

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Psicología

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**CARACTERIZACIÓN DE LA RUPTURA EN PAREJAS DE
ADULTOS JÓVENES**

PARA OBTENER EL GRADO DE BACHILLER EN PSICOLOGÍA

Autoras:

Maria del Pilar Chicchon Cabanillas

Madeline Aurora C. Tirado Castillo

Asesor:

Dra. Juana Dalila Huaccha Álvarez

Cajamarca – Perú

Octubre, 2020

A:

Dios, por iluminar mi camino y darme la fortaleza para seguir adelante.

Mis padres Lita y Lalo por haberme formado con amor, afecto y valores, a mi esposo Miguel Ángel por su comprensión y apoyo, a mis hijos Mattias Aaron y Sophia Guadalupe quienes son el motivo de seguir cumpliendo mis metas.

María del Pilar CHICCHON CABANILLAS

A:

Dios, ser divino por darme la vida, guiar mis pasos día a día e iluminar mi mente para asimilar cada conocimiento adquirido.

Mi familia, por motivarme y haber inculcado en mi el valor de superación y desarrollo profesional continuo.

Mi esposo, por ser mi fuerza, por brindarme su apoyo incondicional, por su comprensión y amor durante toda mi formación como psicóloga.

Madeline Aurora Constanza TIRADO CASTILLO

AGRADECIMIENTO

- A la profesora Dalila Huaccha, por su asesoría para la elaboración de esta investigación.
- A la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, la facultad de Psicología y sus docentes por su guía para el desarrollo de la investigación.

RESUMEN

Las relaciones de la pareja entre dos personas por lo general tienen su inicio en la adolescencia o adultez temprana; sin embargo, es observable que durante estas fases iniciales se den la mayor cantidad de rupturas de pareja, generando serios conflictos interpersonales e intrapersonales de ambos miembros de la expareja. Es así que a través de un análisis exhaustivo de la literatura presente, se logró definir los aspectos que caracterizan a las rupturas de parejas en adultos jóvenes; ellos tenemos a los factores causales de las relaciones de pareja (falta de compromiso, infidelidad, casarse muy joven, falta de igualdad, problemas para resolver conflictos) y a las estrategias de afrontamiento (reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, etc.).

Palabras claves: Ruptura de pareja, adulto joven.

Abstract

The relationships of the couple between two people usually have their beginning in adolescence or early adulthood; however, it is observable that during these initial phases the greatest number of couple breakups occur, generating serious interpersonal and intrapersonal conflicts for both members of the ex-partner. Thus, through an exhaustive analysis of the present literature, it is possible to define the aspects that characterize the breakup of couples in young adults; They have the causal factors of couple relationships (lack of commitment, infidelity, marrying very young, lack of equality, problems solving conflicts) and coping strategies (cognitive restructuring, social support, emotional expression, avoidance of problems, etc.).

Keywords: Couple breakup, young adult.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	7
2. OBJETIVOS	12
2.1. Objetivo general	12
2.2. Objetivos específicos	12
3. REVISIÓN DE LITERATURA.....	13
3.1. Ruptura de pareja.....	13
3.1.1. Fases de la ruptura de pareja.....	15
3.2. Adulto joven.....	16
3.2.1. Fases de la adultez.....	18
3.2.2. Características del Adulto joven	21
3.3. Ruptura de pareja en adultos jóvenes	23
3.3.1. Las crisis entre parejas jóvenes	23
3.3.2. Causas de la ruptura de pareja en adultos jóvenes	24
3.3.3. Efectos de la ruptura de pareja en adultos jóvenes.....	29
3.3.3.1. Las fases de la ruptura de pareja adaptado al adulto joven.....	30
3.3.4. Estrategias de afrontamiento ante ruptura de pareja.....	35
4. CONCLUSIONES.....	37
5. REFERENCIAS	38
GLOSARIO.....	42

PRESENTACIÓN

Las parejas de adultos jóvenes constituyen un grupo vulnerable propenso a finalizar su relación de manera prematura. Esta problemática es motivo suficiente para alertar a los profesionales de psicología a realizar acciones de promoción para fortalecer las relaciones.

La pareja es fundamental para la sociedad; ya que ésta, es el principal vínculo mediante el cual se va a constituir una familia, es por ello que es fundamental trabajar en la conservación de la misma. Lo que plantea la necesidad de encaminar las acciones hacia la información y promoción sobre las causas o factores que pueden ocasionar una ruptura de pareja, acciones que sustentan la formulación del presente proyecto de investigación ruptura de pareja en adultos jóvenes.

El desarrollo de la presente investigación pretende describir la ruptura de pareja en adultos jóvenes además de que las parejas puedan identificar los factores de riesgos en la que se encuentra su relación y así puedan llegar a tomar decisiones asertivas basadas en la información y el conocimiento adquirido en la investigación, teniendo en cuenta que contar con información es un importante recurso para prevenir un daño futuro a su relación. Al ser conscientes del riesgo, serán capaces de tomar medidas adecuadas para un comportamiento responsable.

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Díaz-Loving & Sánchez (2005) definen a la pareja como la unión de dos personas que mantienen vivencias unidos a lo largo del tiempo, los cuales llegan a establecer cierto grado de intimidad, donde cada una de las partes percibe del otro. Por otro lado, Saucedo y Maldonado (2003) sostienen que una pareja se representaría como la mezcla de dos sustancias químicas que cuando se llegan a juntar ambos sufren cambios y reacciones; es decir, ambas se transforman, donde el dolor sirve en ocasiones como catalizador; planteándose en términos fácticos, al establecerse una pareja, ambos miembros de ella necesariamente se van a transformar, ya sea en conductas, gustos y preferencias; de modo que ambos crearán algo único que solo les pertenece a los dos; aunque para tal cambio es común que se sufra emocionalmente al modificar la individualidad. Por su parte Maureira (2011) concibe a la pareja como una dinámica relacional que actúa en base a las circunstancias en las que se forme dicha relación, para la cual es necesario conocer el ámbito cultural, social en donde ambos miembros se desenvuelven ya que estos son indispensables para conocer la forma de cómo va a reaccionar el cónyuge ante las diferentes circunstancias que se presenten en la relación.

Quizá uno de los temas que también nos compete mencionar es la formación de parejas adolescentes; pues este tipo de parejas en su mayoría son debido a la inestabilidad emocional vivida dentro de sus familias de origen; en donde se ha observado el divorcio, límites bastante rígidos, falta de responsabilidad e incumplimiento de quehaceres; todos estos factores conducen al abandono del hogar, simplemente con la finalidad de conseguir algún tipo de autonomía (Puello,

Silva, & Silva, 2014); sin embargo, es también conocido que estos patrones se repiten incluso dentro de la misma población joven.

Así mismo, debido a la búsqueda de su independencia forman parejas de manera apresurada, lo cual acompañado a su inexperiencia los lleva a una ruptura amorosa prematura. Esta es una problemática que afecta no sólo en su desenvolvimiento normal, sino que repercute en su vivencia diaria, pues al considerar que una ruptura amorosa o de pareja viene a ser un tipo de duelo que es relativamente ambiguo, donde por lo general estas personas jóvenes llegan a experimentar cambios en su estado de ánimo y en su parte cognitiva de forma negativa, incluso muchos de ellos llegan a presentar conflictos en sus relaciones sociales (Boss, 2001).

Al analizar las rupturas de pareja durante la adolescencia y a juventud y su aspecto perjudicial para la vida de los jóvenes, podemos encontrar en la literatura científica que la gran mayoría de personas ha sufrido al menos una ruptura amorosa durante esta etapa de su vida; por lo que podemos decir que las rupturas son un evento que es de interés para la comunidad psicológica (Lewandowski, 2009).

Las rupturas de pareja son eventos que necesitan de mayor atención de la ciencia, pues se consideran como uno de los eventos más dolorosos que una persona puede tolerar a lo largo de su historia (Peñañiel, 2011), pues aparecen síntomas de ansiedad, depresión con llanto frecuente y desánimo, con insomnio inicial e intermedio, pérdida de apetito, falta de atención, incluso incidencia en el consumo de sustancias con la finalidad de salirse de la realidad que tienen que afrontar; por lo tanto, es evidente que los adultos tempranos, durante estas etapas sean menos

productivos que antes, tengan mayores problemas para socializar y que lleguen a dañar a sus amigos, familiares, otras personas o a sí mismos; ello sin contar que esta persona deberá someterse a factores más estresantes como cambios en sus estilos de vida, a nivel personal, familiar, económico y social (Peñañiel, 2011).

Entonces, tal como venido exponiendo, la ruptura de pareja se presenta como un estresor indudable en la vida de una persona, en resumen, porque se expone como una situación que sobrepasa los recursos del sujeto para hacer frente ante tal situación (Lazarus, Valdés, & Folkman, 1986).

Ahora bien, quizá uno de los períodos críticos y que motiva este texto es estudiar a la rupturas de pareja en las etapas de vida de adulto joven; y es precisamente su cercanía con la adolescencia lo que lo vuelve de mayor demanda de atención; ya que la persona durante esta fase se enfrenta a cambios físicos, anatómicos, cognitivos y sociales; al tiempo que durante la adultez temprana se exige socialmente haber cumplido con estos requisitos y estar en óptimas condiciones; de modo que la sociedad espera que este nuevo adulto presente relaciones interpersonales duraderas, que incluya un noviazgo, lo que obviamente debería generar felicidad y satisfacción a ambos miembros de la pareja (Ruiz, 2001).

Centrándonos en las rupturas de pareja que surgen necesariamente a la etapa de adultez temprana o juventud, Bajaras y Cruz (2017) mencionan que la disolución de la pareja puede ser un estresor relativamente grave para la persona cuando se halla en la etapa de la juventud, pues llega a comprometer la salud física y mental de este sujeto, por lo que se considera como uno de los eventos más críticos de la

vida de estos jóvenes. Aunque este tipo de síntomas no necesariamente aparecen en todos los sujetos de la misma forma, pues debemos entender las diferencias personales que posee cada individuo; así de acuerdo a las experiencias vividas previamente sobre todo en el seno familiar, las condiciones actuarán como detonantes a distinto nivel en cada sujeto. Y es aquí donde radica la importancia de su estudio; pues entender los efectos reales que causa una ruptura amorosa, permitirá mejorar las técnicas y estrategias de intervención en sesiones de psicoterapia (Bajaras & Cruz, 2017).

Uno de los estudios que ha intentado explicar la caracterización de la ruptura de pareja en adultos jóvenes, es la investigación de García e Ilabaca (2013), quienes trataron de estudiar la ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes, cuyo objetivo fue analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico; ellos encontraron una relación directa entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico; además, se observa una relación indirecta entre la autocrítica y el pensamiento desiderativo con la dimensión del bienestar denominada relaciones positivas con otros.

La problemática también se presenta en el Perú, según Barra y Palomino (2015) en su investigación titulada sobre la ruptura de pareja en jóvenes universitarios de la Universidad Nacional del Centro del Perú en el año 2013, cuyo objetivo fue describir los factores que conllevan a ruptura de las relaciones de pareja en jóvenes universitarios en la Universidad Nacional del Centro del Perú – 2013;

encontraron que las rupturas de relaciones de pareja, se vienen dando frecuentemente en los jóvenes universitarios de las Ciencias Sociales de la UNCP, teniendo como factores la infidelidad, la inadecuada comunicación y la incompatibilidad de caracteres.

Al observar dentro del ámbito local, se logra ver que la localidad de Cajamarca no es ajena a la problemática de la ruptura de pareja, pues según las estadísticas del INEI en el 2017 se registraron un 89 divorcio y para el 2019 se registra hasta la fecha un incremento del 2.81%.

Ante lo descrito se podemos concluir que las rupturas de pareja en la etapa de vida de la adultez temprana resultan muy perjudiciales para las personas que lo padecen así como para su entorno; sin embargo, urge conocer las características y factores que los predisponen, las fases por las que atraviesa una persona que sufre de ruptura de pareja y las estrategias de afrontamiento que mayormente se usan en tales situaciones; por tanto que la presente investigación pretende brindar información a profundidad sobre la caracterización de la ruptura de parejas en adultos jóvenes.

2. OBJETIVOS

2.1.Objetivo general

Describir las características ruptura de parejas de adultos jóvenes.

2.2.Objetivos específicos

- Describir la ruptura de pareja y la etapa de vida adulto joven.
- Identificar las causas y efectos que genera una ruptura de pareja en adultos jóvenes.
- Proponer estrategias para la afrontar la ruptura de pareja en adultos jóvenes.

3. REVISIÓN DE LITERATURA

3.1.Ruptura de pareja

La palabra “ruptura” proviene del latín “ruptus” que significa roto y “ura” que designa el efecto, ruptura tiene el significado de algo roto, destruido, quebrado, fracturado, aplicado especialmente a cosas inmateriales, pues para las cosas materiales se utiliza comúnmente el término rotura (De conceptos, 2020). Ucha (2010) define a la ruptura como aquel hecho o acción por la cual se rompen las relaciones entre personas o entidades, es decir, la ruptura implica un quiebre en la relación tal como se venía desarrollando para pasar a una instancia en la que el relacionamiento que existía queda totalmente interrumpido, nulo. De acuerdo a (De conceptos (2020) y Uchua (2010) se puede concluir que ruptura hace referencia a la fracturación de la relación sentimental que estaba desarrollándose para pasar a un estado de suspensión completa de dicha relación.

Por otro lado, una pareja es un conjunto de personas, animales o cosas que mantienen entre sí algún tipo de relación o semejanza. El término también se utiliza para nombrar a cada uno de los integrantes de una pareja en relación con la otra (Pérez & Gardey, 2020). Ortega (2012) considera importante diferenciar vínculo y relación. Donde vínculo de pareja viene a ser algo más que una relación, el primero implica lazos afectivos importantes, una historia en común, un espacio donde la comunicación y el compromiso están presentes. Por el contrario, en la relación la inversión de energía afectiva es menor. Siendo así, para Pérez, Gardey y Orteda, la pareja está conformada por dos personas que los une un nexo afectivo

esencial para compartir objetivos de vida, donde debe primar la comunicación y el compromiso.

Ahora bien, entendiendo los conceptos de “ruptura” y “pareja”, es preciso conceptualizar a qué nos referimos con la variable “ruptura de pareja”; así, el Centro de psicología Psicoadapta (2020) define a la ruptura de pareja como una etapa difícil, dolorosa y generalmente de larga duración por la que deben pasar todos aquellos matrimonios o parejas que deciden romper su relación. Las dificultades se hacen presentes tanto para aquel que decide interrumpir la relación como para la persona abandonada. Los sentimientos que invaden a la pareja son muy fuertes y contradictorios. Por su parte, Vidal (2020) refiere que una separación o ruptura de pareja es un acontecimiento muy estresante y complejo a nivel emocional. Se experimenta como «pérdida», pérdida de un proyecto en común y de muchas ilusiones personales. En tanto que Peñafiel (2011) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida y Rojas (1994) la describe como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos.

Peñafiel (2011) agrega que el nivel de estrés no sólo está dado por la ruptura en sí, sino también por toda la serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas y sociales que sobrevienen a ella. Asumiendo entonces que la ruptura de pareja es un estresor relevante en la vida de un ser humano, podemos creer que la persona percibe que dicha situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal (Lazarus, Valdés, & Folkman, 1986).

Por lo tanto, de acuerdo a los autores citados en los párrafos anteriores se puede determinar que la ruptura de pareja viene a ser la separación de dos personas, donde tanto el que suspende la relación como el que es abandonado, perciben esta etapa como una pérdida de muchas ilusiones personales, pudiéndose considerar entonces como un ciclo sumamente doloroso y hasta traumático, debido a los cambios que éste ocasiona en todos sus ámbitos.

3.1.1. Fases de la ruptura de pareja

Son diversos los autores que han trabajado en base a las rupturas de pareja, de este modo muchos refieren que ante un duelo de pareja las personas atraviesan por diversas fases y cada una con sus diferentes características; tradicionalmente se pueden clasificar en cinco fases correspondientes a las etapas del duelo. Es así que Corbin (2020), trata de resumir dichas fases en su publicación, de la siguiente forma:

- i. Negación y aislamiento:** Durante esta fase la persona llega a negar la realidad y puede llegar a actuar como si todo estuviera normal en la relación de pareja; por lo general esta etapa es breve.
- ii. Ira:** Durante esta etapa la persona inicia a sentir enojo intenso hacia su expareja; en natural que durante esta fase la persona llegue a sentir una terrible frustración y culpabiliza a la otra persona por lo sucedido, y por lo general suceden las venganzas. Existen ocasiones en las la ira se dirige hacia personas que no tienen que ver con el tema o hacia uno mismo.
- iii. Negociación:** En la fase donde la persona llega a tomar decisiones sobre lo que va a hacer con lo que le ha tocado vivir, muchas personas podrían

buscar desarrollar diversas actividad de distracción o determinadas acciones para contrarrestar la pérdida; aunque durante esta fase muchas personas retoman a la relación, y se califica como error cuando se somete y acepta diversas cosas que pasan por alto sus derechos, o por el contrario, ninguno de los dos aprendió algo sobre la ruptura y empeoran la relación.

- iv. **Depresión:** Durante esta fase, la persona se percata del hecho de que por más cosas que haga o deje de hacer, no va a recuperar la relación que tenía; es por ello que siente que ya perdió algo y siente mucha tristeza porque sabe que no lo va a recuperar; durante esta fase son frecuentes los llantos, aislamientos y desmotivación.
- v. **Aceptación:** Durante esta fase, la persona empieza a visualizar su futuro desde otra perspectiva, es natural que la persona acepte que la relación se acabó y por lo general llega a sentir paz.

3.2.Adulto joven

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 1985) define a la juventud como la persona que se encuentra comprendida entre los 14 y 25 años, un momento muy especial de transición entre la infancia y la edad adulta, en el que se procesa la construcción de identidades y la incorporación a la vida social más amplia. Por su parte, Blanco (2011) define a la adultez como la etapa comprendida entre los 18 y los 60 años aproximadamente. En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Se consolida el desarrollo de la personalidad y el carácter, los cuales se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

En concreto se podría definir que el adulto joven es la persona que se encuentra en la edad entre la mayoría de edad y la etapa antes de la adultez intermedia; es decir, que el adulto joven estaría comprendido entre la edad de 18 a 30/40 años aproximadamente (Blanco, 2011).

Durante la fase de la adultez temprana el ser humano adquiere un proceso fundamental que corresponde al hecho de cambio a una identidad adulta; en la cual la persona pasa de una familia de origen hasta una independencia como adulto; ello se logra en base a tres etapas: la primera es cuando el sujeto aún está dentro de su contexto familiar de origen pero empieza la autoconfianza y autonomía; la segunda etapa, es cuando el sujeto, aun vinculado a su familia, ya no está dependiente de ella, y es la etapa cuando el sujeto se aventura a nivel laboral, económico y de pareja, siendo el fin de esta etapa cuando se empiezan a establecer compromisos serios; finalmente, la tercera etapa es cuando se logra la independencia familiar, se establece la dedicación por la presión, pareja y posibles hijos (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012).

Siguiendo a Erikson, la sexta etapa que enfoca su modelo menciona a la intimidad frente al aislamiento; él explica que durante esta etapa el ser humano buscará establecer compromisos personales con otras personas, incluida la pareja, las cuales demandan sacrificios y compromisos mantenerlas; de modo que los que no pueden lograrlo tienden a aislarse y ensimismarse (Papalia et al., 2012). Cabe mencionar que una de las acciones importantes de toda persona durante esta etapa es el aislamiento con la finalidad de reflexionar sobre su vida, la cual es por momentos específicos y no todo el tiempo; de este modo, la resolución de esta etapa,

es el amor y compromiso entre dos personas que han decidido compartir sus vidas, tener hijos y ayudarlos a crecer sanos.

3.2.1. Fases de la adultez

Para Blanco (2011) la adultez se clasifica las etapas de adultez temprana, adultez media y adultez tardía o vejez; de este modo, el mismo autor da las siguientes características por cada etapa:

a. Adultez temprana:

Etapla comprendida desde los 18 hasta los 30/40 años aproximadamente. Es el comienzo de la mayoría de edad.

Desarrollo Social y Personalidad: Los humanos cambian y crecen muy diversos aspectos durante el período de los 18 a los 40 años. Durante estas 2 décadas se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, felicidad y el éxito del individuo.

Dimensión social Según Erickson: El adulto joven se mueve entre la intimidad y el aislamiento, es una etapa en que la persona está dispuesta a fundar su identidad con la de otros. Está preparado para la intimidad, se tiene la capacidad de entregarse a afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fuerza necesaria para cumplir con tales compromisos, aun cuando impliquen sacrificios significativos. La afiliación y el amor son las virtudes o fortalezas que se asocian a esta etapa. Hay construcción y establecimiento de un estilo de vida, se organiza la vida de forma práctica, se llevan a cabo propósitos. Por otra parte, también hay mucha exploración y aprendizaje (no todos los roles que se asumen son definitivos).

Matrimonio: Principalmente se da la tarea de la intimidad. La gran mayoría, tanto hombres como mujeres, se casa en este período (25-34 años). Implica además diferentes tareas y necesidades psicológicas, interdependencia, necesidad de amor. Lo que se construye entre ambos es un espacio psicológico común (con proyectos de pareja).

Ser Padres: Los nuevos padres tienen una serie de expectativas acerca de cómo serán como padres, las que se van modificando con la experiencia, para volverse más realistas estas expectativas. Ser padre posibilita una mejor comprensión de la pareja al vivir juntos la experiencia de la paternidad y maternidad. Al ser padre se amplían las relaciones sociales, en función de los hijos.

b. Adultez Media:

En esta etapa están las personas desde los 30/40 hasta los 45/60. Participan plenamente en las actividades sociales. Se ingresa en la vida profesional. Las principales preocupaciones son encontrar un trabajo permanente y encontrar cónyuge para formar un hogar. Se consolidan los roles sociales y profesionales

Cambios Físicos: Aparecen las canas, calvicie, sequedad cutánea (arrugas); disminución de la fuerza muscular y de la velocidad de reacción; acumulación de tejido adiposo en determinados sectores del cuerpo; estos cambios no implican una pérdida de las funciones, sino que estas disminuciones implican la generación de cambios en los hábitos de vida.

Cambios emocionales y personales: El cambio por el lado sexual conduce a manifestaciones más afiliativas y afectivas en los hombres, incorporando Características femeninas a su personalidad, mientras que las mujeres aparecen

como más agresivas y asertivas. Erickson habla de que en esta etapa la persona atraviesa el conflicto entre generatividad y estancamiento.

Dimensión cognitiva: En la adultez media disminuirían los puntajes de CI, en el "llamado patrón clásico de envejecimiento"; de todos modos, la inteligencia se mantendría estable, ya que disminuirían ciertas capacidades básicas que podrían compensarse conductualmente, habría un aumento en la motivación y la compensación de pérdidas por rapidez debido a la especialización selectiva. El estilo de vida determinaría el mayor o menor deterioro de la cognición (situaciones de estrés, enfermedades cardiovasculares y nivel de ejercicio, por ejemplo).

c. Adultez Tardía o Vejez:

Inicia a los 65 años aproximadamente y se caracteriza por un declive Gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales.

Cambios físicos: Pérdida de textura y elasticidad de la piel; adelgazamiento y encanecimiento del cabello; disminución de la talla corporal. • Adelgazamiento de los huesos; la pérdida de dientes y los problemas de encías son comunes; problemas de visión; desaparición progresiva de masa muscular y atrofia de los músculos; se intensifican las arrugas; declinación de las funciones sensoriales y perceptivas; propensión a la osteoporosis en las mujeres; pérdida de la adaptación al frío y al calor; disminución de la fuerza y rapidez para realizar actividades físicas; las paredes de las arterias se endurecen y se reduce su elasticidad; los mecanismos inmunológicos que defienden de las infecciones pierden eficiencia; los órganos sensitivos requieren un umbral de excitación más alto.

Dimensión afectiva: Las relaciones son muy importantes para los ancianos, la familia es aún la fuente primaria de apoyo emocional. Con frecuencia las relaciones entre hermanos se vuelven más estrechas al final de la vida que a comienzos de la edad adulta. En particular, las hermanas hacen el esfuerzo de mantener esos lazos. Cuando la expectativa de vida crece, lo mismo sucede con la longevidad potencial del matrimonio.

Dimensión cognitiva: Una controversia importante concierne el mantenimiento o declinación de la inteligencia en la edad adulta tardía. La inteligencia fluida, la capacidad para resolver nuevos problemas, parece declinar; pero la inteligencia cristalizada, que está basada en el aprendizaje y la experiencia, tiende a mantenerse o incluso aumentar. El funcionamiento intelectual en la edad adulta tardía está marcado por influencias ambientales y culturales.

Por consiguiente, la adultez es la 6ta etapa de la vida del ser humano y se encuentra entre los 18 y 60 años, dicha etapa se divide en 3 estadios: adultez temprana, adultez media y adultez tardía donde cada uno presenta diferentes cambios físicos, cognitivos y emocionales. Así mismo, la adultez se la considera como la etapa donde el ser humano ha logrado en su totalidad el desarrollo psíquico y biológico.

3.2.2. Características del Adulto joven

Para (Jimenez, 2012) las características de la juventud son:

a. Área Física:

- Cambio de peso y talla.
- Crecimiento de vello corporal.

- Mayor fuerza y habilidad física.
- Maduración de los órganos sexuales.

b. Área Psicológica:

- Evolución del pensamiento a la razón y la lógica.
- Pensamiento abstracto, reflexivo, hipotético y deductivo.
- El joven comienza a filosofar en exceso.
- Búsqueda de identidad y personalidad.
- Desarrollo del autoconocimiento-autoimagen.
- Interés por conocer su cuerpo y el del sexo opuesto.
- Cambios continuos de estado de ánimo.

c. Área Social:

- Búsqueda de autonomía.
- Conflicto con la autoridad.
- Los padres dejan de ser sus personajes principales en la vida.
- Búsqueda de roles sociales.
- Búsqueda de la aprobación de sus pares.
- Se da la identidad grupal y sentido de permanencia.

d. Área Espiritual:

- El joven se autoafirma y demuestra a los demás su propia identidad.
- Afirmación de la propia personalidad.
- Creencias iguales o diferentes a las inculcadas en el hogar.

- Identificación con los valores del grupo.

La juventud es la 5ta etapa de la vida del ser humano y se encuentra entre los 14 y 25 años, presentando distintos cambios a nivel biopsicosocial, cognitivo y espiritual.

3.3.Ruptura de pareja en adultos jóvenes

Se puede definir como el término de la unión de dos personas, en el periodo de 18 a los 30 años de edad. Donde dicha unión se realizó con el objetivo de compartir metas, planes futuros, anhelos y sentimientos.

3.3.1. Las crisis entre parejas jóvenes

Son diversas conductas o eventos que se deben tener presente para considerar una crisis; y aunque, la crisis llega a ser muy productiva para la pareja pues evidencia fallas y aprendizajes, también puede ser causante directo de una ruptura de pareja, y a veces resulta ser un factor que se acumula para que en el futuro llegue a tener el mismo desenlace

Son diversidad de factores que pueden causar una crisis en la pareja, pero al momento de explicar las futuras rupturas de pareja, una crisis se da principalmente porque en la relación ya construida, uno de los miembros inicia un “desenamoramiento” el cual es unilateral y asimétrico; es decir, uno de ellos comienza a sentir insatisfacción con la relación, por lo que se limita al espacio íntimo de pareja, desde luego no necesariamente tiene consciencia de ello (González & Espinosa, 2004).

Cuando uno de los miembros está en el proceso del “desenamoramiento”, se suelen observar conductas como reclamos, no se entienden, problemas sexuales; mientras que el otro miembro de la pareja al no sentirse correspondido, podría desarrollar resentimiento o enojo, generando un punto de inflexión de difícil retorno (Barra & Palomino, 2015). Cabe destacar que otras veces se suele confundir la desatención (ya sea por excesivo trabajo o una madre que acaba de dar a luz) con un “desenamoramiento”, y éste miembro, al sentirse rechazado podría buscar otras salidas como la infidelidad.

En cualquier caso, el miembro de la pareja que se denomina “desenamorado”, busca vías alternativas donde se sienta con mayor satisfacción, ya sea en actividades, amistades, nueva pareja o incluso terapias; ello no con la finalidad de reconciliar su relación, sino con la intención de “desemparejarse” de su relación presente; en otras palabras, el “desenamorado” está reestructurando mentalmente su vida y cuando se sienta listo dejará la relación por cualquiera de las vías expuestas (Barajas, Robles, Gonzáles, & Cruz, 2012).

3.3.2. Causas de la ruptura de pareja en adultos jóvenes

Existen varios enunciados en cuanto a las causantes de una ruptura amorosa de pareja: falta de comunicación y/o amor, poca tolerancia a situaciones de infidelidad y/o maltratos, disminución en la intimidad percibida, problemas económicos e inmadurez (Casado, Venegas, Páez, & Fernández, 2001); diferencias en costumbres, ideales y valores y la creencia de no ser amado de manera recíproca (Ferrand, 1996); la percepción del amante de ser poco estimado por la pareja, la convivencia monótona, expectativas no cumplidas, ofensas y maltrato; y la

diferencia de edades, nivel de educación, atractivo físico y/o actitudes (Hill, Rubin & Peplau, 1976).

Según Muñiz y Tinajero (2010) citado por Sánchez y Martínez (2014) indican que conforme estos factores van apareciendo en la vida cotidiana de la pareja, disminuye la calidad y bienestar percibido por los miembros de ella manifestado a través de la infelicidad al estar al lado de la pareja, alejamiento físico, ausencia de fantasías placenteras con él/ella, escasez de comunicación, intolerancia excesiva, rencor hacia la pareja, evitar compartir tiempo en común, poco interés en parecer atractivo para el otro y la búsqueda de nuevos intereses afectivos. Con respecto a ello Duck (1982) laboró el Modelo Topográfico de Disolución de Relaciones en el que integra a los múltiples factores que detonan la ruptura de la relación en cuatro aspectos:

- Pre-existencia de fatalidad: parejas que presentan falta de similitudes están destinadas a terminar su relación en poco tiempo.
- Fracaso involuntario: cuando las formas de comunicación o interacción no son eficaces para el buen desarrollo del vínculo.
- Perdida por proceso: la relación se va desgastando conforme pasa al tiempo y favorecida por el conflicto.
- Muerte repentina: el vínculo termina abruptamente por factores fuera de control por parte de un miembro de la pareja, lo que hace muy poco probable el hecho de que se pueda restaurar el vínculo.

Por otro lado Gratacos (2017) plantea que en su mayoría las rupturas de pareja son a causa de:

- a. **Falta de compromiso:** La falta de compromiso es el factor que se ha mostrado más prevalente entre los divorcios y las separaciones. Sin voluntad de comprometerse es altamente complicado mantener algún tipo de relación, y mucho menos una conyugal.
- b. **Exceso de discusiones:** Cuando en el seno de una relación conyugal predominan las discusiones, las probabilidades de divorcio incrementan de forma muy elevada. Si analizamos este factor, podemos ver que el exceso de discusiones puede ser más un síntoma que una causa en sí. Es decir, el hecho de que un matrimonio discuta constantemente puede ser una muestra de que hay algo que no funciona correctamente. El exceso de discusiones puede poner de manifiesto otro tipo de problemáticas como falta de coordinación, mala comunicación, incapacidad para solucionar problemas o intereses distintos dentro de la pareja. Las discusiones se consideran normales y necesarias en muchos casos. Sin embargo, estas deben ser productivas y controladas.
- c. **Infidelidad:** Para muchas personas estos comportamientos resultan los más inadmisibles dentro de la pareja y los que pueden motivar con mayor facilidad una ruptura.
- d. **Casarse demasiado joven:** Los matrimonios que se efectúan en edades tempranas presentan mayores probabilidades de fracasar. El hecho de que casarse demasiado joven sea una de las principales causas de divorcio reside en las condiciones sobre las que se establece la relación; las parejas que no están bien asentadas y consolidadas antes de casarse podrían no estar lo suficientemente preparadas para el matrimonio. Los

matrimonios «precipitados» o efectuados en etapas iniciales de la relación pueden tener menos opciones de desarrollar un compromiso satisfactorio.

- e. **Expectativas poco realistas:** El matrimonio representa un cambio notable en la vida de las personas, ya que implica una modificación del estilo de vida. Tal y como sucede ante cualquier cambio vital, las expectativas personales sobre la nueva situación resultan altamente relevantes. Para poder adaptarse bien a una situación nueva es necesario que lo que se espera guarde una cierta relación con lo que se presencia. De lo contrario, será necesario un mayor esfuerzo adaptativo y una modificación de las expectativas.
- f. **Falta de igualdad en la relación:** El establecimiento de roles y papeles es uno de los factores principales que determina la calidad de las relaciones personales. En el caso de las parejas y, sobretodo de los matrimonios, este elemento debe contar con unas características determinadas. Independientemente de otras muchas variables que pueden ser importantes en cada caso, la igualdad suele ser un elemento común en la mayoría de matrimonios. Establecer un matrimonio desigual, en el que uno de los conyugues posee un papel más importante que el otro en la relación, suele ser un factor negativo.
- g. **Inhabilidad para resolver conflictos:** Creer que para que una relación sentimental funcione deben presentarse 0 conflictos suele ser una conceptualización errónea. Poder estar de acuerdo en todo resulta una situación idílica pero muchas veces inalcanzable. En este sentido, la

capacidad para resolver conflictos en pareja se erige como un factor prácticamente igual de importante que conseguir evitar discrepancias.

Así pues, la clave de toda pareja consiste en desarrollar reglas básicas.

- h. Abuso:** El abuso en el matrimonio requiere una consideración especial; hay comportamientos que están claramente fuera de los límites morales del matrimonio. Toda la persona tiene derecho a estar seguros física, emocional y sexualmente dentro del matrimonio y de cualquier otro tipo de relación personal.
- i. Falta de identidad individual:** La intimidad y la proximidad de las relaciones matrimoniales puede provocar una pérdida de la identidad individual. La conexión y la sobre implicación en la pareja puede ocasionar el desarrollo de una identidad común que destruye la identidad propia de cada uno de los individuos. Este hecho se puede producir en mayor o menor medida y puede afectar en diferentes grados en la relación. Sin embargo, en algunos casos la pérdida de identidad individual puede repercutir negativamente en la pareja y ocasionar conflictos.
- j. Problemas económicos:** No suele ser habitual que los matrimonios fracasen debido a la falta de dinero o a dificultades económicas. Sin embargo, sí que suele resultar un problema mucho más importante la falta de compatibilidad entre cónyuges en el ámbito financiero. En este sentido, un matrimonio en el que los miembros presentan niveles de vida opuestos puede presentar mayores dificultades para funcionar correctamente.

Por consiguiente, podemos concretar que, de acuerdo a los diferentes autores citados anteriormente, las causas que ocasionan una ruptura de pareja son la Falta de compromiso, ya que ante la ausencia de este hace percibir cierta indiferencia y desinterés por la relación, Casarse demasiado joven, puesto que debido a su edad aún no se encuentran preparados para asumir responsabilidades que una relación acarrea, Exceso de discusiones, esto hace referencia a que si en una relación se presentan discusiones constantemente es debido a la falta de comunicación y la incapacidad para solucionar desacuerdos, Infidelidad, ya que frente a esta situación se ve perdido el respeto que es fundamental en una relación, Expectativas poco realistas, se debe poner en claro que espera de la relación cada uno de la pareja y que sean objetivos claros y posibles de conseguir, Falta de igualdad, la pareja deberán tener de manera concreta y equitativa sus roles y responsabilidades en la relación, Falta de identidad individual, si bien es cierto ante una relación la pareja forma una identidad en común, pero es importante que siempre se mantenga la esencia de cada uno de los integrantes, finalmente los Problemas económicos, que genera frustración, desesperanza, irritabilidad y todo ello predispone a que la relación se encuentre en mayor riesgo de concluirse.

3.3.3. Efectos de la ruptura de pareja en adultos jóvenes

Como estamos observando, las relaciones de pareja por lo general se constituyen como grupos de afinidad que establecen dos personas con la finalidad de permanecer en el tiempo, de ahí que su pérdida llegue a ser dolorosa para sus miembros. De acuerdo a la información analizada se puede decir que una ruptura de pareja equivale a una pérdida definitiva de un ser querido, es por ello, que se lo

relaciona con un duelo; donde la persona experimentará distintas emociones además de que afectará su ámbito social, su bienestar físico y psicológico.

Así mismo; Rojas (1994) indica que quienes experimentan esta etapa manifiestan síntomas como dificultad para conciliar el sueño, pérdida del apetito, dificultad para concentrarse en sus actividades diarias, llanto recurrente sin razón aparente, y podrían recurrir al alcohol o drogas en búsqueda de apaciguar el dolor, ausentarse emocionalmente y perder el sentido de la realidad.

De hecho, la ruptura de pareja se connota principalmente desde una perspectiva de sentimientos negativos, como el dolor, tristeza y enojo, por ello suelen ocurrir conductas netamente emocionales durante esta etapa, aunque también se evidencia cierta correspondencia positiva tratando de explorar el significado de aprendizaje y nuevas oportunidades (Barajas, Robles, Gonzáles, & Cruz, 2012).

3.3.3.1. Las fases de la ruptura de pareja adaptado al adulto joven

Boss (2014) afirma que la persona que vivencia una ruptura amorosa pasa por un duelo ambiguo experimentando sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad, y conflictos en las relaciones sociales. Para esta autora el duelo ambiguo es una pérdida muy común en la vida de la gente, sin embargo, su presencia ocasiona mucho estrés, dejando a su paso desconcierto. Esto ocurre debido a que se desconoce si es que esta pérdida será temporal o definitiva, existiendo esperanza de que las cosas vuelva a ser como eran.

Ante una ruptura de pareja la persona está físicamente presente, pero psicológicamente ausente, donde se considera a la anterior pareja como

inalcanzable a pesar de estar muy presente en el mismo contexto social (Boss, 2001). La ruptura de pareja, desencadena una crisis llena de afecciones físicas, psicológicas, emocionales y sociales para los dos miembros de la relación.

De este modo, siguiendo las fases de una ruptura de pareja en cualquier etapa de la vida de una persona (ver apartado 3.1.1), en esta sección se pretende adaptar dichas fases a un ruptura de pareja (desde la negación, ira, negociación, depresión hasta aceptación) solo en el contexto de adultos jóvenes; para ello nos basaremos en la explicación de Ramos (2020), quien propone que los adultos jóvenes viven sus etapas de duelo a través de sentimientos ligados a incredulidad, insensibilidad, tristeza, miedo, angustia culpa, la ira, el descontrol, nostalgia, serenidad y aceptación. A continuación se explica de forma resumida cada uno de estos sentimiento (Ramos, 2020):

- i. Incredulidad:** Esta sería la primera fase a la que se suele llamar también de la fase de la negación. Es una fase que se corresponde con el shock inicial de la noticia, y con el mecanismo de defensa de no querer enfrentarnos a esa realidad. No hay duración normal para la duración de esta fase, pero salvo casos muy específicos, lo habitual es que se corresponda con los primeros días de la noticia o las primeras semanas si la persona tarda en abandonar el hogar, o simplemente si las circunstancias de la ruptura han sido confusas. Esta fase inicial no tiene una duración particular, pues dependerá de cómo sucedió la ruptura, no es lo mismo un abandono de hogar, que cuando la pareja aún permanece varios días dentro de casa; tampoco resulta igual, si la pareja ya estaba conviviendo o aún no.

- ii. Insensibilidad:** En esta etapa las personas deciden no sentir “nada” que se denomina “anestesia emocional”. Hablan del tema con total distancia emocional de lo ocurrido, por ello suelen hablar de hecho pasados y futuros con total normalidad, incluso muchas personas durante esta etapa suelen manifestar que esa sensación es porque “realmente no estaban muy enamorados” de la otra persona. Cabe mencionar que existen rupturas donde no aparece esta etapa.
- iii. Tristeza:** En esta fase la persona empieza a sentir profunda tristeza; es natural que se sienta esta emoción pues se ha perdido algo valioso para la persona. Cabe mencionar que existen personas que evitan este sentimiento, por diversos motivos sociales, culturales o de personalidad, generando complejos que con el tiempo pueden volverse perjudiciales. Otro aspecto de esta etapa es que aunque tiene un tiempo variado, por lo general dura más de un año, pues las fechas especiales se llegan a recordar.
- iv. Miedo, angustia y culpa:** El miedo aparece con bastante frecuencia sobre todo a lo desconocido; traduciendo en la situación vivida, la persona siente miedo por su futuro, a cómo será enfrentarse a las nuevas situaciones solo/a. La angustia, que también se clasifica como ansiedad, por lo general es visible cuando la persona se tienen que enfrentar a los trámites de la separación; es decir, se evidencia angustia cuando la persona tienen que desvincular todo lo que le mantiene atado a su expareja, ya sea en términos legales, familiares, o personales. La culpa, es frecuente en ambos miembros de la pareja, ya sea que haya sido quien

terminó o abandonó la relación o no, cuando a la persona se le embarga el sentimiento de culpa, por lo general suele cuestionarse los eventos que sucedieron, sobre lo que puede haber hecho o dejado de hacer, en ocasiones estas ideas pueden llegar a ser interminables.

- v. **La Ira:** Durante esta etapa surgen emociones muy básicas que se relacionan a la ira, que bien podrían ser rabia, enojo o rencor. Precisamente durante esta fase, la persona busca algún tipo de venganza o castigo hacia el otro; esto se debe a que toma consciencia de que la pérdida es real y siente que es una injusticia; por lo que suelen ser comunes los reclamos verbales sobre los planes, proyectos o esfuerzos dedicados al otro. Aunque esta fase es en cierta medida productiva, pues se hacen actos verdaderos, puede llegar a ser peligrosa en el sentido de que podría llegar a hacer daño a otras personas.
- vi. **El Descontrol:** Esta etapa suele ocurrir después de la ira o a la par; aparece el enfado y por consiguiente encuentra motivación y fuerzas para enfrentarse al mundo, es durante esa etapa donde la persona hace acciones para dar a demostrar que “no está muerta”, sino por el contrario puede hacer muchas cosas por cuenta propia, es ahí donde aparecen nuevas rutinas o cambios de imagen personal; se dice que durante el descontrol sería un llamado de atención para dar a entender la necesidad de cambiar en otras áreas.
- vii. **Nostalgia:** Esta fase se califica como una vuelta a la tristeza, aunque cabe mencionar que no se retoman las emociones intensas como la profunda tristeza; sino más bien toda esta fase se torna de la emoción

nostálgica; donde se extraña mucho la vida de pareja, y no tanto a su expareja. Durante este período, la persona suele repasar lo que ha vivido, fijándose en todos los aspectos de su relación; es decir, suele observar lo positivo y negativo de la relación; por lo general, la energía del descontrol suele decaer, no es que se aislen completamente, sino que buscan un poco más la soledad y la tranquilidad. Quizá uno de los mejores logros de esta fase es que la persona logra una reconciliación consigo mismo en base a una profunda introspección, y surgen temores sobre futuras relaciones.

viii. Serenidad: Con esta etapa se concluye el duelo de pareja, es durante esta fase donde la persona siente la necesidad de estar bien; en otras palabras se sienta cansada de sufrir tanto, por lo tanto su razonamiento será la de dejar atrás y empezar a retomar algunos contactos sociales; así también, durante esta etapa la persona es capaz de exponerse ante situaciones o eventos que tiempo atrás era totalmente evitado por tener carga emocional. No tiene la necesidad de salir constantemente, sino que se muestra más selectiva con sus planes; durante esta fase también se puede observar ciertos cambios en su espacio y rutinas. Es preciso mencionar, que aún podrían aparecer episodios de tristeza breves.

ix. Aceptación: Esta última etapa no es precisamente una fase del duelo de pareja, sino que esta fase es cuando la persona ya ha concluido todo su proceso, y prueba de ello es que ya puede hablar de su expareja y de su relación pasada sin sentir nostalgia o tristeza, tampoco ansiedad; incluso, podría llegar a plantearse iniciar una relación de amistad. Lo

que se espera de este último paso es que la persona tenga un estado de ánimo positivo y más estable emocionalmente, no debería existir ningún tipo de vinculación romántica o emocional con aquella persona y ya podría rehacer su vida y establecerme metas realistas.

3.3.4. Estrategias de afrontamiento ante ruptura de pareja

García e Ilabaca (2013) indican que las estrategias de afrontamiento son entonces un tipo o una forma particular de hacer frente a una situación estresante de acuerdo a las circunstancias y se pueden clasificar en centradas en el problema, donde el sujeto intenta cambiar el medio o el problema a objeto de disminuir la amenaza, modificando o eliminando sus factores; centradas en la emoción, donde el sujeto se esfuerza por regular sus emociones que derivan de la situación, considerando que no es posible modificarla.

Teniendo en cuenta que, los estudios muestran que ante la ruptura de pareja el género femenino se centra más en las emociones que ésta genera, sin embargo; el género el masculino se centra más en el problema o en la situación que está ocurriendo, es decir el hecho de la ruptura en sí (Casado F. C., 2002).

Una descripción más detallada de las distintas estrategias de afrontamiento la entregan Tobin, Reynolds y Wigal (1989), quienes describen ocho estrategias específicas diferentes:

- Resolución de problemas, encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.
- Reestructuración cognitiva, modifican el significado de la situación estresante.

- Apoyo social, referidas a la búsqueda de apoyo emocional.
- Expresión emocional, encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.
- Evitación de problemas, que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante.
- Pensamiento desiderativo, que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.
- Retirada social, retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante.
- Autocrítica, basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

4. CONCLUSIONES

La etapa de vida de adulto joven es la etapa comprendida entre los 18 y los 30/40 años aproximadamente, siendo el comienzo de la mayoría de edad y caracterizada por alcanzar la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico.

La ruptura de pareja en adultos jóvenes, es el quiebre de una relación sentimental que comprende desde la edad de 18 a 30 años.

Los principales factores que ocasionan una ruptura de pareja en adultos jóvenes son: Falta de compromiso, infidelidad, casarse demasiado joven, falta de igualdad en la relación, inhabilidad para resolver conflictos y problemas económicos.

Los efectos que ocasiona una ruptura de pareja afectarán en la persona su ámbito social, su bienestar físico y psicológico.

Dentro de las estrategias de afrontamiento de una ruptura de pareja tenemos la resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y autocrítica.

5. REFERENCIAS

- Bajaras, M. W., & Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.
- Barajas, M. W., Robles, R., Gonzáles, C. F., & Cruz, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32.
- Barra, K. R., & Palomino, C. (2015). *Ruptura de las relaciones de parejas en jóvenes universitarios de la universidad nacional del centro del Perú - 2013 [Tesis de pregrado]*. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Blanco, M. (2011). El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo. *Asociación Latinoamericana de Población*, 5(8), 5-31.
- Boss, P. (2001). *La pérdida ambigua: como aprende a vivir con un duelo no terminado*. Barcelona: Gedisa.
- Boss, P., & Yeats, J. (2014). Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33(2), 63-69.
- Casado, E., Venegas, M., Páez, D., & Fernández, I. (2001). Factores psicosociales en la separación de pareja. *Akademos*, 3(2), 7-35.
- Centro de psicología Psicoadapta. (30 de agosto de 2020). *Etapas emocionales en el proceso de ruptura de pareja*. Obtenido de <https://www.psicoadapta.es/blog/ruptura-de-pareja-etapas-emocionales/>

- Corbin, J. (30 de Agosto de 2020). *Las 5 fases para superar el duelo de la ruptura de pareja*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/pareja/fases-superar-duelo-ruptura-pareja>
- De conceptos. (30 de Agosto de 2020). *Concepto de ruptura*. Obtenido de <https://deconceptos.com/ciencias-naturales/ruptura>
- Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2005). *Psicología del amor. Una visión integral de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa - UNAM.
- Duck, S. (1982). A topografy of relationship disengagement and dissolution. *Personal relationships*, 4, 1-30.
- Ferrand, J. (1996). *Melancolía erótica o enfermedad del amor*. Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría.
- García, F., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(2), 157-172.
- González, S., & Espinosa, R. (2004). Parejas jóvenes y divorcio. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 16-32.
- Gratacós, M. (30 de Agosto de 2020). *Las 10 causas de divorcio más comunes*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/causas-divorcio/>
- Jimenez, G. (2012). *Teorías del desarrollo III*. Mexico: Red Tercer Milenio.
- Lazarus, R., Valdés, M., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.

- Lewandowski, G. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 21-31. doi:10.1080/17439760802068480
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14*(1), 321-332.
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Peñañiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu, 9*(1), 53-86.
- Pérez, J., & Gardey, A. (30 de agosto de 2020). *Definición de pareja*. Obtenido de <https://definicion.de/pareja/>
- Puello, M., Silva, M., & Silva, A. (2014). Límites, reglas, comunicación en familia monoparental con hijos adolescentes. *Perspectivas en Psicología, 10*(2), 225-246.
- Ramos, B. (30 de Agosto de 2020). *Las 9 fases del duelo por ruptura de pareja*. Obtenido de <https://aidepsicologia.com/duelo-por-ruptura-de-pareja/>
- Rojas, L. (1994). *La pareja rota: familia, crisis y superación*. Madrid: S.L.U. Espasa Calpe.
- Ruiz, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*(325), 49-55.
- Sánchez, R., & Martínez, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica, 4*(1), 1329-1343.

Sauceda, J., & Madonado, J. (2003). *La familia: su dinámica y tratamiento*.

Washington D. C.: Organización Panamericana de la Salud.

Uchua, F. (30 de Abril de 2010). *Definición de ruptura*. Obtenido de

<https://www.definicionabc.com/general/ruptura.php>

Vidal, J. (30 de Agosto de 2020). *Superar una ruptura*. Obtenido de

<https://www.areahumana.es/superar-una-ruptura/>

GLOSARIO

Ruptura: Proviene del latín “ruptus” que significa roto y “ura” que designa el efecto, ruptura tiene el significado de algo roto, destruido, quebrado, fracturado, aplicado especialmente a cosas inmateriales, pues para las cosas materiales se utiliza comúnmente el término rotura

Pareja: Conjunto de personas, animales o cosas que mantienen entre sí algún tipo de relación o semejanza. El término también se utiliza para nombrar a cada uno de los integrantes de una pareja en relación con la otra.

Ruptura de pareja: Etapa difícil, dolorosa y generalmente de larga duración por la que deben pasar todos aquellos matrimonios o parejas que deciden romper su relación. Las dificultades se hacen presentes tanto para aquel que decide interrumpir la relación como para la persona abandonada.

Adulto joven: Personas comprendidas en la etapa comprendida desde los 18 hasta los 30/40 años aproximadamente. Es el comienzo de la mayoría de edad; presentan las características propias de los jóvenes.