca, F., y Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 66-75. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Lemos, M. y Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9, 127-140. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *The American Journal of Psychiatry*, 101, 141-148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>

- Lewandowski Jr, G. W., Aron, A., Bassis, S., y Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13(3), 317-331. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00120.x>
- Locker, L., Jr., McIntosh, W. D., Hackney, A. A., Wilson, J. H., y Wiegand, K. E. (2010). The breakup of romantic relationships: Situational predictors of perception of recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3), 565–578. https://www.researchgate.net/publication/286941400_The_breakup_of_romantic_relationships_Situational_predictors_of_perception_of_recovery
- Luthar, S. S. (2005). Resiliencia a edad temprana y su impacto en el desarrollo psicosocial del niño. *Enciclopedia sobre el desarrollo de la primera infancia*. <https://www.encyclopedia-infantes.com/pdf/complet/resiliencia>
- Luthar, S. S., y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Luthar, S. S., y Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61, 6–22. <https://doi.org/10.1037/h0079218>
- Main, M., y Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. En *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Ablex Publishing. <https://psycnet.apa.org/record/1986-97821-005>
- Madariaga, J. M. (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia: ampliando ámbitos y prácticas*. Editorial Gedisa

- Martínez, J. A., Sandoval, M., Soler, M. L., y Bolívar, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101-116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Marroquí, M., y Cervera, P. (2014). Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes. *Reidocrea*, 3(20), 142-146. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/32269/ReiDoCrea-Vol.3-Art.20-Marroqui-Cervera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Masten, A., Best, K., y Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Momeñe, J., y Estévez, A. (2019). El papel de la resiliencia en la dependencia emocional y el abuso psicológico. *Revista española de drogodependencias*, 1(44), 28-43. https://www.aesed.com/upload/files/v44n1_art2.pdf
- Momeñe, J., Jáuregui, P. y Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 25, 65-78. https://www.researchgate.net/publication/317023470_El_papel_predictor_del_abuso_psicologico_y_la_regulacion_emocional_en_la_dependencia_emocional
- Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 265-268. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062014000300001>

- Moñivas, J. R. (2022). La sociedad a medias. Hacia una definición de los rasgos de la socialidad humana. *Revista Centra de Ciencias Sociales*, 1(1), 133-150.
<https://doi.org/10.54790/rccs.7>
- Morán-Astorga, M. C. M., Finez-Silva, M. J., dos Anjos, E. M., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., y Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183-190.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>
- Neimeyer R. (2002). *Aprender de la pérdida*. Barcelona-España: Piados.
- Oviedo, S. J., Parra, F. M., y Marquina, M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería global*, (15), 1-9. <https://doi.org/10.6018/eglobal.8.1.50381>
- Pascual, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico: amores cinematográficos y educación. *DEDICA, Revista de Educação e Humanidades*, 10, 63-78.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5429358>
- Piña, J. A. (2015). Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología. *Anales de Psicología*, 31(3), 751-758.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-97282015000300001
- Plunkett, C. (2016). *When We End, Where Do I Begin? Exploring The Impact of Relationship Dissolution on Self-Concept Among African-American Women*. [Tesis doctoral]. University Of Oklahoma, Norman, Oklahoma.

https://shareok.org/bitstream/handle/11244/45033/2016_Plunkett_Curtesia_Dissertation.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds III, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., ... y Miller, M. (1995). Inventory of Complicated Grief: a scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry research*, 59(1-2), 65-79.
[https://doi.org/10.1016/0165-1781\(95\)02757-2](https://doi.org/10.1016/0165-1781(95)02757-2)

Pulido Rodríguez, A. (2022). *Efecto de la terapia de aceptación y compromiso (act) en el duelo tras ruptura de pareja por infidelidad*. [Doctoral dissertation, Bogotá DC: Fundación Universitaria Konrad Lorenz].
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4945>

Real Academia Española (RAE). (2022). Cultura. En *Diccionario de la lengua española*.
<https://dle.rae.es/resiliencia?m=form>

Riso, W. (2004). Amar o depender: ¿cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable? *Editorial Norma*.

Rodríguez Marín, J. (1996) *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis Psicología

Rodríguez de Medina, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Reidocrea*, 2(1), 143-148.
<https://doi.org/10.30827/Digibug.27754>

Rodríguez, A. M. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 26(80), 291-302.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-84862009000200014

- Rodríguez, B. (2020). Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático. [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Alcalá]. <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/47717>
- Ruiz-Román, C., Pérez-Cea, J. J., y Cuesta, L. M. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas. *Educatio Siglo XXI*, 38(2), 213-232. <http://dx.doi.org/10.6018/educatio.432981>
- Ruiz, S. V., y Solís, M. E. F. (2018). Terapia breve cognitivo-conductual y centrada en soluciones en un caso de duelo por ruptura amorosa en un paciente homosexual. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 723-752. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=81602>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626-631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Salanova, M. (2021). *Resiliencia: ¿Cómo me levanto después de caer?* EMSE.
- Sánchez-Aragón, R., y Retana-Franco, B. (2013). Evaluación tridimensional del duelo amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 36(2), 49-69. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645436004.pdf>

- Sánchez, R., y Martínez, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343. [https://doi.dx/10.1016/S2007-4719\(14\)70378-3](https://doi.dx/10.1016/S2007-4719(14)70378-3)
- Sierra, V. E., Rodríguez, J. L. S., & Torres-Torija, C. S. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- Soler, P., Trilla, J., Jiménez, M, y Úcar, X. (2017). La construcción de un modelo pedagógico del empoderamiento juvenil: espacios, momentos y procesos. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 30, 19-34. https://doi.org/10.5E7179/PSRI_2017.30.02
- Sternberg (1988). *El Triángulo del Amor: Intimidad, Pasión y Compromiso*. Barcelona: Paidós.
- The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I. y Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6-11. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>
- Uriarte, J. D. D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1427702>

- de la Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., y Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia psicológica*, 36(3), 156-166. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082018000300156>
- Werner, E., y Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.
- Winston, R., y Chicot, R. (2016). The importance of early bonding on the long-term mental health and resilience of children. *London journal of primary care*, 8(1), 12-14. <https://doi.org/10.1080/17571472.2015.1133012>
- Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993). *The resilient self*. New York: Willard.
- Worden, J. W., Aparicio, Á., & Barberán, G. S. (2013). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company.
- Zisook, S., y Shear, K. (2009). Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World psychiatry*, 8(2), 67. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2009.tb00217.x>

Anexos

Cuestionario realizado a la muestra

Buenos días,

Soy Laura Betty García Bulder, estudiante de Máster en Psicología General Sanitaria en la Universidad Pontificia de Comillas.

El siguiente cuestionario pretende recoger información socio-demográfica - sin poder identificar a los sujetos -, información sobre ruptura de relaciones de pareja, nivel de resiliencia y dependencia emocional que tiene el sujeto con el fin de realizar un estudio empírico con fines académicos - para la realización de mi Trabajo Fin de Máster -. En este trabajo se va a buscar la relación entre ruptura amorosa y dependencia emocional con la capacidad resiliente.

La participación es anónima (en ningún momento se recogerá información con la que podamos identificar a los sujetos ni durante el cuestionario ni en la publicación de los resultados), voluntaria y se tratarán los datos de forma confidencial. Yo y mis tutores seremos las personas que tendremos acceso a las respuestas del cuestionario.

Si alguno tuvierais alguna pregunta sobre el estudio podéis contactarme en el siguiente email: 201600147@alu.comillas.edu

Si presta conformidad con este estudio está comprendiendo que:

- La participación es voluntaria y anónima.
- Presto mi consentimiento a Laura Betty García Bulder a recoger y registrar la información que necesita para realizar esta investigación.
- Puede retirarse del estudio cuando quiera, sin tener que dar ningún tipo de explicación ni que tenga ningún tipo de penalización o discriminación.

Siendo mayor de edad y habiendo comprendido los objetivos del estudio y tratamiento de los datos, si quieres participar responde con "Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio", si prefieres no participar responde con "no quiero participar en el estudio".

Preguntas socio-demográficas

1. Género
2. ¿Tienes entre 18 y 30 años?
3. Edad
4. ¿Eres español?
5. Orientación sexual
6. Estado civil
7. Nivel de estudios
8. Ocupación principal

Preguntas sobre relaciones de pareja

9. ¿Has tenido alguna relación romántica (donde dos personas deciden voluntariamente pasar el tiempo juntos, conocerse íntimamente, mantener relaciones sexuales, implicarse emocionalmente, y en definitiva corresponder y ser correspondido afectivamente)?
10. Número de relaciones románticas que has tenido.
11. Actualmente, ¿tienes una relación de pareja?
12. ¿Cuánto tiempo llevas en dicha relación (en meses)?
13. ¿Has tenido alguna ruptura de pareja?
14. ¿Cuántas rupturas de pareja has tenido?
15. ¿Hace cuánto fue la última ruptura que has tenido? (en meses)
16. ¿Quién rompió dicha relación?

17. ¿Cuánto duró dicha relación? (en meses)

18. ¿Cómo de significativo fue dicha ruptura?

Breakup Distress Scale (BDS) (Field et al., 2009)

A different rating scale was also used, i.e., a Likert scale with responses ranging from 1 (not at all) to 4 (very much so).

Table 1. Breakup Distress Scale

- 1) I think about this person so much that it's hard for me to do things I normally do
- 2) Memories of the person upset me
- 3) I feel I cannot accept the breakup I've experienced
- 4) I feel drawn to places and things associated with the person
- 5) I can't help feeling angry about the breakup
- 6) I feel disbelief over what happened
- 7) I feel stunned or dazed over what happened
- 8) Ever since the breakup it is hard for me to trust people
- 9) Ever since the breakup I feel like I have lost the ability to care about other people or I feel distant from people I care about
- 10) I have been experiencing pain since the breakup
- 11) I go out of my way to avoid reminders of the person
- 12) I feel that life is empty without the person
- 13) I feel bitter over this breakup
- 14) I feel envious of others who have not experienced a breakup like this
- 15) I feel lonely a great deal of the time since the breakup
- 16) I feel like crying when I think about the person.

Breakup Distress Scale (BDS) (Field et al., 2009) *traducción*

Responda a las siguientes preguntas, siendo (1) nada de acuerdo y (4) muy de acuerdo

1. Pienso tanto en la persona que me es difícil hacer cosas que normalmente hago
2. Los recuerdos de la persona me molestan
3. Siento que no puedo aceptar la ruptura que he experimentado
4. Me siento atraído a sitios y cosas que están asociados a la persona
5. No puedo dejar de sentirme enfadado por la ruptura
6. No me creo lo que ha sucedido
7. Me siento aturdido por lo sucedido
8. Desde la ruptura me es complicado confiar en las personas

9. Desde la ruptura siento que he perdido la habilidad de preocuparme por los demás o me siento distante con las personas que me importan
10. He estado experimentando dolor desde la ruptura
11. Hago cualquier cosa para evitar recordar a esa persona
12. Me siento vacía sin la persona
13. Me siento amargado por la ruptura
14. Siento envidia por otros que no han experimentado una ruptura
15. Me siento solo una gran parte del tiempo desde la ruptura
16. Tengo ganas de llorar cuando pienso en la persona

Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (SED; Camarillo et al., 2020).

Apéndice		Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (SED)				
Instrucciones: Lea las preguntas que se le formulan a continuación y responda marcando la respuesta que piense que mejor se ajusta a su modo de sentir y de comportarse. Tenga en cuenta que las opciones de respuesta son las siguientes:						
0	1	2	3	4		
Totalmente falso	Parcialmente falso	A medias	Parcialmente Verdadero	Totalmente verdadero		
1.	¿Está en general satisfecha/o consigo misma/o?				0	1 2 3 4
2.	¿Actúa con frecuencia como si el bienestar de su pareja estuviese por encima del suyo propio?				0	1 2 3 4
3.	¿Le produce a menudo angustia o una tristeza infinita la posibilidad de que se rompa la relación con su pareja?				0	1 2 3 4
4.	¿Suele pedirle perdón a su pareja cuando ella está enfadada aun sabiendo que no es usted el/la responsable del enfado?				0	1 2 3 4
5.	¿Necesita que su pareja le dé muestras de afecto continuamente?				0	1 2 3 4
6.	¿Lleva a cabo habitualmente conductas o actividades que no le gustan solo para agradar a su pareja o evitar la ruptura de la relación?				0	1 2 3 4
7.	¿Suele justificar los conflictos, críticas o infidelidades de su pareja como un mal menor dentro de la relación de pareja?				0	1 2 3 4
8.	¿Se suele sentir culpable de las discusiones de pareja?				0	1 2 3 4
9.	¿Se siente usted incapaz de dejar a su pareja a pesar del malestar y sufrimiento que esta relación le produce?				0	1 2 3 4
10.	¿Se ha puesto al límite y ha hecho cosas que incluso puede reconocer como inapropiadas para usted (conductas sexuales, conductas temerarias, uso de drogas, permitir abuso económico) solo por evitar el abandono?				0	1 2 3 4
11.	¿Cree que no está a la altura de su pareja actual y que, por ello, puede perderla?				0	1 2 3 4
12.	¿Tiene necesidad de controlar a su pareja (móvil, WhatsApp, etc.) para saber continuamente dónde o con quién está?				0	1 2 3 4
13.	¿Se ve a sí misma/o diferente en su forma de ser y de actuar desde que está con esta pareja?				0	1 2 3 4
14.	¿Organizan todos los planes conjuntos siempre según los gustos y apetencias de su pareja?				0	1 2 3 4
15.	¿Sufre de celos exagerados de forma constante?				0	1 2 3 4

16. ¿Ha dejado de lado sus obligaciones o ha dejado de atender a sus familiares o amigos por estar con su pareja?	0 1 2 3 4
17. ¿Piensa a menudo que las relaciones anteriores le resultaban a su pareja más satisfactorias que estar con usted?	0 1 2 3 4
18. ¿Le ha expresado su pareja el agobio que siente por la necesidad que tiene usted de estar constantemente con ella o de saber continuamente acerca de sus movimientos?	0 1 2 3 4
19. ¿Se siente desamparada/o y sola/o cuando no tiene pareja?	0 1 2 3 4
20. ¿Está convencida/o o tiene constantemente la sospecha de que su pareja está pensando en poner fin a la relación?	0 1 2 3 4
21. ¿Tiene la necesidad de agradar continuamente a su pareja?	0 1 2 3 4
22. ¿Cree que sería capaz de hacer cualquier cosa con tal de recuperar a su pareja si le abandonase?	0 1 2 3 4

Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC; Connor y Davidson, 2003).

Escala de Adaptación de Connor-Davidson (CD-RISC)

INSTRUCCIONES: Por favor indique cuál es su grado de acuerdo con las siguientes frases en su caso durante el **mes** último. Si una situación particular no le ha ocurrido recientemente, responda de acuerdo a cómo cree que se habría sentido. Marque con una "X" la opción que mejor describa cómo se siente.

	En absoluto (0)	Rara vez (1)	A veces (2)	A menudo (3)	Casi siempre (4)
1. Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios	<input type="checkbox"/>				
2. Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado	<input type="checkbox"/>				
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte o Dios pueden ayudarme	<input type="checkbox"/>				
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa	<input type="checkbox"/>				
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme con nuevos retos y dificultades	<input type="checkbox"/>				
6. Intento ver el lado divertido de las cosas cuando me enfrento con problemas	<input type="checkbox"/>				
7. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte	<input type="checkbox"/>				
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas u otras privaciones	<input type="checkbox"/>				

9. Bueno o malo, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón	<input type="checkbox"/>				
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado	<input type="checkbox"/>				
11. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos	<input type="checkbox"/>				
12. No me doy por vencido a pesar de que las cosas parezcan no tener solución	<input type="checkbox"/>				
13. Durante los momentos de estrés/crisis, se dónde puedo buscar ayuda	<input type="checkbox"/>				
14. Bajo presión, me centro y pienso claramente	<input type="checkbox"/>				
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros tomen todas las decisiones	<input type="checkbox"/>				
16. No me desanimo fácilmente con el fracaso	<input type="checkbox"/>				
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los retos y dificultades de la vida	<input type="checkbox"/>				
18. Puedo tomar decisiones no populares o difíciles que afectan a otras personas, si es necesario	<input type="checkbox"/>				
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables y dolorosos como tristeza, temor y enfado	<input type="checkbox"/>				
20. Al enfrentarme a los problemas de la vida, a veces actúo por un presentimiento sin saber por qué	<input type="checkbox"/>				
21. Tengo muy claro lo que quiero en la vida	<input type="checkbox"/>				
22. Siento que controlo mi vida	<input type="checkbox"/>				
23. Me gustan los retos	<input type="checkbox"/>				
24. Trabajo para conseguir mis objetivos sin importarme las dificultades que encuentro en el camino	<input type="checkbox"/>				
25. Estoy orgulloso de mis logros	<input type="checkbox"/>				

Datos sociodemográficos de la muestra

Descriptivas

Descriptivas

	Edad	Estado civil	Género	Nivel de estudios	Ocupación principal	Orientación sexual
N	160	160	160	160	160	160
Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	24.2	1.16	1.34	3.99	2.09	1.18
Mediana	24.0	1.00	1.00	4.00	2.00	1.00
Desviación estándar	2.14	0.962	0.474	1.06	1.02	0.381
Mínimo	19	1	1	1	1	1
Máximo	30	8	2	6	6	2

Frecuencias

Frecuencias de Estado civil

Estado civil	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Soltero	153	95.6 %	95.6 %
Casado	4	2.5 %	98.1 %
Otro	3	1.9 %	100.0 %

Frecuencias de Género

Género	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Mujer	106	66.3 %	66.3 %
Hombre	54	33.8 %	100.0 %

Frecuencias de Nivel de estudios

Nivel de estudios	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
ESO	1	0.6 %	0.6 %
Bachillerato	5	3.1 %	3.8 %
Universitario	66	41.3 %	45.0 %
FP	12	7.5 %	52.5 %
Máster	74	46.3 %	98.8 %
Doctorado	2	1.3 %	100.0 %

Frecuencias de Ocupación principal

Ocupación principal	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Estudiante	56	35.0 %	35.0 %
Trabajador	47	29.4 %	64.4 %
Estudiante y trabajador	51	31.9 %	96.3 %

Frecuencias de Ocupación principal

Ocupación principal	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Paro	5	3.1 %	99.4 %
Sin ocupación	1	0.6 %	100.0 %

Frecuencias de Orientación sexual

Orientación sexual	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Heterosexual	132	82.5 %	82.5 %
No heterosexual	28	17.5 %	100.0 %