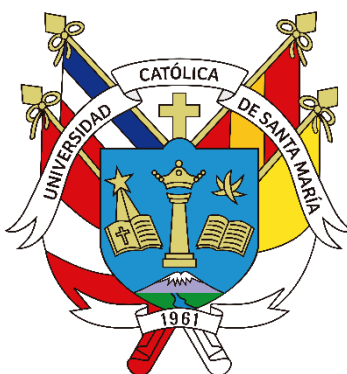


Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento ante la ruptura
amorosa en estudiantes universitarios**

Tesis presentada por las Bachilleres:

Romero Herrera, Samara Milagros

ORCID: 0009-0001-3887-9239

Ticona Ccama, Sandra Yanina

ORCID: 0009-0007-9376-5457

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor (a):

Dra. Quispe Flores, Lita Marianela

ORCID: 0000-0003-4734-433X

Arequipa - Perú

2025

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 31 de Julio del 2025

Dictamen: 011856-C-EPSIC-2025

Visto el borrador del expediente 011856, presentado por:

2019205722 - ROMERO HERRERA SAMARA MILAGROS

2019225292 - TICONA CCAMA SANDRA YANINA

Titulado:

**DEPENDENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RUPTURA
AMOROSA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

**29281582 - VILCHES VELASQUEZ FLOR ALEIDA
DICTAMINADOR**



**40293944 - CHAVEZ LUQUE YURI FELIX
DICTAMINADOR**



**29722458 - VILLANUEVA KUONG LESLIE EMILIA
DICTAMINADOR**



Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa en estudiantes universitarios

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.ucp.edu.co Fuente de Internet	<1%
7	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1%

Dedicatoria

A mis padres, quienes con su fortaleza, amor y apoyo incondicional han sido mi mayor inspiración y guía en cada paso de este camino. A mi hermana, por su paciencia y comprensión en los momentos más difíciles, y a mis amigos, por su ayuda desinteresada, consejos y compañía durante todos estos años universitarios. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

Samara Milagros Romero Herrera

A mis padres, quienes fueron mi fuente de motivación y fortaleza durante todo este proceso.

Su apoyo incondicional siempre ha sido un impulso para cada paso y decisión que he tomado. A mis hermanos, por ser mi soporte en cada momento de mi vida. Así mismo, a mis amigos por su aliento para seguir adelante. Agradezco infinitamente la bendición de tener personas que siempre me guíen por el buen camino y por la confianza que me generan para cada puntada que quiero dar.

Sandra Yanina Ticona Ccama

Agradecimientos

Agradecemos a la Universidad Católica de Santa María porque nos permitió acceder a los estudiantes y conocer un poco más sobre las variables del presente estudio. A la Dra., Lita Marianela Quispe Flores por guiarnos en este proceso y al Dr. Yuri Chávez Luque por su paciencia, su dedicación y apoyo en todo momento en el desarrollo de la investigación.



Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la asociación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios. El estudio tuvo una ruta cuantitativa de alcance correlacional con un diseño no experimental de tipo transversal. La muestra estuvo constituida por 521 estudiantes universitarios, cuyas edades van dentro del rango de 18 a 34 años. Los instrumentos utilizados para medir las variables fueron el Cuestionario de dependencia emocional (CDE) de Lemos y Londoño adaptado por Brito y Gonzales y la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa (ESARA) de Cueva y Torres. Los resultados obtenidos mostraron que existe una asociación significativa ($\chi^2 = 29.30$; $p < 0.05$) con intensidad débil entre Dependencia Emocional y Estrategias de afrontamiento ante una Ruptura amorosa en estudiantes universitarios (Coef. de contingencia = .230). En conclusión, se encontró que el 45.5% se encuentra en un nivel medio de dependencia emocional, los estudiantes que presentan un nivel bajo de dependencia emocional afrontan de forma directa la ruptura amorosa. Además, las personas con un nivel alto de dependencia emocional (62.8%) evaden el afrontamiento de la ruptura amorosa.

Palabras clave: Dependencia emocional, Ruptura amorosa, Estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa.

Abstract

The present research aimed to determine the association between emotional dependence and coping strategies in the face of a romantic breakup in university students. The study had a quantitative route of correlational scope with a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 521 university students, whose ages ranged from 18 to 34 years. The instruments used to measure the variables were the Emotional Dependence Questionnaire (CDE) by Lemos and Londoño, adapted by Brito and Gonzales, and the Coping Strategies in the Face of Love Breakup Scale (ESARA) by Cueva and Torres. The results obtained showed that there is a significant association (p value < 0.05) with weak intensity between Emotional Dependence and Coping Strategies in the face of a Love Breakup in university students (Contingency coefficient = .230). In conclusion, it was found that 45.5% are at a medium level of emotional dependence, students who present a low level of emotional dependence cope directly with a love breakup. In addition, people with a high level of emotional dependence (62.8%) avoid coping with love breakup.

Key words: Emotional dependence, Love breakup, Coping strategies for dealing with a love breakup.

Índice

Dedicatoria	
Agradecimientos	
Resumen	
Abstract	
Capítulo I.....	1
Introducción	1
Pregunta de Investigación	5
Variables y su Definición Operacional	5
Objetivos	6
Antecedentes Teórico-Investigativos	7
Dependencia Emocional	7
Rupturas Amorosas.....	12
Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante una Ruptura.....	15
Hipótesis.....	18
Capítulo II. Método	19
Método	19
Instrumentos	19
Participantes	21
Procedimiento.....	23
Consideraciones Éticas.....	23
Análisis de Datos.....	24
Capítulo III. Resultados	25
Resultados	25
Discusión.....	33
Conclusiones	39
Sugerencias.....	40
Limitaciones	41
Referencias	42
Anexos.....	51

Índice de tablas

Tabla 1: Datos sociodemográficos de la muestra.....	21
Tabla 2: Nivel de dependencia emocional de la muestra.....	25
Tabla 3: Estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa de la muestra.....	26
Tabla 4: Asociación entre dependencia emocional con sexo.....	27
Tabla 5: Asociación entre dependencia emocional con edad.....	28
Tabla 6: Asociación entre dependencia emocional con tiempo de relación.....	29
Tabla 7: Asociación entre estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa con sexo.....	30
Tabla 8: Asociación entre estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa con edad.....	31
Tabla 9: Asociación entre estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa con tiempo de relación.....	32
Tabla 10: Asociación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa.....	33

Capítulo I.

Problema y Marco Teórico

Introducción

Las relaciones de pareja son aquella agrupación de sentimientos, en donde existe una mezcla de vivencias personales de cada uno, generando así un contacto y confianza mutua entre ambos integrantes (Espinosa et al., 2017). Es así que, las relaciones amorosas son un proceso natural, característico de los seres humanos, en donde el amor viene a ser un factor importante dentro de este proceso, siendo considerado como el lazo de inclinación hacia una persona (Rocha et al., 2017). Así mismo, otra de las características que son propias del ser humano para Urbiola y Estévez (2015) es la necesidad de establecer vínculos sólidos con otra persona, sin embargo, mientras más prioridad e importancia se proporcione a la relación, será mayor la posibilidad de generar dependencia emocional.

Castelló (2013) menciona que la dependencia emocional hace referencia a una excesiva necesidad afectiva que una persona siente por otra, haciendo así que la persona se vea siempre a lado de esta, idealizando y creyendo que la pareja es su sentido de vida. Para Beck et al. (1995) las personas dependientes emocionalmente sienten miedo a la libertad es por lo que actúan de manera sumisa y con falta de confianza, tienen dificultad en la toma de decisiones, inhabilidad para poder decir lo que piensan realmente por miedo al abandono o separación. Estas personas se visualizan débiles lo que los lleva juntarse con personas de mayor carácter para así se les brinde recursos para vivir, es así que se crean relaciones desequilibradas. Sin embargo, Laca & mejía (2017) destacan que, si dentro de una relación de pareja se encuentran variables como la dependencia emocional excesiva, al finalizar o presentarse una ruptura amorosa inesperada podría afectar el bienestar y salud de la persona.

Conforme a ello, Espinosa et al. (2017) refieren que, dicho vinculo que se forma en el tiempo puede llegar a verse afectado por diversos factores, desde las experiencias previas y

expectativas de cada persona hasta las diferencias entre las características personales, lo que puede originar un estado de conflicto y generar el rompimiento del vínculo amoroso, provocando sufrimiento en ellos. Márquez et al. (2017) definen la ruptura amorosa aquel acto de terminar una relación íntima, por diversos factores distintos a la muerte. Por su lado, García (2014) comenta que al momento de llegar a la etapa de ruptura en una relación se puede generar un momento de crisis en la persona, puesto que cuando se pone fin a una relación se experimenta un proceso de duelo, produciendo dificultades en la vida de cada persona. Una de las principales crisis después de una ruptura es la respuesta emotiva, respuesta que apunta el inicio del proceso del duelo.

Prado (2017) explica que el duelo es aquel proceso en donde el ser humano sufre la pérdida total o parcial de un ser querido o alguien que es objeto de aprecio, la pérdida parcial hace referencia al vínculo distante que una persona posee con su ex pareja. Por lo dicho anteriormente, el duelo amoroso es una experiencia parecida, ya que también se trata de la separación y pérdida del ser amado, existiendo semejanzas en las etapas del duelo normal y el duelo amoroso (Izurieta, 2015). Además, dicho duelo llega a ser ambiguo puesto que implica un proceso afectivo y cognitivo negativo de la vida diaria, que se relaciona con las vivencias de un ambiente íntimo, se experimenta la separación generando sentimientos de impotencia, ansiedad, estrés, y conflictos en el entorno social. En términos psicológicos en este estado la persona se muestra en un punto de ausencia con el pensamiento de si será algo momentáneo o definitivo (Boss, 2009). Así mismo, Espinosa et al. (2017) afirman que la ruptura de una relación afecta aspectos físicos y psicológicos de la persona, sin embargo, la intensidad se da en mayor grado cuando la persona no acepta dicha ruptura, evitando romper el vínculo de apego con la otra persona; lo cual puede afectar y dificultar el proceso de adaptación al nuevo contexto.

De este modo, los hechos que ocurren luego de una ruptura amorosa impulsan a que la persona utilice ciertas formas de afrontamiento como parte de adaptación a su nueva realidad (De la Barra y Gaytan, 2020). El afrontamiento para Veloso et al. (2010) es definido como aquel proceso que implica esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para hacer frente a situaciones estresantes o desbordantes de los recursos de una persona. Lewandowski y Bizzoco (2007) destacan que ante una pérdida amorosa se presentan diferentes estrategias una de ellas es el procesamiento cognitivo que al ser tomada de forma positiva pueden hacer frente a la ruptura y llevar mejor la situación, por otro lado, tenemos el manejo de las otras estrategias, como ventilar el problema y quejarse todo el tiempo. No obstante, el modo de afrontamiento en una ruptura para Mason et al. (2011) no se aborda de igual forma, puesto que las estrategias que se utilicen pueden variar según la experiencia de cada persona y de lo que vivió durante el romance, el tipo de vínculo que se formó en dicho tiempo y según lo que están atravesando en la vida.

En ese punto, Macías et al. (2013) resaltan que las personas con dependencia emocional poseen mayor dificultad para solucionar problemas puesto que las estrategias de afrontamiento que usan son más de un estilo pasivo, además, de acuerdo a las características de las personas con dependencia, dichas estrategias pueden estar más orientadas a la emoción. Estrada (2019) al investigar las estrategias de afrontamiento y los factores relacionados con la dependencia emocional en estudiantes de psicología, identificó que la respuesta más común entre quienes presentan este tipo de dependencia es la reacción agresiva. Así mismo, Bonilla y Tobar (2023) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la relación entre dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Los hallazgos mostraron que no existe una asociación significativa entre ambas variables, y que la estrategia más empleada fue la retirada social. A pesar de que se han llevado diversas investigaciones sobre la relación entre la dependencia y estrategias de

afrontamiento, aun no se han identificado estudios que exploren específicamente esta relación en el contexto de una ruptura amorosa.

Basándose en ello, la presente investigación quiere dar a conocer cuál es la asociación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes de la UCSM e identificar cual es la fuerza de asociación entre ambas variables, con el fin de proporcionar y generar datos que sirvan de guía para estudios posteriores. De igual manera, con la presente investigación se pretende promover el entendimiento de las estrategias que se usan ante una ruptura amorosa en estudiantes con o sin dependencia emocional, pues las relaciones sentimentales representan una experiencia común en la etapa universitaria siendo la ruptura amorosa parte de dicha situación, por lo cual resulta importante conocer la tendencia en las formas de afrontar la ruptura en estudiantes universitarios, ya que se encuentran en una etapa de desarrollo emocional clave en la que este tipo de vivencias puede influir significativamente en su bienestar psicológico y desarrollo académico. Comprender estas tendencias fomentará el diseño y creación de futuras líneas de intervención a fin de prevenir problemas de índole psicológico.

Problema

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la asociación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios?

Variables y su Definición Operacional

Variable 1: Dependencia Emocional

La dependencia emocional es un problema psicológico en donde la necesidad afectiva es característica en una relación, lo que desata cierto tipo de comportamientos sumisos ante la pareja. Así mismo, involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales que se orientan a la otra persona como fuente de satisfacción y seguridad personal. Las dimensiones consideradas son: miedo a la soledad, ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión límite (Lemos & Londoño, 2006).

Variable 2: Estrategias de Afrontamiento ante una Ruptura Amorosa

La ruptura amorosa es un estresor relevante en la vida de un ser humano, frente a ello las personas llegan a desarrollar estrategias de afrontamiento que son definidos como aquellas acciones o esfuerzos cognitivos y afectivos que son desarrollados para manejar las demandas que se presenten (Cueva & Torres, 2020). Las dimensiones consideradas son: Afrontar la ruptura amorosa de forma Directa, Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás, Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa (Cueva & Torres, 2020).

Objetivos

Objetivo General

Establecer la asociación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios.

Objetivos Específicos

Describir los niveles de dependencia emocional en estudiantes universitarios.

Describir las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios.

Analizar los niveles de dependencia emocional según el sexo, edad y tiempo de relación en estudiantes universitarios.

Analizar las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa según el sexo, edad y tiempo de relación en estudiantes universitarios.

Marco Teórico

Antecedentes Teórico-Investigativos

Relaciones de Pareja

Según Stange et al. (2017) se puede definir como aquel acuerdo mutuo entre dos personas, en donde el afecto, interés y tiempo compartido actúan como base principal; independientemente de la orientación sexual de los miembros. Pulido y Lubo (2018) sostienen que este tipo de relación constituye uno de los vínculos de mayor significancia en la vida del ser humano, suelen formarse en la adolescencia y juventud etapas de exploración emocional en donde se abordan aspectos desde otro plano como la comunicación y confianza. Así mismo, son consideradas como una experiencia relevante para las personas por ser una fuente de experiencias emocionales positivas, negativas y desarrollo personal. Es así que estar en una relación posee mayor significación sobre todo en la etapa adulta (Pulido & Lubo, 2018). Estableciéndose incluso por encima de los bienes y situación económica, pues se forman en base a las vivencias personales y la educación que se siguió (Becerril, 2001).

Dependencia Emocional

De acuerdo con De la Villa et al. (2018) es un tipo de apego afectivo que se distingue por una fuerte conexión emocional intensa y desequilibrada en donde una persona depende en exceso del vínculo con su pareja. Lemos et al. (2012) explican que la dependencia emocional constituye un problema de índole psicológico, definida por una necesidad afectiva constante dentro de la relación, desatando comportamientos sumisos ante la pareja y una sensación de incapacidad para actuar por sí solo. En este punto se generan creencias, sentimientos y pensamientos orientados hacia la pareja. Por consiguiente, la dependencia emocional también es validada como modelo permanente ante la necesidad desmedida de afecto, subordinación y miedo a estar solos, buscando así remediar dicha necesidad de una forma errónea con otras personas (Ducuara et al., 2021).

Características. Para Beck (1990) los dependientes emocionales se caracterizan por tener la necesidad de aprobación de las personas (en especial de la pareja), el pensamiento de no poder vivir sin el otro, miedo al abandono y a la soledad, conductas controladoras y dóciles hacia con la pareja. Por otra parte, cuando se produce la ruptura amorosa, llegan a deprimirse o tener problemas de autoestima. Así mismo, Sirvent & De la Villa (2007) afirman que, el deseo intenso, obsesión intolerancia a la soledad e inestabilidad emocional, personalidad autodestructiva y baja autoestima son los más característicos de dichas personas, pues llegan a tal punto de complacer a su pareja y perdonar todo para mantener su relación. Por otro lado, Castelló (2012) afirma que el dependiente emocional antepone a su pareja, dejando sus gustos y aficiones por estar y complacer a esa persona. En este caso la familia y los amigos pasan automáticamente a otro plano en cuanto al orden de prioridades de la persona con dependencia emocional.

Áreas de la Dependencia Emocional. Castelló (2005) propone que la dependencia emocional se puede dividir en tres áreas principales. Estas categorías reflejan cómo la dependencia afecta tanto la percepción que un individuo tiene de sí misma como la manera en que se vincula afectivamente con su pareja y su entorno social.

- Área de Relaciones de Pareja. Necesidad excesiva por estar con la pareja mediante llamadas telefónicas, mensajes, incluso buscar a la pareja de forma impertinente en el trabajo. Frente a esto la pareja se siente agotada provocando una reacción negativa que suele acabar en discusiones, humillaciones, ante ello se optará en establecer límites los cuales la persona dependiente obedecerá para no producirse la ruptura. Así mismo el dependiente dedica todo el tiempo posible a su pareja provocando el aislamiento de su entorno, la idealiza tanto a la pareja debió a que cree que es lo más importante en su vida perdiendo su autonomía y generando una conducta sumisa.

- Área de las Relaciones Interpersonales. En este sentido la persona busca la aprobación en los demás viviendo con el temor de no agradar al resto generando que siempre esté al pendiente de su aspecto físico como de las reacciones no verbales, sacando por anticipado conclusiones de si agrado o no a las personas. La necesidad de agradar es tan alta que el dependiente no expresa cómo se siente por miedo a ser rechazado o no incluido, ocasionando debilidad en las habilidades sociales.
- Área de Autoestima y Estado Anímico. La baja autoestima es uno de los factores que llegan a conducir a la dependencia; en este caso ignoran lo que sucede a su alrededor y es complicado que reflexionen de sí mismos, además, existe poca apreciación propia. Sin embargo, todos estos sentimientos son expresados de forma contraria hacia su pareja es decir demuestran un exceso de sentimientos positivos y una carencia de negativos lo que se relaciona con la idealización.

De este modo (Castelló, 2005) considera que, dentro de todas las características, las más importantes que contribuyen a determinar una dependencia emocional son: Baja autoestima, miedo a la soledad, tendencia a relaciones desequilibradas con la pareja. Sin embargo, recalca que, a más cumplimientos de características, mayor será la probabilidad de poseer dependencia emocional.

Fases de las Relaciones de Pareja en personas con dependencia. Las fases en las relaciones de pareja de los dependientes emocionales que propone Castelló (2005) como las más habituales son las siguientes. Sin embargo, es importante aclarar que no necesariamente se tienen que cumplir de manera lineal.

Fase 1: Euforia. Se da cuando el dependiente identifica a la persona con la cual quiere tener un acercamiento y al obtener una respuesta positiva de ello se ilusiona demasiado, motivo por el cual piensa en un futuro juntos, con el pasar del tiempo conocerá más a la persona idealizando y empezando la sumisión de a poco.

Fase 2: Subordinación. Esta fase se presenta durante la mayor parte de la relación. Los roles de sumisión y dominante están predominantes y potenciados mutuamente. La autoestima es la más afectada en esta fase debido a que se olvida de sí mismo y presta más atención a la persona que idealiza.

Fase 3: Deterioro. Esta fase también se presenta durante la mayor parte de la relación e incluso es común que exista el terminar y volver a la relación. Se caracteriza por ser idéntica a la anterior, pero con mayor grado de sumisión y dominación. Para este entonces el dependiente asume el papel de no ser importante y que solo la pareja merece atención.

Fase 4: Ruptura y síndrome de abstinencia. Cuando se produce la ruptura amorosa se suelen presentar 3 situaciones. La primera es que su pareja termine la relación, es ahí donde se produce el síndrome de abstinencia que se componen por sentimientos y pensamientos negativos o repetitivos.

La segunda situación es cuando la expareja quiere retomar la relación, este hecho ocasionará que se regrese a la fase de deterioro, en cambio se desarrollara un estancamiento en dicha fase.

La tercera situación se da cuando el dependiente es quien termina la relación (situación poco común). Dicha decisión puede estar influida por su entorno. No obstante, es muy probable que de igual forma se llegue a retomar la relación más adelante.

Fase 5: Relaciones de transición. Durante o después de presentarse el síndrome de abstinencia, en esta fase la persona dependiente busca establecer relaciones de pareja pasajeras como una forma de aminorar el dolor producido por la abstinencia.

Fase 6: Recomienzo. En esta fase la relación termina definitivamente, pero comienza otra relación en donde el dependiente conoce a otra persona que le parece interesante, lo cual indica que se vuelve a comenzar el ciclo de dependencia. En este punto el tiempo entre la ruptura de una relación significativa y la nueva puede llegar a ser muy corto, puesto que pudo

llegar a conocer a su nueva pareja significativa en la fase de abstinencia olvidando completamente a su ex pareja, lo que muestra que su pareja solo llena el vacío afectivo que posee.

Dimensiones de la Dependencia Emocional. Según Lemos y Londoño (2006), existen seis dimensiones principales de la dependencia emocional, que se reseñan a continuación.

- **Ansiedad por Separación.** Se presenta por el miedo y amenaza que siente el dependiente por una posible ruptura, debido a que la separación puede provocar ansiedad por el miedo de estar solos o sentirse fracasados.
- **Expresión Afectiva de la Pareja.** El dependiente busca expresar y sentir amor continuamente, tiene la necesidad de sentirse seguro. Esta necesidad es causada por el querer siempre estar acompañado siempre.
- **Modificación de Planes.** Busca un cambio habitual en la realización de actividades, con el objetivo de poder pasar mayor tiempo con la pareja, esto implica un deseo de exclusividad del dependiente con el fin de que su pareja lo haga también.
- **Miedo a la Soledad.** Para el dependiente el miedo a la soledad genera sensación negativa es por ello que cuando se aproxima la ruptura aparecen conductas inadecuadas. Esta ruptura genera en la persona dependiente que pierda el sentido de la vida, impulsividad y conductas autolesivas.
- **Búsqueda de Atención.** Las personas dependientes suelen mostrar expresiones físicas y sentimentales como tristeza e impotencia. Así mismo, suelen manipular para poder obtener un sentido de apoyo y atención.

Causas. Carencias Afectivas Tempranas. Davis y millon (1998) (Citados por Castelló, 2005) Las experiencias tempranas son parte fundamental en la formación psicológica de la persona ya que dichas experiencias se llegan a interiorizar y sirven como base para otros

aprendizajes. Así mismo, pueden modificarse y según el contexto o la forma en que se vayan desarrollando se verán reflejados en sus relaciones interpersonales más adelante.

Mantenimiento de la vinculación. En este caso la insatisfacción vinculatoria durante los primeros años de vida de los dependientes emocionales llega a mantenerse en el tiempo. Otro factor que influye en el mantenimiento de dicho vínculo es la baja autoestima, sin embargo, en este caso en las primeras etapas de su vida no se tuvieron experiencias ni muy negativas para desarrollar un tipo de desvinculación ni muy positivas como para formar un nivel de autoestima alta, lo que hace que mantengan vínculos, aunque no los satisfagan emocionalmente (Castelló, 2005).

Rupturas Amorosas

Una ruptura amorosa puede definirse como una pérdida emocional, esto significa la separación de dos personas y a su vez el fin de expectativas, planes y metas en conjunto (Flórez et al., 2023, p. 41). Billorou y Arana (2015) la consideran como un acontecimiento estresante por el cual se atraviesa por síntomas parecidos a los del fallecimiento de un familiar o incluso por el descontento con la vida. De igual forma, para la ruptura amorosa se distingue por ser uno de los acontecimientos más dolorosos que puede llegar a sufrir una persona. Este hecho se presenta como una experiencia dolorosa, traumática y difícil de afrontar; por lo tanto quienes la atraviesan suelen experimentar dificultades para conciliar el sueño, problemas de apetito, incapacidad para concentrarse, llorar sin razón alguna o recurrir a bebidas alcohólicas, drogas o calmantes para frenar el dolor y evadirse emocionalmente (Rojas, 1994).

Etapas de una Ruptura Amorosa. Weiss (1975) menciona que, ante una pérdida amorosa, las personas pasan por tres etapas.

- Una Revisión Obsesiva de lo Ocurrido. En esta etapa la persona mentaliza todo lo ocurrido para de esa forma buscar explicaciones o encontrar atribuciones a lo

ocurrido. dichas expresiones se manifiestan en forma de lamentos y entra en un estado de cuestionamiento, preguntándose a sí mismo el porqué de la ruptura.

- La soledad. Dentro de esta etapa se encuentra, la soledad emocional, que hace referencia a que la persona extraña a su pareja y las muestras de afecto que recibía en la relación y la soledad social, que refiere al surgimiento de sentimientos como la confusión con respecto al rol que poseía antes de entablar su relación.

Persistencia de apego con la pareja. En este punto la persona siente que puede existir probabilidades de volver a verla y buscarla, experimentando una sensación de anhelo hacia la existencia de la otra persona.

Necesidades que se Atraviesan en una Ruptura Amorosa. Dentro de este proceso de ruptura Weber (1998) menciona que las personas que atraviesan una ruptura presentan dos necesidades:

- La necesidad de significado. Hace referencia a que la persona requiere tener respuesta de todo lo que sucedió, y al no tenerlas produce más confusión.
- La necesidad de cierre. Hace referencia a que la persona no solo precisa saber qué fue lo que sucedió, sino que también busca encontrar un significado de lo sucedido para poder reparar su dignidad y autoestima.

Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa

El afrontamiento es un proceso complejo y multifacético que depende en gran medida de los recursos internos y externos de cada individuo, así como del contexto social en el que se desarrolla. Aspectos como la personalidad influyen directamente en cómo se evalúan los factores estresantes y en la percepción de los propios recursos, lo que determina la capacidad de adaptación y resiliencia ante situaciones emocionalmente difíciles como la ruptura amorosa (Morales, 2018). Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984) indican que el afrontamiento son aquellos esfuerzos constantes que ayudan a hacer frente a situaciones

estresantes que desbordan los recursos de la persona. Para Cueva & Torres (2020) la ruptura amorosa viene a ser un estresor relevante en la vida de un ser humano, frente a ello las personas llegan a desarrollar estrategias de afrontamiento que son definidos como aquellas acciones o esfuerzos cognitivos y afectivos que son desarrollados para manejar las demandas que se presenten.

Estilos de Afrontamiento ante una Ruptura. Según Frydenberg y Lewis 1996 (como se citó en Viñas et al., 2015), se puede mencionar tres estilos de afrontamiento: el productivo, que busca realizar actividades que ayuden a poder resolver la dificultad; el no productivo, que se relaciona con sentimientos de culpa, aislamiento social y acciones evitativas para la resolución del problema y, por último, el orientado a otros que se relaciona con ayuda externa, basada en buscar el apoyo social, profesional o espiritual. Así mismo, Cueva & Torres (2020) Proponen 3 estilos:

- Estilo 1 “Afrontar la ruptura amorosa de forma Directa”. Enfocarse en lo positivo, Centrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Distracción física, Buscar actividades relajantes, Busca involucrarse socialmente.
- Estilo 2” Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás”. Buscar apoyo social (amigos o familia), Buscar ayuda profesional, Buscar apoyo espiritual.
- Estilo 3 “Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa”. Preocupación, Crearse ilusiones y/o esperanza, Reservarlo para sí o aislarse, Auto-inculparse (p.10).

Formas de Afrontamiento ante una Ruptura. García & Ilabaca (2013) mencionan que se pueden desarrollar tres formas de afrontamiento.

- Estrategias Centradas en el Problema. El sujeto intenta cambiar el medio o el problema al objeto de disminuir la amenaza, modificando o eliminando sus factores (p.18).

En una misma línea, Pulido & Lubo (2018) mencionan que dentro de dicha forma de afrontamiento, se diferencian dos subtipos. Por un lado, se encuentran las estrategias centradas en el problema de afrontamiento activo, en donde se aplica una respuesta rápida e inmediata al problema, es decir en un corto tiempo. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento demorado, en donde la respuesta requiere de una planificación para hacer frente en un momento adecuado. En ambos casos, la estrategia se orienta a la resolución del problema.

- Estrategias Centradas en la emoción. En esta estrategia la persona hace el esfuerzo por cambiar la forma en cómo se siente con la situación, considerando que no puede modificarse.
- Estrategias centradas en la evitación. Hace referencia a evitar y escapar del problema, hecho que reduce de cierta forma la ansiedad y el estrés, esta forma de estrategia puede considerarse positiva cuando hablamos de situaciones de difícil control. Sin embargo, dicha forma de evitación puede ser negativa o poco productiva si es que no produce la asimilación y solución del evento (Rodríguez et al.,1993).

Pulido & Lubo (2018) recalcan que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la emoción implican estrategias más específicas, sin embargo, la forma de estrategia que utilicen las personas puede ser efectivas de acuerdo a la situación o circunstancias que se esté viviendo.

Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante una Ruptura

La ruptura amorosa es evento frecuente en jóvenes, debido a que es habitual que presenten relaciones afectivas y a la vez finalicen, afectando así el bienestar de las personas e incluso teniendo más impacto cuando una de las personas se niega a aceptar la finalización de la relación (García y Ilabaca, 2013). De acuerdo con Lewandowski (2009), la mayoría de los adultos y jóvenes experimentan al menos una ruptura en su vida.

Por lo cual, es importante entender que estrategias de afrontamiento permiten pasar estos acontecimientos de una forma adecuada, ya que, estos hechos impactan negativamente en los jóvenes tanto en el ámbito social como emocional e incluyendo en ámbito universitario, alterando las actividades académicas, concentración y otras más que se dan en la ruptura (Pulido y Lubo, 2018). En este sentido, el afrontamiento representa una de las herramientas o capacidades que pueden desarrollarse o fortalecerse en quienes enfrentan una ruptura amorosa. Heppner y Lee (2002) recalcan que la manera en que las personas reaccionan a las dificultades presentadas es sumamente importante, sobre todo la forma en la que utilizan mecanismos y estrategias para enfrentar o evitar la resolución de los problemas. Sin embargo, para Massa et al. (2011) existen factores que influyen en los estilos de afrontamiento, como la dependencia emocional, que se considera como una sobre dependencia y necesidad de protección en una relación interpersonal, hecho que afecta la identidad, autoestima y relaciones interpersonales.

Ante ello, Mayor (2000) refiere que, la dependencia emocional es causada por diferentes factores, como la baja autoestima, escasez de habilidades para solucionar problemas cotidianos dentro de estos factores entra también la carencia de estrategias de afrontamiento que les ayuden a superar situaciones como encontrarse con una ruptura y evitar la recaída con la pareja. Es así que, para Rosas y Toledo (2018) cuando una persona dependiente atraviesa una ruptura las consecuencias pueden presentarse de forma leve (en forma de llantos, tristeza, enojos, apatía) o severa (depresión, ansiedad). Para el dependiente emocional, cuando ocurre una ruptura, al mismo tiempo se va un pedazo de su vida, los sentimientos como la desdicha y la culpa los consume, por tener la sensación de que ya no hay más razones para vivir, es así que, ante la falta de manejo ante estas emociones no se llega a mejorar la situación debido a que nunca ha aprendido a afrontar. Ante ello, Massa et al. (2011) afirman que la dependencia emocional, al desencadenar daños físicos, emocionales y sociales dificulta que la persona lleve un eficaz

afrontamiento. En el estudio realizado por Aranda y Ormeño (2024) denominado “Dependencia Emocional y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte”, buscaron determinar la relación entre ambas variables. Encontrando así una correlación positiva baja entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento, afirmando así que las personas con una alta dependencia emocional pueden agrandar un problema. Sin embargo, las personas con un cierto nivel de pueden utilizar la estrategia de “reestructuración cognitiva” hacia su favor, es decir, para disminuir el malestar que les puede causar una situación complicada. Agrega también que a medida que la de aumenta la necesidad de apoyarse en personas que son de su confianza también aumenta. En la misma línea, Medina (2022) en su estudio “Dependencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga, tuvo como objetivo determinar si existe una relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento. Dentro de los resultados obtenidos encontró una correlación negativa entre la solución, reevaluación positiva y dependencia emocional indicando así que las estrategias que se orientan más a hacia las emociones (como la reacción negativa), se correlacionan en mayor medida con la dependencia emocional. Autores como, Niño y Abaunza (2015) en su investigación *Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios*, hallaron una correlación positiva moderada entre la Dependencia Emocional y la Estrategia Reacción agresiva, y, una correlación negativa entre dependencia emocional y las estrategias solución de problemas y Reevaluación positiva. Por otro lado, Serrano (2023) en su estudio Niveles de Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Universitarios. Tuvo como objetivo establecer la relación entre los niveles de dependencia emocional y estrategias de afrontamiento con una muestra de 115 estudiantes de pregrado de la Universidad Católica de Pereira. Los resultados obtenidos demostraron que no existe relación entre ambas variables, sin embargo, se evidencia relación dentro de los subfactores de los instrumentos.

Hipótesis

Existe asociación significativa entre dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios.



Capítulo II. Método

Método

El estudio tuvo una ruta cuantitativa, puesto que se midieron las variables y se utilizó el análisis estadístico. Fue de alcance correlacional ya que se buscó relacionar ambas variables de estudio. Además, se trabajó con un diseño no experimental de tipo transversal, puesto que no se manipularon las variables y se recolectaron datos en un único momento (Hernández Sampieri y Mendoza, 2018). Asimismo, siguió un diseño de estrategia asociativa, es decir, se buscó examinar la asociación entre dos o más variables (Ato, López & Benavente, 2013).

Instrumentos

Para la realización del presente estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

Instrumento 1. Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

El instrumento fue adaptado por Lemos y Londoño en 2006, además, fue estandarizada posteriormente por Brito y Gonzales (2016) en Cajamarca, Perú, en una muestra de 987 personas entre edades de 18 a 35 años en la ciudad de Cajamarca, obteniendo como resultado que el coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach es mayor a .919. Así mismo la prueba posee una validez basada en el contenido, por medio de juicio de expertos (solapamiento de Lawshe CVR) en donde el 79% de los ítems obtuvieron un valor superior a 0.62 y constructo por medio de 4 factores de análisis factorial mayores a .40 y un 53.51% de varianza total explicada.

La prueba tiene como objetivo medir la dependencia emocional, además consta de 23 ítems, auto aplicado y evalúa 6 dimensiones: miedo a la soledad (3 ítems), ansiedad por separación (7 ítems), expresión afectiva de la pareja (4 ítems), modificación de planes (4 ítems), búsqueda de atención (2 ítems) y expresión límite (3 ítems). Cada Ítem está valorado en una escala likert de seis puntos que van desde uno (Completamente falso de mí) hasta seis

(me describe perfectamente). El puntaje se divide en tres categorías, no dependiente: ≤ 46 - tendencia a la dependencia: 47 -60 y dependencia emocional: ≥ 60 .

Instrumento 2. Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa (ESARA)

El instrumento fue elaborado por Cueva & Torres (2020) posteriormente fue aplicada en Trujillo, Perú en una muestra 626 jóvenes de diferentes edades, obteniendo como resultado que el coeficiente de consistencia Alfa de Cronbach es mayor a .70. De igual forma, la validez se evaluó mediante evidencia basada en el contenido a través del análisis V de Aiken en donde los ítems obtuvieron un coeficiente mayor a 0.7 y análisis factorial exploratorio por medio de pruebas de esfericidad de Bartlett y la medida de adecuación muestral KmO (.87). mostrando el análisis factorial una varianza total del 47%, confirmando la existencia de los tres factores. Así mismo, en el contexto Arequipeño se realizó un pre-print del instrumento, elaborado por Chávez Et. al (2024), fue empleada a una muestra de 840 jóvenes universitarios con edades de entre 18 y 30 años, obteniendo como resultado que el coeficiente de consistencia Alfa de Cronbach es mayor a .65. La validez fue evaluada mediante contenido por V de Aiken obteniendo los ítems valores por encima de 0.69 y estructura interna a través de análisis factorial exploratorio encontrándose una adecuación muestra KmO de .85 y un puntaje estadísticamente significativo en el Test de Esfericidad de Bartlett ($\chi^2 = 4672.3$, $gl = 666$; $p = .00001$), lo que significa que la escala es confiable y válida.

La prueba tiene como objetivo, evaluar los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa, además, la prueba está conformada por 37 ítems, distribuidos en 3 estilos de afrontamiento y 13 estrategias: Estilo 1 “Afrontar la ruptura amorosa de forma Directa”: Enfocarse en lo positivo, Centrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Distracción física, Buscar actividades relajantes, Busca involucrarse socialmente. Estilo 2” Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás”: Buscar apoyo social (amigos o

familia), Buscar ayuda profesional, Buscar apoyo espiritual. Estilo 3 “Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa”: Preocupación, Crearse ilusiones y/o esperanza, Reservarlo para sí o aislarse, Auto-inculparse. La calificación es tipo Likert y cada ítem responde a las siguientes categorías: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). El puntaje mayor que se obtenga indica que estilo de afrontamiento el evaluado usa más ante una ruptura.

Participantes

La población estuvo compuesta por 19 700 estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Santa María de ambos sexos. El muestreo empleado fue no probabilístico, por conveniencia. Se encuestó a 545 universitarios, de los cuales se descartaron a 24 casos por no cumplir con los criterios de inclusión. La muestra final estuvo conformada por 521 universitarios con un rango de edad de 18 a 34 años ($m=20.0$; $DE=2.11$); en la Tabla 1 se muestran los datos sociodemográficos de los participantes.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de la muestra

Variable	<i>n</i>	%
Sexo		
Masculino	238	45.7
Femenino	283	54.3
Edad		
18 a 20 años	378	72.6
21 a 25 años	129	24.8
26 años a más	14	2.7
Tiempo de relación		
1 año	267	51.2
2 años	127	24.4
3 años	70	13.4
4 años a más	57	10.9

Nota: Elaboración propia

Criterios de Inclusión

- Estudiantes universitarios que hayan experimentado una ruptura amorosa en los últimos 12 meses.
- Estudiantes universitarios que no se encuentren en una relación actualmente.
- Estudiantes universitarios que se encuentren dentro del rango de 18 - 35 años.
- Estudiantes universitarios que acepten participar en la investigación.



Procedimiento

En primer lugar, se presentó el proyecto a la Escuela Profesional de Psicología para su aprobación, en segundo lugar, previa aprobación por el comité de ética, se realizó la presentación de la solicitud a los Decanatos de las Facultades elegidas (Ciencias Jurídicas y Políticas, Odontología, Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades). Una vez gestionadas las autorizaciones para la aplicación de instrumentos, se coordinaron los horarios con los docentes de las Facultades respectivas. En cuarto lugar, se procedió a imprimir los cuestionarios y el consentimiento informado para aplicarlos de manera presencial. Finalmente, al momento de la recolección de datos, se dieron las indicaciones sobre el llenado de la prueba, así mismo, se solicitó el consentimiento informado de los estudiantes.

Consideraciones Éticas

Esta investigación tomó en cuenta las siguientes consideraciones éticas: Se brindó información y se explicó el objetivo de la investigación a los estudiantes. Asimismo, se proporcionó a cada participante un consentimiento informado de manera física, en el cual se detalló el procedimiento de la investigación, así como los instrumentos a utilizar. En la misma línea, los participantes tuvieron la libertad de elegir si deseaban participar o no, además de tener el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento. De igual forma, se garantizó el principio de confidencialidad, protección de datos y anonimato, de tal forma que únicamente se solicitó la edad y el género de los participantes. Finalmente, los riesgos de la investigación fueron mínimos.

Análisis de Datos

Los datos fueron digitalizados y codificados en microsoft Excel, posteriormente se importaron al software estadístico Jamovi 2.3.28; allí se realizó el análisis descriptivo de los datos sociodemográficos de la muestra, asimismo se realizó la construcción de tablas de contingencia y se aplicó la prueba de Chi Cuadrado para la comprobación de los objetivos.



Capítulo III. Resultados

Resultados

Los resultados se presentan de los específicos al general; en primer lugar, se presentan las tablas de frecuencias para ambas variables; seguidamente se muestran las tablas de contingencia de las mismas con el sexo, edad, tiempo de relación de los participantes; y finalmente la asociación entre ambas las variables.

Tabla 2

Nivel de dependencia emocional

Variable	<i>f</i>	%
Dependencia emocional		
Bajo	100	19.2
Medio	237	45.5
Alto	184	35.3
Total	521	100

La Tabla 2 muestra la distribución de los niveles de dependencia emocional en la muestra estudiada. Se observa que el 45.5% de los participantes presenta un nivel medio de dependencia emocional, lo cual indica una tendencia moderada a experimentar pensamientos y comportamientos de necesidad afectiva hacia la pareja. Un 35.3% se ubica en un nivel alto, lo cual representa una proporción considerable de jóvenes universitarios con manifestaciones significativas de dependencia emocional, como dificultad para tolerar la distancia o ruptura afectiva. Solo el 19.2% presenta un nivel bajo, lo que sugiere que la mayoría de los encuestados experimenta algún grado de dependencia afectiva en el contexto de relaciones amorosas.

Tabla 3*Estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa*

Variable	<i>n</i>	%
Estrategia de afrontamiento		
Afrontar la ruptura amorosa de manera directa	435	83.5
Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte de los demás	43	8.3
Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa	43	8.3
Total	521	100

En la Tabla 3 se evidencia que la estrategia más frecuente es el afrontamiento directo, reportado por el 83.5% de los participantes. Esta estrategia implica enfrentar activamente la situación de ruptura, ya sea mediante la aceptación del suceso, la reestructuración cognitiva o la búsqueda de actividades personales. Por otro lado, un pequeño grupo (8.3%) opta por buscar soporte de los demás, lo que puede reflejar una necesidad de apoyo emocional externo para manejar la ruptura. De igual forma, un 8.3% utiliza la evasión como mecanismo de afrontamiento, lo que puede estar asociado a dificultades para procesar emocionalmente la pérdida.

Tabla 4*Asociación entre dependencia emocional con sexo*

Dependencia emocional	Sexo				X^2	p
	Masculino		Femenino			
	n	%	n	%		
Bajo	49	20.6	51	18.0	.555	.758
Medio	106	44.5	131	46.3		
Alto	83	34.9	101	35.7		
Total	238	100	283	100		

La Tabla 4 permite apreciar que no existe asociación entre la dependencia emocional con el sexo ($p > .05$). Sin embargo, en términos descriptivos, se observa que las mujeres presentan porcentajes ligeramente mayores en los niveles medio (46.3%) y alto (35.7%), mientras que los hombres destacan en el nivel bajo (20.6%). Esto podría indicar diferencias sutiles en la forma en que hombres y mujeres experimentan o expresan la dependencia emocional, aunque no son suficientemente marcadas como para generar una diferencia significativa.

Tabla 5*Asociación entre dependencia emocional con edad*

Dependencia emocional	Grupo de edad						X^2	p
	18 a 20		21 a 25		26 a más			
	n	%	n	%	n	%		
Bajo	71	18.8	24	18.6	5	35.7	3.37	.498
Medio	169	44.7	62	48.1	6	42.9		
Alto	138	36.5	43	33.3	3	21.4		
Total	382	100	129	100	14	100		

La Tabla 5 permite apreciar que no existe asociación entre la dependencia emocional con la edad ($p > .05$). No obstante, se aprecia que los participantes más jóvenes (18 a 20 años) presentan una mayor proporción en el nivel alto de dependencia emocional (36.5%), en comparación con los grupos de mayor edad. Esta tendencia puede estar relacionada con factores evolutivos y de madurez emocional, ya que los individuos más jóvenes pueden tener menos experiencia en el manejo de vínculos afectivos intensos.

Tabla 6

Asociación entre dependencia emocional con tiempo de relación

Dependencia emocional	Tiempo de relación								X^2	p
	1 año		2 años		3 años		4 años a más			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Bajo	56	21.0	16	12.6	17	24.3	11	19.3	8.96	.176
Medio	120	44.9	65	51.2	32	45.7	20	35.1		
Alto	91	34.1	46	36.2	21	30.0	26	45.6		
Total	267	100	127	100	70	100	57	100		

En la tabla 6 se puede observar que no existe asociación entre dependencia emocional con el tiempo de relación ($p > .05$). Sin embargo, en todos los grupos de duración de la relación, predominan los niveles medio y alto de dependencia emocional. Es notable que quienes estuvieron en una relación de 4 años a más reportan el mayor porcentaje en nivel alto (45.6%), lo que podría deberse a una mayor inversión emocional y afectiva en relaciones más duraderas, aunque esta tendencia no alcanzó significancia estadística.

Tabla 7

Asociación entre estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa con sexo

Estrategias de afrontamiento	Sexo				X^2	p
	Masculino		Femenino			
	n	%	n	%		
Directa	200	84.0	235	83.0	.843	.656
Soporte	17	7.1	26	9.2		
Evadir	21	8.8	22	7.8		
Total	238	100	283	100		

En la Tabla 7 se puede observar que no existe asociación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa con el sexo ($p > .05$). Ambos sexos tienden a utilizar con mayor frecuencia la estrategia directa. No obstante, se observa que las mujeres recurren en mayor medida al soporte social (9.2%) que los hombres (7.1%), lo que podría estar vinculado a un estilo de afrontamiento más expresivo y orientado al entorno social en el caso femenino, aunque estas diferencias no son significativas.

Tabla 8

Asociación entre estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa con edad

Estrategias de afrontamiento	Grupo de edad						X^2	p
	18 a 20		21 a 25		26 a más			
	n	%	n	%	n	%		
Directa	320	84.7	104	80.6	11	78.6	3.25	.516
Soporte	27	7.1	15	11.6	1	7.1		
Evadir	31	8.2	10	7.8	2	14.3		
Total	378	100	129	100	14	100		

La tabla 8 evidencia que no existe asociación entre estrategias de afrontamiento con la edad ($p > .05$). A pesar de ello, se mantiene una clara tendencia en todos los grupos etarios hacia el afrontamiento directo. Es interesante señalar que el grupo de mayor edad (26 a más) presenta el mayor porcentaje en evasión (14.3%), aunque este grupo es pequeño en tamaño, por lo que estos datos deben interpretarse con cautela.

Tabla 9

Asociación entre estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa con tiempo de relación

Estrategias de afrontamiento	Tiempo de relación								X^2	p
	1 año		2 años		3 años		4 años a más			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Directa	229	85.8	100	78.7	60	85.7	46	80.7	6.52	.368
Soporte	18	6.7	15	11.8	3	4.3	7	12.3		
Evadir	20	7.5	12	9.4	7	10.0	4	7.0		
Total	267	100	127	100	70	100	57	100		

En la tabla 9 se puede observar que no existe asociación entre estrategias de afrontamiento con el tiempo de relación ($p > .05$). Independientemente del tiempo que haya durado la relación, la mayoría de los participantes eligieron un afrontamiento directo frente a la ruptura. Esta consistencia sugiere que, en la muestra estudiada, el tipo de estrategia utilizada no depende del nivel de compromiso o duración previa de la relación amorosa.

Tabla 10

Asociación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa

Dependencia emocional	Estrategias de afrontamiento						X^2	p	Coef. de contingencia (C)
	Directa		Soporte		Evadir				
	n	%	n	%	n	%			
Bajo	96	22.1	2	4.7	2	4.7	29.0	<.001	.230
Medio	205	47.1	18	41.9	14	32.6			
Alto	134	30.8	23	53.5	27	62.8			
Total	435	100	43	100	43	100			

La Tabla 10 permite apreciar que existe asociación entre las variables ($p < .05$), en consecuencia, se extrajo el coeficiente de contingencia (C), el cual indica que la asociación posee una magnitud débil. Se observa que los participantes con bajo nivel de dependencia emocional tienden significativamente a usar estrategias directas (22.1%), mientras que aquellos con alto nivel de dependencia muestran una mayor inclinación hacia estrategias de evasión (62.8%) y búsqueda de soporte (53.5%). Este hallazgo sugiere que la dependencia emocional puede influir en la forma de enfrentar una ruptura, favoreciendo mecanismos menos adaptativos en quienes presentan mayor dependencia.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la asociación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa, acorde a los resultados la hipótesis planteada es aceptada ($p < .05$). Esto va conforme con los resultados obtenidos por Aranda y Ormeño (2024) quienes demostraron que existe una relación directa baja, entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento. En la misma línea, Medina (2022) señala que se presenta cierta correlación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, indicando que las estrategias negativas poseen mayor correlación con dependencia emocional.

En el presente, se encontró que ante una ruptura amorosa las personas con un nivel bajo de dependencia emocional se orientan por utilizar la estrategia de afrontamiento directo, sin embargo, las personas con un nivel alto de dependencia emocional optan por buscar soporte y evadir el afrontamiento ante dicho suceso. Niño y Abaunza (2015) determinan que quienes presentan menos tendencia a la dependencia emocional suelen utilizar estrategias más activas orientadas a la solución, tratando de buscar el lado positivo de la situación. Mientras que, aquellos que presentan dependencia emocional tienden a utilizar formas poco adaptativas de afrontar situaciones, como evitar enfrentarlos directamente, además, suelen caer en dinámicas como el autoengaño (Álvarez y Viera, 2023). Sin embargo, así como algunas personas con dependencia pueden estancarse en la situación, para autores como Hoyos y Arredondo (2006) también hay casos en el cual cambian sus estrategias de afrontamiento y tienen mayor inclinación hacia la búsqueda de apoyo. Dado que, una forma de disminuir la carga emocional que poseen es buscando apoyo, sin embargo, cuando no reciben el sustento que necesitan y solo perciben críticas hacia la situación, asumen su papel de víctimas por sí solos (Betancourt, 2021).

Por otro lado, cabe recalcar que, si bien se encontró una asociación entre ambas variables en el presente estudio, la magnitud que posee es débil. En otras palabras, pueden existir otras variables que no fueron medidas y que pueden influir en el proceso de afrontamiento de una ruptura amorosa. Autores como Fantin et. al (2005) afirman que la personalidad es un factor importante que influye en el afrontamiento, indicando que las personas que participaron en su estudio y que presenten perfiles interpersonales extrovertidos y agradables (afiliativos) tienen a utilizar estrategias de afrontamiento más adaptativas, por otro lado, las personas con perfil interpersonales reservados, fríos y arrogantes (no afiliativos) suelen optar por estrategias de afrontamiento desadaptativas. Así mismo, existen otros factores internos aparte de la personalidad, como la capacidad de control que pueda tener cada persona y factores externos que intervienen el proceso de afrontamiento de una persona, como la existencia de otras situaciones estresantes que se presentan de forma simultánea (dificultades económicas, enfermedades crónicas, problemas en el trabajo o estudio) y pueden afectar el afrontamiento de forma directa o bien funcionar como un amortiguador ante la situación estresante que se está afrontando (Vázquez et al., 2000).

En lo referente a dependencia emocional, en el presente estudio se encontró que el 45.5 % de estudiantes universitarios presentan un nivel medio y 35.3 % un nivel alto. Lo que indica que más de la mitad de los estudiantes evaluados tienden a mostrar una elevada necesidad afectiva hacia la pareja. Estos hallazgos son similares a los expuestos por Serrano (2023) quién encontró un nivel significativo y moderado de dependencia emocional en estudiantes universitarios, infiriendo que la necesidad hacia la otra persona es relevante para los estudiantes universitarios. Esto puede deberse a la influencia de un área importante como la autoestima, pues está demostrado que a menor autoestima mayor dependencia emocional, dado que una persona segura de sí misma impulsa una favorable calidad de vida y no genera dependencia (Aguilar, 2021). Ante ello Castelló (2005) expone que las experiencias en las

primeras etapas de la vida de una persona con autoestima baja no fueron ni muy negativas como para desarrollar desapego ni muy positivas como para establecer una autoestima elevada y por consiguiente mantienen el vínculo aun así no se sientan satisfechos emocionalmente con la relación.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, utilizadas por estudiantes universitarios, para afrontar una ruptura amorosa se encontró que 83.5% afronta la ruptura de forma directa, mientras que el 8.3% buscan soporte en los demás y evaden el afrontamiento ante una ruptura amorosa. Lo cual nos indica que, los participantes tienden en mayor medida a utilizar estrategias como: enfocarse en lo positivo, centrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, realizar actividades relajantes y buscar involucrarse socialmente (Cueva y Torres, 2020). Los resultados coinciden con Muñoz y Jaramillo (2021) quienes indican que las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por su muestra de estudio fueron: el apoyo social, la realización de actividades de crecimiento personal, así como el mecanismo de evitación de recuerdos negativos que impulsaron el aprendizaje a nivel personal.

En cuanto a dependencia emocional según el sexo (.758), edad (.498) y tiempo de relación (.176) no se encontró asociación, así mismo, las mujeres presentaron ligeramente un mayor porcentaje en los niveles medio y alto a diferencia de los hombres. Para González y Hernández (2014) la dependencia emocional estándar se puede generar en mayor medida en las mujeres debido a factores culturales y biológicos, existiendo así, mayor tendencia a sentir empatía y desarrollar vínculos afectivos a diferencia de los hombres que en mayor medida se desprenden del afecto hacia los demás. Así también, Urbiola et. al (2017) en su estudio, encontró que no existen diferencias lo suficientemente significativas para determinar que el género influye en los niveles de dependencia emocional. En la misma línea, Cueto (2017) encontró que, estadísticamente la dependencia emocional es semejante en hombres y mujeres, por lo cual las probabilidades de padecer dependencia pueden ser las mismas. En lo referente

a la edad, el presente estudio evidencia que en mayor porcentaje, los estudiantes que se encuentran dentro del grupo de edad de 18 a 20 años poseen un nivel alto de dependencia emocional (36.5%) y en un nivel bajo de dependencia los estudiantes de 26 años a más (35.7%). Para Urbiola y Estévez (2015) los de menor edad son quienes presentan mayor nivel de dependencia emocional frente a los de una edad superior (jóvenes de 25 a 30 años) dado que a medida que los adolescentes y jóvenes van construyendo su identidad, la dependencia emocional también se reduce. Esto tendría sentido, puesto que el aumento de relaciones de noviazgo se da a partir de la adolescencia, hecho que ayudaría a la persona a afrontar la vida con nuevos aprendizajes y adquisiciones psicosociales que contribuyen con la reducción de los niveles de dependencia emocional (Delval, 2008; Martín y Navarro-Guzmán, 2009). En lo que respecta al tiempo de relación las personas que han tenido un vínculo amoroso de 4 años a más (45.6 %) presentaron un nivel alto de dependencia emocional. Sin embargo, a pesar de realizar la revisión en diferentes antecedentes, ningún estudio consideró el tiempo de relación como un factor determinante que influye en la dependencia emocional.

Se investigó también la asociación de las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa, según el sexo se encontró que tanto hombres como mujeres se enfocan mayormente en afrontar la ruptura amorosa de forma directa con 84.0% y 83.0% respectivamente. Resultados próximos a De la Barra y Gaytán (2020) que según a su investigación encontraron que no existen diferencias estadísticamente significativas con respecto al género, indicando así que, las generaciones cada vez son distintas a las anteriores, puesto que existen nuevas reglas y costumbres sociales que pueden impactar en la forma de sobrellevar la ruptura amorosa. El 7.1% de varones y el 9.2% de mujeres buscan soporte en los demás, esto va acorde con García (2014) quien señala que, para las mujeres, compartir sus experiencias con personas cercanas resulta sumamente beneficioso, ya que les permite liberar sus emociones, sentirse comprendidas y reflexionar sobre los eventos acontecidos. De esta manera, contar

con el apoyo de alguien más facilita significativamente el proceso de superar la pérdida. Los resultados referentes a estrategias de afrontamiento y edad indican que los grupos de edad de 18 a 20 (84.7 %), 21 a 25 años (80.6 %) y por último de 26 a más años (78.6%) tampoco muestran diferencias altamente significativas, utilizando en mayor medida estilo de afrontamiento que se basa en afrontar la ruptura de forma directa (enfocarse en lo positivo, centrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, realizar actividades relajantes, involucrarse socialmente). Dicho resultado va acorde con los estudios de Folkman et al. (1987), puesto que la edad determina la forma en cómo se aplican las estrategias ante un evento, afirmando así, que los jóvenes se caracterizan por utilizar estrategias de afrontamiento más activas, interpersonales y con mayor énfasis o centradas en el problema a diferencia de otras edades como los adultos mayores quienes utilizan formas más pasivas de afrontamiento. Sobre el tiempo de relación se observa que independientemente del tiempo que duró la relación en los estudiantes universitarios, la mayoría afrontó la ruptura de forma directa ello denota que no es un factor determinante que pueda influir en la forma de afrontar una ruptura amorosa. A diferencia de Martínez, et.al (2021) que sostienen que a mayor tiempo de relación las emociones y reacciones que predominan cuando se produce la ruptura suelen ser más negativas. Esto debido a las experiencias vividas, planes o proyecciones de pareja que surgieron en tal lapso (García, 2014).

Conclusiones

Primera. La dependencia emocional en los estudiantes universitarios se asocia significativamente y con intensidad débil con las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa.

Segunda. Los niveles de dependencia emocional en la mayoría de los estudiantes universitarios evaluados se encuentran dentro de un nivel medio, lo que significa que presentan algunas características de necesidad afectiva hacia la otra persona.

Tercera. La mayoría de los participantes afronta la ruptura amorosa de forma directa, centrándose en los aspectos positivos de la relación, la resolución de problemas, se enfocan en sí mismos, realizan actividades relajantes y buscan involucrarse más socialmente para fortalecer sus vínculos sociales.

Cuarta. Los datos evidencian que no hay una asociación entre la dependencia emocional y la edad, sexo y tiempo de relación de los estudiantes universitarios evaluados.

Quinta. Los resultados mostraron que no hay asociación entre estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y la edad, sexo y tiempo de relación en los estudiantes evaluados. Sin embargo, la estrategia más predominante fue afrontar la ruptura de forma directa.

Sugerencias

Primera. Se sugiere a los profesionales relacionados con la investigación realizar estudios considerando otras variables que se puedan asociar con las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios como factores sociales, familiares y culturales (tipo de familia, las experiencias en relaciones previas y el apoyo social). Estos aportes permitirán tener mayor información y comprensión sobre la dinámica de afrontamiento ante una situación estresante como lo es una ruptura amorosa

Segunda. Se sugiere a la universidad la implementación de talleres psicoeducativos a través de la oficina de bienestar universitario (OBU), para abarcar temas sobre los vínculos amorosos y proceso de sobrellevar de manera efectiva la ruptura de ese tipo de vínculos, ya que, es un aspecto inevitable por el que los estudiantes pasan en el desarrollo de la vida universitaria.

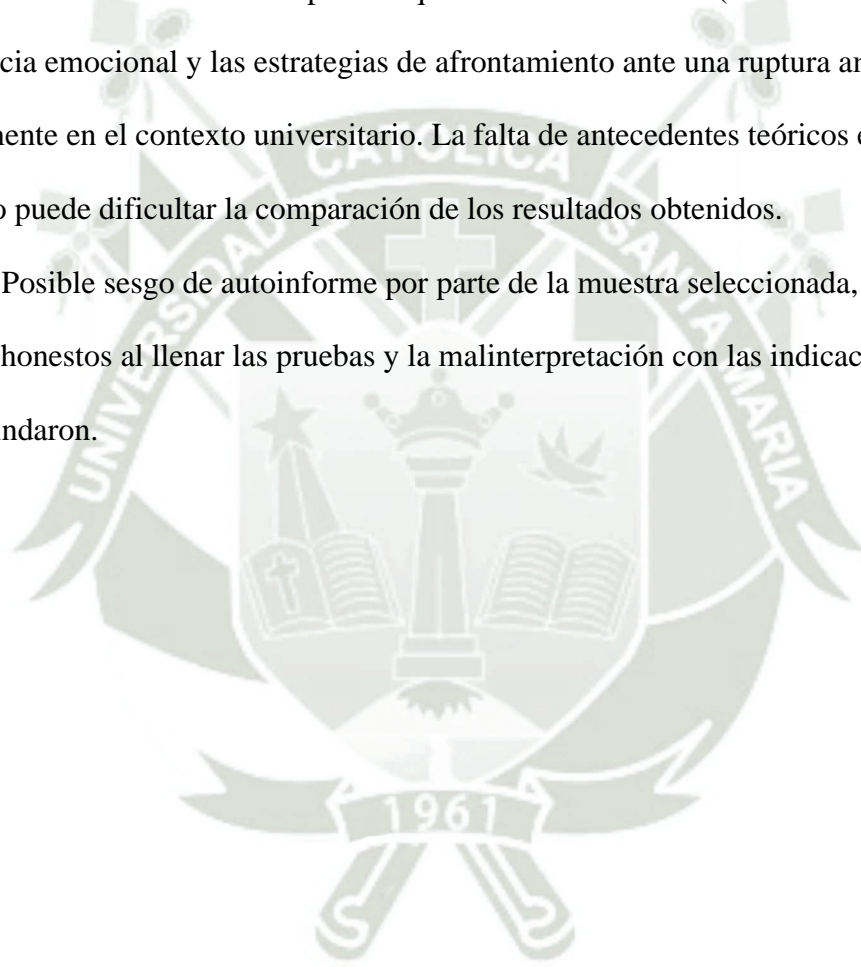
Tercera. Se sugiere a los profesionales de psicología y a la universidad implementar campañas psicoeducativas orientadas al fortalecimiento de factores como la autoestima y las habilidades interpersonales en los estudiantes universitarios. Sería pertinente que dichas actividades sean organizadas por el área de Tutoría o la Oficina de Bienestar Universitario (OBU), en coordinación con profesionales de psicología, con el propósito de prevenir la aparición de conductas asociadas a la dependencia emocional.

Limitaciones

Primera. El acceso a la muestra fue limitado puesto que no se obtuvo acceso a todas las facultades de la universidad, optando así por aplicar pruebas en las facultades que nos brindaron facilidades. Lo cual pudo haber influido en los resultados obtenidos en el presente estudio.

Segunda. La escasez de estudios previos que aborden la relación (asociación) entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa, especialmente en el contexto universitario. La falta de antecedentes teóricos en este ámbito específico puede dificultar la comparación de los resultados obtenidos.

Tercera. Posible sesgo de autoinforme por parte de la muestra seleccionada, como el hecho de no ser honestos al llenar las pruebas y la malinterpretación con las indicaciones previas que se brindaron.



Referencias

- Aguilar, E. F. R. (2021). Dependencia emocional y autoestima en adultos jóvenes universitarios. *Cartografía de Los micromachismos: Dinámicas y Violencia Simbólica*, 505–522. <https://doi.org/10.2307/J.CTV1KS0F4W.34>
- Álvarez, L. P. B., & Viera, A. T. (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAm Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 669–881. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302>
- Aranda, L., & Ormeño, m. (2024). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2023.
- Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de educación*, 325, 49-56.
- Beck A. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T. (1990). *Con el amor no basta*. Paidós.
- Betancourt, N. (2021). *Violencia de pareja, afrontamiento del estrés y redes de apoyos, en estudiantes universitarios* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Billorou, M., & Arana, F. (2015). Ruptura amorosa y distrés psicológico: Una revisión sistemática. *PSOCIAL*, 1(3), 6-11.
- Bonilla, L. P., & Tobar, A. (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAm Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 869-881. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302>
- Boss, P. (2009). The Trauma and Complicated Grief of Ambiguous Loss. *Springer Science, Business media*. 59, 137 -145. DOI 10.1007/s11089-009-0264-0

- Brito, V. V., & Gonzales, E. C. (2016). *Estandarización del cuestionario de dependencia emocional en la ciudad de Cajamarca*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/276>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional* (2012.^a ed.). Corona Borealis. <https://www.casadellibro.com/libro-la-superacion-de-la-dependencia-emocional/9788415306801/1984797>
- Castelló, J. (2013). *Dependencia Emocional. Características y tratamiento*. madrid: Alianza.
- Chávez, Y., Palomino, A., Rodríguez, V., López, E., & Buscaglia, R. (2024). Validación de la escala de estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa en universitarios.
- Cuetos, G. (2017). Diferencias inter-género en Dependencia Emocional en población juvenil y adolescente. *Revista Española de Drogodependencias*, 42(2), 56-66.
- Cueva, J., & Torres, A. (2020). Construcción de la escala de estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa en universitarios. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/54841>
- De la Barra, C., Gaytan, E. (2020). *Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio De Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/530cdbb5-7a28-4253-b9dc-a5820e41474b/content>
- De la Villa Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & 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>
- Delval, J. (2008). *El desarrollo humano*. madrid: Siglo XX

- Ducuara, L., Calderón, A., & Galindo, J. (2021). *La Dependencia Emocional en las Relaciones de Pareja* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cooperativa De Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/41c7e03a-498f-40e0-b856-046a12b3ba7d/content>
- Espinosa, V., Salinas, J. L., & Santillán, C. (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, 1-8.
- Estrada, L. (2019). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la institución universitaria de envigado*. [Tesis de Pregrado, institución universitaria de envigado].
- Fantín, M., Florentino, M., & Correché, M. (2005). Estilos de Personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *Fundamentos en Humanidades*, 1(11), 159-176.
- Flórez Ocampo, M., Duque Osorio, S., & Peña Verano, Y. A. (2023). *Relación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Sede Bello* [Thesis, Corporación Universitaria minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17926>
- García moreno, J. (2015). Estrategias de afrontamiento en rupturas amorosas. *Revista de Psicología Social*, 30(1), 123-134.
- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 12(2), 288-307. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a7.pdf>
- García, F., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(2), 42-60.

- González, A., & Hernández, M. (2014). Emotional dependency based on the gender of young adolescents in Almeria, Spain. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 132, 527-532. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.348>
- Heppner, P., & Lee, D. (2002). Problem-solving appraisals and psychological adjustment. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 288-298). New York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. mc Graw Hill educación. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Hoyos, M. y Arredondo, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9(2), 127-140.
- Izurieta Sánchez, C. (2015). Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas en jóvenes de 18 a 25 años. *Escuela de Psicología UDLA*, 15(1), 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Laca, F., & 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.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lemos, M., & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.

- Lemos, M., Jaller Jaramillo, C., González Calle, A. M., Díaz León, Z. T., & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
- Lewandowski, G. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 21-31.
- Lewandowski, G.W. Jr., y Bizzoco, N. (2007). Addition through subtraction: Positive outcomes following the loss of a dating relationship. *Journal of Positive Psychology*, 2, 40-54.
- Macías, M. A., Orozco, C. M., Amarís, M. V., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe*, 30(1), 123-145.
- Márquez, B., Miriam, W., & Castillo, C. (2017). *Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto*. Enseñanza e Investigación En Psicología, 22(3), 342-352.
- Martín, C. y Navarro-Guzmán, J. I. (2009). *Psicología del desarrollo para docentes*. Madrid: Pirámide.
- Martínez J.A., Cano-S. M., Soler-Cantillo, M. L. y Bolívar-Suárez, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101-116
<http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Natalia, C. A. (2004). *Diccionario de Psicología*. Ecoe Ediciones
- Mason, A., Law, R., Bryan, A., Portley, R., y Sbarra, D. (2011). Facing a breakup: Electromyographic responses moderate self-concept recovery following a romantic separation. En: *Journal of the International Association for Relationship Research*. *Early View*.

- Massa, J., Pat, Y., Keb, R., & Canto, M., (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 176-193.
- Mayor, I. (2000). *¿Por qué siempre nos enamoramos de quién no debemos?*. Buenos Aires: Librería Argentina.
- Medina, C. (2022). *Dependencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d9006ca0-bddf-4501-990a-08a345a3a44c/content>
- Moral- Jimenez, M., & Gonzales- Sáez. (2020). Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>
- Morales, F. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), Article 1.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>
- Muñoz Aguirre, S. M., & Jaramillo Loaiza, M. B. (2021). Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios. *Educación, Arte, Comunicación: Revista Académica E Investigativa*, 9(2), 48–57.
<https://revistas.unl.edu.ec/index.php/eac/article/view/1166>
- Muñoz, M. A., & Roman, J. (2023). *Estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
<https://hdl.handle.net/11537/37977>

- Niño, D. C. N., & Abaunza, N. A. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Psyconex*, 7(10), Article 10.
- Pingo, J. (2017). *Dependencia emocional hacia la pareja y respuestas de afrontamiento en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo* [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología]. Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2973>
- Prado, J. (2017). *Ruptura amorosa y depresión en estudiantes de la especialidad de análisis de sistema de la Escuela Tecnológica Superior de Piura, 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/10687/prado_yj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pulido, E., & Lubo, M. de los Á. (2018). *Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios*. <http://repository.unicatolica.edu.co/handle/20.500.12237/1325>
- Rocha, B., Avendando, C., Barrios, M., & Polo, A. (2017). Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios. *Praxis & Saber*, 8(16), 155-17. <https://doi.org/10.19053/22160159.v8.n16.2017.4596>
- Rodríguez, J., Pastor, A. y López, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5, 349–372
- Rojas Marcos, L. (1994). *La pareja rota: Familia, crisis y superación*. Espasa Calpe España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=236018>
- Rosas-Cárdenas, D. & Toledo C. (2018). Efecto de la dependencia emocional en la ruptura de parejas [Tesis de licenciatura universidad estatal de milagro]

Serrano García, M. (2023). *Niveles de dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. Universidad Católica de Pereira. Disponible en:

<http://hdl.handle.net/10785/15598>

Sirvent, C., & De la Villa, M. (2007). Sentimental or emotional dependence. La dependencia sentimental o afectiva. *psiquiatria.com. Interpsiquis 2007. 8º congreso virtual de psiquiatria.*, *psiquiatria.com*.

Stange, I., Ortega, A., Moreno, M. A., & Gamboa, C. (2017). *Aproximación al concepto de pareja Aproximação ao conceito do casal Approach to the concept of couple*.

Urbiola, I. & Estévez, A. (2015). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Psicología Conductual*, 23(3), 571-587.

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & 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.

<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>

Vázquez, C., Crespo, M., & Ring, J. (2000). Estrategias de Afrontamiento. A. Bulbena, GE Berrios, P. Fernández de Larrinoa (Ed.). *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología* (pp. 425-446). Barcelona, España: Editorial masson.

Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., & Villegas, Z. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 22 (1), 23-34.

Viñas, F., Gonzales, M., García, Y., Malo, S., & Casas F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. Recuperado de

http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico_adolescencia2.pdf

Weber, A. L. (1998). *Losing, Leaving and Letting Go: Coping with Nonmarital Breakups*. pp. 267–306. Lawrence Erlbaum Associates.

Weiss, R. (1975). *Marital Separation*. New York: Basic Books.

<https://www.nytimes.com/1975/11/30/archives/marital-separation.html>



Anexos

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Esta investigación tiene como objetivo estudiar la asociación entre las relaciones interpersonales de parejas y los estilos de afrontamiento asociación. Tenga presente que la participación es voluntaria y tiene derecho a retirarse en cualquier momento. Los riesgos del presente estudio son mínimos y no superan a los riesgos que encuentra en su vida diaria. Así mismo, no se compartirá ningún tipo de información y los datos de la investigación se utilizarán solo para el estudio. La información obtenida se tratará con mucho cuidado. Si requieres más información podrás contactarte con nosotras Samara Milagros Romero Herrera cel. 951758191 y/o Sandra Yanina Ticona Ccama cel. 935408482 o por medio de correo electrónico 73908213@ucsm.edu.pe – 75848588@ucsm.edu.pe respectivamente.

Anexo 2

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL (CDE)

Adaptado por:

Vanessa Brito y Erika Gonzales

Cajamarca - Perú

1	2	3	4	5	6
COMPLETAMENTE FALSO	LA MAYOR PARTE FALSO	LIGERAMENTE MAS VERDADERO QUE FALSO	MODERADAMENTE VERDADERO	LA MAYOR PARTE VERDADERO	ME DESCRIBE PERFECTAMENTE

Nº	ÍTEM	RESPUESTA
1	Me siento desamparado cuando estoy solo.	
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.	
3	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.	
4	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	
5	Necesito en todo momento expresiones de afecto de mi pareja.	
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me angustia, porque pienso que está enojada conmigo.	
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado/a.	
8	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.	
9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.	
10	Soy una persona que necesita de los demás siempre.	
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.	
12	Necesito tener a una persona, para quien yo sea más especial y primordial que los demás.	
13	Tengo un sentimiento de vacío cuando discuto con mi pareja.	
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente su afecto.	
15	Siento temor que mi pareja me abandone.	
16	Si mi pareja me propone alguna actividad, dejo todas las otras que tenía planeadas, para estar con él/ella.	
17	Si no conozco la ubicación de mi pareja me siento desesperado/a y angustiado/a.	
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.	
19	No tolero la soledad.	
20	Soy capaz de hacer cosas arriesgadas, por conservar el amor de mi pareja.	
21	Si tengo planes y mi pareja me llama de último momento, los cambio por estar con él/ella.	
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.	
23	Únicamente me divierto cuando estoy con pareja.	

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 3

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RUPTURA
AMOROSA (ESARA)

EDAD: _____ SEXO: F M ESTADO CIVIL: _____

¿Has pasado por una ruptura amorosa? SI NO ¿Hace cuánto tiempo fue la última vez que pasaste por una ruptura amorosa? _____

Instrucciones:

A continuación, se te presentan ciertos ítems en la cual tendrás que marcar con una "X" una de las cuatro alternativas, debes considerar tu última relación amorosa o la más significativa en tu vida.

1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

ÍTEMS	1	2	3	4	5
1. Soy capaz de identificar las cosas buenas que pasé durante la relación.					
2. Me siento tranquilo (a) de cómo se están dando las cosas.					
3. Tomo distanciamiento físico y emocional con la ex pareja.					
4. Descarto la idea de tener contacto con la ex pareja por medio de las redes sociales, manteniendo mi decisión de alejamiento.					
5. Después de la separación he dedicado más tiempo a mis estudios y/o trabajo.					
6. Después de la separación he retomado metas personales, que me generan satisfacción.					
7. Después de la separación inicio proyectos que involucren crecimiento personal (capacitaciones, talleres, etc.).					
8. Después de la separación he dedicado tiempo a realizar deporte y/o ejercicio.					
9. Encuentro una forma de relajarme como: escuchar música, leer, escribir textos, ver tv, etc.					
10. Después de la separación e iniciado actividades que me generan satisfacción (ir de compras, ir al cine, bailar, etc.).					
11. Después de la separación he retomado la comunicación con familiares que ya no veía.					
12. Busco mejorar la comunicación con amigos e involucrarme en las actividades que realizan.					
13. Después de la separación tomo la iniciativa de conocer nuevas personas.					
14. Realizo cambios para mejorar mi apariencia personal (vestimenta - cabello - otros).					
15. Busco el apoyo de mi familia para sobrellevar la separación.					
16. Converso con un amigo (a) sobre el término de la relación.					
17. Busco soporte emocional en amigos después del término de la relación.					

18. Decido buscar un profesional que me ayude a aceptar la separación.					
19. Inicio un proceso terapéutico para afrontar la separación.					
20. Asisto a talleres Psicológicos que me permitan sobrellevar la separación.					
21. Después de la separación pienso demasiado sobre lo que pasó.					
22. Me pongo a pensar sobre el futuro que me espera sin la ex pareja.					
23. Pienso que no encontraré a alguien más que comparta su vida conmigo.					
24. Me imagino cómo serían las cosas cuando regrese con él/ella.					
25. Tengo la esperanza de volver con él o ella					
26. Considero la idea de reconquistar a mi ex pareja.					
27. Busco la manera de saber si piensa en mí.					
28. Evito involucrarme sentimentalmente con alguien más por un largo tiempo.					
29. Prefiero que los demás no se enteren de mi separación.					
30. Después del término de la relación evito hablar del cómo me siento.					
31. Me reservo todo aquello por lo que he pasado después de la separación.					
32. Después de la separación procuro estar lejos de mi círculo social por un tiempo.					
33. Deje de asistir a los grupos a los que pertenecía después de la separación.					
34. Siento que tuve la culpa del término de mi relación.					
35. Si yo hubiese sido distinto (a), las cosas no habrían acabado.					
36. Pienso que mi falta de dedicación en la relación fue causante de la separación.					
37. Siempre he sido el (la) causante de los problemas que tuve en mi relación.					

Gracias por tu participación, valoramos tus respuestas.

