



DOI: <https://doi.org/10.70577/cieninter.v4i3.119>

Estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos frente a una ruptura amorosa, una revisión sistemática

Coping strategies in young adults facing a romantic breakup, a systematic review

Cristopher Sebastian Sánchez Delgado¹

Universidad Politécnica Salesiana

csanchezd@est.ups.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-8592-0262>

Cristhian Fabricio Morales Fonseca²

Universidad Politécnica Salesiana

Grupo de Investigación Ciencias Cognitivas: Mente y Cerebro

cmoralesf@ups.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9675-5517>

Mercedes Stephanie Oliva Torres³

Investigadora Independiente

Stephy.oliva.900@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-8996-1128>

Juan Enrique Villacís Jácome⁴

Universidad Politécnica Salesiana

jvillacisj@ups.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9510-1573>

Cómo citar

Sánchez Delgado, C. S., Morales Fonseca, C. F., Oliva Torres, M. S., & Villacís Jácome, J. E. (2026). Estrategias de afrontamiento en jóvenes adultos frente a una ruptura amorosa, una revisión sistemática. *Ciencia Interdisciplinaria Internacional*, 4(3), 1031–1048. <https://doi.org/10.70577/cieninter.v4i3.119>

Fecha de recepción: 2026-08-21

Fecha de aceptación: 2026-09-04

Fecha de publicación: 2026-09-11



RESUMEN

La ruptura de una relación de pareja constituye una experiencia de pérdida que puede alterar el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales, las rutinas y la percepción de sí mismo. El objetivo general de esta revisión fue analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por jóvenes adultos ante una ruptura amorosa. Se realizó una revisión sistemática de enfoque cualitativo y síntesis narrativa, con base en los lineamientos PRISMA 2020. La búsqueda documental consideró Google Scholar, Scopus, SciELO, Redalyc, Dialnet y repositorios institucionales. El periodo de publicación se delimitó entre 2021 y 2026. El diagrama de selección registró 83 documentos identificados; después de eliminar duplicados y citas de artículos, se examinaron 72 registros. Tras la recuperación y aplicación de criterios temporales y de elegibilidad, se incluyeron 16 estudios en la síntesis. Los hallazgos se organizaron en tres ejes: estrategias predominantes, diferencias asociadas con género y contexto de la ruptura, y estrategias adaptativas y desadaptativas. La evidencia disponible señala un papel relevante del apoyo social, el autocuidado, las actividades personales, la reorganización de rutinas, la regulación emocional y la resolución de problemas. En contraste, la evitación persistente, el aislamiento, el bloqueo emocional y la idealización de la expareja se relacionaron con mayores dificultades de adaptación. Las diferencias entre hombres y mujeres deben interpretarse con cautela, debido a la influencia de variables personales, relacionales y socioculturales. Se concluye que el afrontamiento de una ruptura amorosa es un proceso dinámico y multidimensional, por lo que las intervenciones deben favorecer recursos adaptativos y considerar las características particulares de cada persona.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, ruptura amorosa, jóvenes adultos.

ABSTRACT

The breakdown of a romantic relationship constitutes an experience of loss that can disrupt psychological well-being, interpersonal relationships, routines, and self-perception. The general objective of this review was to analyze the coping strategies used by young adults following a romantic breakup. A systematic review employing a qualitative approach and narrative synthesis was conducted, based on PRISMA 2020 guidelines. The literature search covered Google Scholar, Scopus, SciELO, Redalyc, Dialnet, and institutional repositories. The publication period was limited to 2021–2026. The selection flow diagram recorded 83 identified documents; after removing duplicates and article citations, 72 records were examined. Following retrieval and the application of time-based and eligibility criteria, 16 studies were included in the synthesis. Findings were organized into three themes: predominant strategies; differences associated with gender and the context of the breakup; and adaptive versus maladaptive strategies. Available evidence highlights the significant role of social support, self-care, personal activities, routine reorganization, emotional regulation, and problem-solving. In contrast, persistent avoidance, isolation, emotional blocking, and idealization of the ex-partner were associated with greater adjustment difficulties. Differences between men and women should be interpreted with caution due to the influence of personal, relational, and sociocultural variables. It is concluded that coping with a romantic breakup is a dynamic, multidimensional process; therefore, interventions should foster adaptive resources and take into account each individual's specific characteristics.

Keywords: coping strategies, romantic breakup, young adults.



INTRODUCCIÓN

Una ruptura amorosa es la terminación o finalización de un vínculo emocional entre dos personas, que no solo implica dejar de estar juntos, sino también soltar momentos, planes y todo lo que se había construido con la pareja. Es un proceso donde pueden aparecer emociones como tristeza, confusión o incluso alivio, en el cual el sujeto aprende adaptarse a la ausencia, a reencontrarse consigo mismo y a darle un nuevo sentido a lo vivido.

Según la investigación de las autoras, las rupturas amorosas representan una experiencia emocionalmente difícil que puede afectar significativamente el bienestar psicológico y emocional de los jóvenes adultos. Asimismo, durante este proceso las personas suelen recurrir a diferentes estrategias de afrontamiento para sobrellevar el dolor emocional y adaptarse a la pérdida afectiva (Gaibor y Galarraga, 2024).

Para que se llegue a dar una ruptura amorosa pueden ser por ciertas variables como: una infidelidad, problemas de comunicación, desinterés de la relación o de la otra persona, problemas familiares o económicos y otras causas que afecten a la relación y se pueda dar una ruptura amorosa (González, 2022)

Los jóvenes suelen gestionar de varias formas para enfrentar una ruptura amorosa, sin embargo, esto resulta un proceso largo e intenso porque en muchos casos viven sus vínculos con mucha emoción ya que, están pasando una etapa importante que marcaran y dejaran un peso importante en su vida.

Los jóvenes adultos gestionan la ruptura amorosa a partir de diferentes estrategias de afrontamiento que van cambian a lo largo del proceso. En un primer momento, suele haber dificultad para aceptar la

separación, por lo que algunas personas tienden a aferrarse a los recuerdos, idealizar la relación o incluso negar lo ocurrido. Esta etapa inicial está acompañada de un alto malestar emocional, donde predominan sentimientos como tristeza, angustia, confusión o miedo a la pérdida (Ocampo y Osorio 2023).

Las estrategias de afrontamiento son los mecanismos psicológicos y conductuales que las personas empleamos para adaptarnos a eventos estresantes, como las rupturas amorosas (Ceballos y Munoz 2021).

Es decir, las personas son seres cambiantes que tienden a adaptarse a su entorno mediante estrategias de afrontamiento. En este contexto, ante eventos de incomodidad o crisis como las rupturas amorosas; por lo que estas herramientas se vuelven fundamentales para atenuar el dolor emocional.

Tal como señalan las autoras, las estrategias de afrontamiento permiten a los individuos gestionar y mitigar el impacto del estrés o el dolor emocional, siendo las rupturas amorosas un claro ejemplo de estas situaciones críticas, o como también; la pérdida de un ser querido o problemas personales que afectan el bienestar emocional. Estas estrategias permiten que las personas puedan manejar de mejor manera sus emociones y acoplarse poco a poco a la situación que están atravesando en el caso de una ruptura amorosa, algunas personas pueden recurrir al apoyo de amigos o familiares, realizar actividades que ayuden a distraer la mente o reflexionar sobre lo vivido (Ceballos y Munoz 2021).

Las estrategias de afrontamiento pueden clasificarse principalmente en dos tipos: las centradas en el problema y las centradas en la emoción. Las estrategias enfocadas en el problema buscan actuar directamente sobre la situación que genera malestar

para intentar resolverla o modificarla, mientras que las centradas en la emoción tienen como objetivo manejar las emociones y sentimientos que aparecen frente a una situación estresante o dolorosa (Ortega, 2023).

Las estrategias centradas en el problema suelen emplearse cuando la persona considera que es posible intervenir sobre la situación que origina el estrés. En estos casos, el individuo busca alternativas que le permitan afrontar activamente las dificultades, mediante la toma de decisiones, la planificación, la búsqueda de soluciones y la reorganización de aspectos de su vida cotidiana. En el contexto de una ruptura amorosa, este tipo de afrontamiento puede manifestarse a través del establecimiento de nuevas rutinas, el desarrollo de proyectos personales, el fortalecimiento del autocuidado o la búsqueda de actividades que favorezcan la adaptación a la nueva realidad (Ortega, 2023).

El primer paso es analizar y comprender la naturaleza del conflicto. Esto implica identificar, de manera clara, cuál es el desafío o la demanda estresante y examinar sus causas y consecuencias, con la intención de tener una mayor comprensión del contexto (Ortega, 2023)

Este análisis permite que el individuo valore la magnitud de la situación y determine los recursos personales, emocionales y sociales con los que cuenta para hacerle frente. Asimismo, favorece la identificación de aquellos aspectos que pueden ser modificados y de aquellos que deben ser aceptados, facilita la elección de estrategias de afrontamiento acordes con las necesidades de cada persona (Ocampo y Osorio, 2023).

En el caso de una ruptura amorosa, el análisis de la situación implica reconocer la pérdida del vínculo afectivo, comprender las circunstancias que llevaron al término de la relación e identificar las emociones y

pensamientos que surgen como consecuencia de este acontecimiento. Este proceso de reflexión contribuye a que la persona tome conciencia de la realidad que atraviesa, disminuya la confusión emocional y comience a desarrollar estrategias que favorezcan una adaptación saludable (Palacios y Pinto, 2021).

La planificación permite organizar los recursos personales disponibles y definir los pasos necesarios para enfrentar el conflicto de manera más estructurada. Además, contribuye a reducir la sensación de incertidumbre, ya que proporciona una dirección concreta sobre las acciones que pueden emprenderse para mejorar el bienestar emocional y recuperar el equilibrio psicológico (Palacios y Pinto 2021).

Una vez que se han establecido metas y se han tomado decisiones, es importante actuar para abordar el problema. Eso significa implementar las estrategias planificadas y tomar acciones específicas, comunicarse con las personas involucradas, adquirir nuevas habilidades o buscar recursos adicionales (Ortega, 2023).

Esta fase representa la transición entre la planificación y la ejecución, ya que permite transformar las decisiones en acciones orientadas a disminuir el impacto del problema. Asimismo, favorece que la persona desarrolle un papel activo en su proceso de afrontamiento, se modifica la percepción de control, la confianza en sus capacidades y la adaptación frente a la adversidad (Sánchez-Porro y Silva-Vicuña, 2024).

Las estrategias centradas en la emoción se orientan a regular las respuestas emocionales generadas por situaciones que no pueden modificarse de manera inmediata. Su propósito principal es disminuir el impacto del dolor emocional, facilitando la aceptación de la experiencia y el restablecimiento del equilibrio psicológico. En este sentido, las personas pueden



recurrir a la expresión de sus emociones, la búsqueda de apoyo social, la práctica de actividades recreativas, la reflexión sobre lo vivido o el desarrollo de estrategias de regulación emocional que les permitan afrontar el proceso de duelo de una manera más saludable (Ortega, 2023).

Aceptar las emociones no significa resignarse a la situación, sino reconocer que sentimientos como la tristeza, la ira, la frustración, el miedo o la incertidumbre son respuestas normales frente a una pérdida significativa. Este reconocimiento favorece una adecuada regulación emocional, ya que permite expresar las emociones de manera saludable y evitar que se acumulen o se manifiesten de forma desadaptativa.

En el contexto de una ruptura amorosa, el reconocimiento y la aceptación de las emociones permiten que la persona comprenda el impacto que la separación ha tenido en su vida y afronte el proceso de duelo de una manera más consciente. Sin embargo existen estrategias poco adaptativas. Dentro de estas estrategias se encuentran aquellas que buscan evitar o alejarse del estresor como 1) auto-distracción: concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades para tratar de evitar centrarse en el estresor; 2) uso de sustancias: significa tomar alcohol u otras sustancias con la finalidad de afrontar el agente estresor; 3) negación: negar la realidad del suceso estresante; 4) desconexión conductual: reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor (García et al. 2020).

Por otro lado tenemos los estilos de afrontamiento también juegan un papel fundamental ante una molestia emocional como el estrés, el dolor, la ansiedad y la depresión ya que, fluyen como factores protectores ante situaciones complejas como la ruptura

amorosa (Benavides, 2026).

Entre los estilos de afrontamiento, destaca principalmente el enfocado en el problema, que hace referencia a la implementación de estrategias orientadas a cambiar de manera activa la situación de estrés (Cárdenas y Murillo, 2025).

Como mencionan las autoras, este estilo de afrontamiento permite que la persona pueda actuar de manera más activa frente a una situación estresante, buscando soluciones y alternativas que le ayuden a enfrentar el problema de una mejor manera. En el caso de una ruptura amorosa, este tipo de afrontamiento puede ayudar a que los jóvenes adultos establezcan nuevas metas, reconstruyan su rutina, identifiquen los problemas que afectaron la relación y encuentren formas más saludables de superar el dolor emocional (Cárdenas y Murillo, 2025).

Las estrategias de afrontamiento juegan un papel crucial en la vida de las personas, puesto que influyen directamente en su capacidad para manejar el estrés, superar desafíos y mantener un bienestar emocional, mencionado algunas de las razones fundamentales que subrayan la importancia de estas estrategias (García et al. 2020)

“Gestión del Estrés: Las estrategias de afrontamiento proporcionan herramientas efectivas para gestionar y reducir el estrés en situaciones difíciles. Ayudan a regular las emociones y a enfrentar los desafíos de manera más equilibrada.

Mejora de la Resiliencia: El uso de estrategias de afrontamiento contribuye a fortalecer la resiliencia emocional.

El afrontamiento puede ser un ejemplo de recursos o fortalezas que pueden ser contruidos o reforzados en personas que atraviesan rupturas amorosas. Según Heppner y Lee (2002), sostienen que la manera en que



las personas responden a los problemas es de suma importancia, sobre todo la manera como utilizan los recursos y estrategias sea para alejarse o acercarse a la solución de problemas.

Posteriormente plantean que bajo ciertas circunstancias el afrontamiento emocional puede estar asociado a consecuencias adaptativas para personas que atraviesan circunstancias difíciles (González, 2022).

Los autores resaltan que las estrategias de afrontamiento pueden convertirse en recursos importantes para enfrentar situaciones difíciles o emocionalmente dolorosas, como una ruptura amorosa. Heppner y Lee (2002) mencionan que la manera en que las personas responden a los problemas puede acercarlas o alejarlas de una solución saludable, dependiendo de las estrategias que utilicen (González, 2022)

Señalan que expresar y manejar adecuadamente las emociones puede ayudar a afrontar de mejor manera las experiencias complicadas. Por ejemplo, después de una ruptura amorosa, algunas personas pueden buscar apoyo emocional, enfocarse en nuevas metas o aprender a gestionar sus emociones, mientras que otras pueden recurrir al aislamiento, sustancias o conductas evitativas para disminuir el dolor emocional (González, 2022).

Para Yela (2001). Señala que la relación de pareja constituye un vínculo interpersonal caracterizado por la intimidad, el afecto, el compromiso y la construcción de un proyecto de vida compartido. Estos elementos permiten que la pareja establezca una relación basada en la confianza, la reciprocidad y el apoyo mutuo, aspectos que fortalecen el bienestar emocional de ambos miembros (Yela, 2001).

En este contexto, la manera en que cada persona

experimenta y afronta esta pérdida puede influir significativamente las estrategias que emplea en su proceso de recuperación emocional para afrontar la ruptura amorosa de la mejor forma más saludable. Las relaciones de pareja suelen ocupar un lugar importante en la vida de las personas, ya que en ellas se construyen espacios de intimidad, confianza y apoyo mutuo mediante la interacción cotidiana, los miembros de la pareja desarrollan vínculos emocionales significativos capaces de influir en distintos ámbitos de su vida, entre ellos el bienestar emocional, la identidad personal y las relaciones sociales (Yela, 2001).

Las parejas suelen tener varias cualidades y una de ellas que enfatizan los autores es la exclusividad que es entendida como un espacio íntimo y cerrado del cual las demás personas como conocidos, amigos y familiares quedan excluidas ya que, es un momento donde el tiempo, la atención, el afecto y las actividades se encuentran orientadas a las experiencias significativas y a una conexión emocional más profunda permitiendo que la confianza, la intimidad y el sentimiento de pertenencia fortalezcan a la relación y a un proyecto de vida compartida (Ceballos y Munoz, 2021).

Esta exclusividad permite que las parejas puedan establecer límites y acuerdos propios para distinguir el tipo de relación que desean mantener a partir de normas, expectativas y compromisos compartidos que orientan la manera en que se vinculan entre sí y con las personas de su entorno. A partir de estos acuerdos, cada pareja construye una dinámica particular basada en valores, necesidades e intereses comunes, lo que favorece el fortalecimiento del vínculo afectivo y una mayor sensación de estabilidad dentro de la relación (Ceballos y Munoz, 2021).

Este espacio exclusivo promueve el desarrollo de la



confianza, la reciprocidad y la seguridad emocional, dado que ambos miembros reconocen la importancia y el lugar significativo que ocupan en la vida del otro, de esta manera, la pareja va construyendo una identidad propia como unidad relacional, diferenciándose de otros vínculos sociales mediante experiencias, recuerdos y proyectos compartidos que refuerzan el sentido de pertenencia y compromiso mutuo.

En consecuencia, estos límites y acuerdos no solo contribuyen a organizar la convivencia, sino que también facilitan la resolución de conflictos y la adaptación a los cambios que puedan surgir durante la relación, fortaleciendo así su continuidad y consolidación a lo largo del tiempo (Ceballos y Munoz, 2021).

La ruptura de pareja es una experiencia muy estresante y difícil emocionalmente, que implica entre otros aspectos la pérdida de proyectos de vida, ya que, perder a un ser amado acarrea sentimientos de dolor, desesperación y enojo ante la decepción de afrontar una realidad en la cual las expectativas que habían sido colocadas en la expareja no resultaron posibles (Mendoza et al. 2021).

A partir de esta perspectiva, la ruptura amorosa puede comprenderse como una experiencia de pérdida que afecta tanto el ámbito emocional como los proyectos de vida de las personas. La imposibilidad de concretar las expectativas depositadas en la relación puede generar sentimientos de tristeza, frustración, enojo e incertidumbre frente al futuro. Además, la separación implica la necesidad de reajustar metas, hábitos y dinámicas que anteriormente formaban parte de la vida cotidiana, lo que puede dificultar el proceso de adaptación. En este sentido, el impacto de la ruptura no se limita a la ausencia de la pareja, sino que también involucra la reconstrucción de aspectos personales y emocionales que habían sido desarrollados dentro de

la relación, convirtiéndola en una experiencia que demanda recursos de afrontamiento para lograr una adaptación saludable a la nueva realidad (Mendoza et al. 2021).

Por otro lado, la ruptura amorosa es una de las experiencias más dolorosas para el ser humano, pero su significatividad y rompimiento del vínculo amoroso será lo más difícil de afrontar, su intensidad depende de los diferentes factores, entre ellos: tristeza, enojo, dolor, situaciones que motivaron la separación, entre otros, la tristeza es un factor comúnmente relacionado a la ruptura y su manifestación conductual, el llanto (Ocampo y Osorio, 2023).

En este contexto la ruptura amorosa representa una experiencia de pérdida que puede generar diversas respuestas emocionales en quienes la atraviesan. La intensidad de estas reacciones no depende únicamente de la separación en sí misma, sino también del significado que la relación tuvo para la persona, del nivel de apego desarrollado y de las circunstancias que rodearon su finalización. Cuando una relación ocupa un lugar importante en la vida de un individuo, su ruptura puede implicar no solo la pérdida de la pareja, sino también de proyectos compartidos, rutinas cotidianas, espacios de apoyo emocional e incluso aspectos de la propia identidad que se habían construido dentro del vínculo (Suárez, 2022).

En consecuencia, emociones como la tristeza, el enojo, la frustración y el dolor suelen formar parte del proceso de adaptación a la pérdida. Este proceso puede resultar especialmente complejo debido a la necesidad de resignificar la experiencia vivida y reorganizar la vida personal ante una realidad distinta a la que se había proyectado.

Por ello, los recursos personales y las estrategias de afrontamiento adquieren un papel fundamental, ya que

pueden favorecer la elaboración de la pérdida y contribuir a una adaptación más saludable frente a los cambios derivados de la ruptura amorosa (Cárdenas y Murillo, 2025).

Los problemas de comunicación pueden incluir desde gritos, discusiones interminables, no prestar atención a tu pareja, querer imponer tu criterio, no ponerte en su lugar o incluso castigar a tu pareja con tu silencio (González, 2022).

En una relación de pareja, la comunicación es un elemento fundamental, ya que permite expresar necesidades, emociones, opiniones y expectativas de manera adecuada. A través de ella, los miembros de la pareja pueden fortalecer la confianza, resolver conflictos y construir una mayor comprensión mutua. Sin embargo, cuando existen dificultades para comunicarse de forma respetuosa y empática, pueden surgir malentendidos, sentimientos de incomprensión y conflictos recurrentes que afectan la calidad del vínculo (Cárdenas y Murillo, 2025).

Además, la ausencia de espacios de diálogo puede limitar la capacidad de la pareja para afrontar las dificultades cotidianas y encontrar soluciones conjuntas. Por ello, los problemas de comunicación no solo impactan la convivencia, sino que también pueden debilitar progresivamente la conexión emocional entre los miembros de la pareja, convirtiéndose en un factor que puede favorecer el deterioro de la relación y, en algunos casos, conducir a una ruptura amorosa (Izurieta, 2015).

Después de terminar una relación amorosa, es normal pasar por un proceso de duelo, este es un tema extenso, que la mayoría de personas adultas han experimentado al menos una vez en la vida. Cada persona vive de distinta manera determinados fenómenos, esto depende de varios factores, como los sociales,

económicos, emocionales, situaciones pasadas, etc (Suárez, 2022).

El proceso de duelo que surge tras una ruptura amorosa representa una respuesta natural ante la pérdida de un vínculo afectivo significativo. Más allá de la separación de la pareja, este proceso implica afrontar la ausencia de una persona que formaba parte importante de la vida cotidiana, así como la pérdida de expectativas, proyectos y experiencias compartidas (Suárez, 2022).

Debido a ello, las reacciones emocionales pueden variar de una persona a otra, dependiendo de factores personales, sociales y contextuales. Comprender esta diversidad resulta fundamental, ya que permite reconocer que el duelo amoroso no sigue un único patrón y que cada individuo desarrolla diferentes formas de afrontar y resignificar la pérdida hasta lograr adaptarse a su nueva realidad (Suárez, 2022)

En el estudio de Porro y Vicuña (2024). Mencionan que existen diferencias en las estrategias de afrontamiento empleadas por hombres y mujeres tras una ruptura sentimental, los resultados evidenciaron que las mujeres recurren con mayor frecuencia a estrategias orientadas hacia la restauración de la vida, las cuales se enfocan en reconstruir la rutina, desarrollar nuevos intereses y adaptarse a los cambios generados por la separación (Sánchez y Silva 2024).

En contraste, los hombres mostraron una mayor tendencia a utilizar estrategias centradas en la pérdida; sin embargo, estas diferencias no alcanzaron significancia estadística. Los autores concluyen que el género puede influir en la manera en que las personas afrontan una ruptura amorosa, refleja distintas formas de adaptarse al proceso de duelo y a la reorganización de la vida después de la separación (Sánchez y Silva, 2024).



MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y orientación metodológica

“La Investigación Cualitativa o metodología Cualitativa es un método de investigación que se utiliza principalmente en las Ciencias Sociales. Se desarrolla a través de metodologías basadas en principios teóricos como la fenomenología que según la Filosofía Contemporánea es la práctica que aspira al conocimiento estricto de los fenómenos, que son simplemente las cosas tal y como se muestran y ofrecen a la consciencia” (Bejarano, 2016).

La investigación cualitativa permite comprender las experiencias, percepciones y significados que las personas atribuyen a determinados fenómenos desde su propia realidad. En el contexto de esta investigación, este enfoque resulta pertinente porque facilitó una comprensión profunda de las vivencias y procesos emocionales relacionados con la ruptura amorosa en base a las particularidades y subjetividades de cada participante.

Enfoque cualitativo exploratorio

En la investigación cualitativa se denomina estudio exploratorio o de viabilidad a lo que en la investigación cuantitativa se llama estudio preliminar o piloto. El estudio exploratorio es un elemento crucial para un buen diseño investigativo que, aunque no garantiza el éxito, sí puede aumentar la probabilidad de lograrlo (Zuliani, 2010).

De esta manera, el enfoque exploratorio contribuye a ampliar el conocimiento sobre fenómenos que han sido poco estudiados o que requieren nuevas perspectivas de análisis. Su aplicación en la presente investigación favoreció la identificación de elementos significativos y la comprensión preliminar del fenómeno estudiado, constituyendo una base para el desarrollo del análisis posterior (Zuliani, 2010).

La investigación descriptiva epidemiológica, en comparación con los estudios exploratorios, requiere considerablemente conocimiento del área que se investiga para formular las preguntas específicas que se busca responder, por lo tanto, existen ciertas particularidades que la caracterizan (Hoyos y Espinoza, 2013).

Fuentes de información y estrategia de búsqueda

La declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), publicada en 2009, se diseñó para ayudar a los autores de revisiones sistemáticas a documentar de manera transparente el porqué de la revisión, qué hicieron los autores y qué encontraron. Durante la última década, ha habido muchos avances en la metodología y terminología de las revisiones sistemáticas, lo que ha requerido una actualización de esta guía (Page et al. 2021).

El diseño metodológico correspondió a una revisión bibliográfica de carácter documental, apoyada en criterios del protocolo PRISMA 2020, especialmente en las fases de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de documentos. Para la búsqueda de literatura se emplearán bases académicas como Google Scholar, Scopus, SciELO, Redalyc, Dialnet y repositorios universitarios, mediante palabras clave en español e inglés combinadas con operadores booleanos, por ejemplo: “estrategias de afrontamiento” AND “tipos de estrategias en jóvenes”, “estrategias como afrontamiento” AND “rupturas amorosas” AND “causas de una ruptura” y “proceso de duelo” AND “fases del duelo”.

La metodología PRISMA constituye una herramienta fundamental para garantizar la transparencia, rigurosidad y reproducibilidad en las revisiones sistemáticas. Su aplicación en la presente



investigación permitió organizar de manera estructurada el proceso de búsqueda, selección y análisis de la literatura científica, asegurando que los

estudios incluidos respondieran a criterios previamente establecidos (Page et al. 2021).

Tabla 1

Criterios de elegibilidad

Criterio	Aplicación
Inclusión	Estudios publicados entre 2021 y 2026; investigaciones empíricas o revisiones pertinentes al objetivo; población adolescente tardía, joven adulta o adulta joven; experiencia de ruptura amorosa; análisis de estrategias, respuestas o procesos de afrontamiento; texto recuperable para valoración.
Exclusión	Duplicados; citas de artículos; documentos no recuperados; publicaciones fuera del periodo temporal; tesis de pregrado, revisiones sistemáticas, metaanálisis y libros cuando correspondían a las categorías de exclusión registradas en el diagrama PRISMA.
Pertinencia temática	Se priorizaron estudios que permitieran responder al menos uno de los tres objetivos: estrategias predominantes, diferencias por género/contexto o carácter adaptativo/desadaptativo.

Nota. *Elaboración propia en base a la guía de metodología PRISMA.*

Tabla 2

Dimensiones y elementos conceptuales de las estrategias de afrontamiento y la ruptura amorosa

Dimensión	Subdimensión	Indicadores / elementos
Estrategias de afrontamiento	Estrategias centradas en el problema	Análisis de la situación; planificación y establecimiento de metas; toma de decisiones; acción y resolución.
Estrategias de afrontamiento	Estrategias centradas en la emoción	Reconocimiento y aceptación de las emociones; expresión emocional adecuada; búsqueda de apoyo emocional.
Estrategias de afrontamiento	Estrategias poco adaptativas	Autodistracción; uso de sustancias; negación; desconexión conductual (Garabito et al., 2021).
Estrategias de afrontamiento	Aspectos conceptuales	Importancia de las estrategias de afrontamiento; afrontamiento como proceso.
Ruptura amorosa	Tipos de relaciones de pareja	Relaciones de amigos o cariño (intimidad); amor pasional (pasión); amor vacío (compromiso); amor romántico o enamoramiento (intimidad + pasión); amor sociable o de compañía (intimidad + compromiso); amor fátuo o necio (pasión + compromiso); amor pleno o consumado (intimidad + pasión + compromiso).
Ruptura amorosa	Causas	Problemas de comunicación; aburrimiento en la cama; falta de

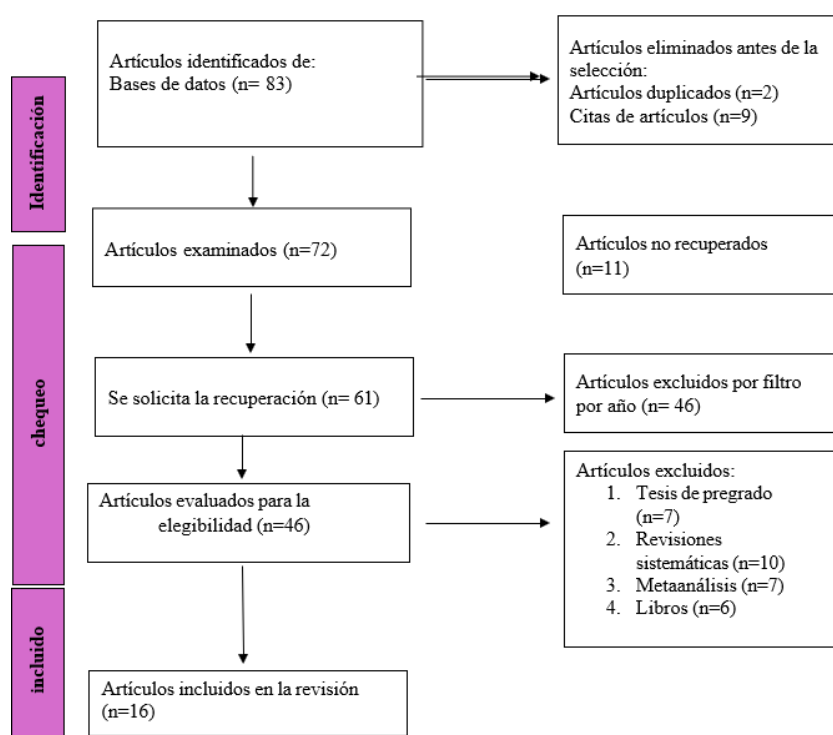


		confianza en la pareja; engaño e infidelidad; dinero; alcohol y drogas; diferencias fundamentales; pérdida de autonomía.
Ruptura amorosa	Proceso del duelo	Fases del duelo.
Ruptura amorosa	Impacto de la ruptura amorosa	Diferencias entre hombres y mujeres.
Ruptura amorosa	Factores que favorecen la superación	Autoestima; terapia psicológica; actividades personales.

Nota. Elaboración propia a partir de Lazarus y Folkman (1984) y (Gaibor y Galarraga, 2024).

Figura 1

Diagrama de flujo Prisma



Nota. Flujo de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de estudios. Elaboración propia a partir de los registros del documento evaluado y los criterios PRISMA 2020.

RESULTADOS

Estrategias de afrontamiento predominantes

Los estudios revisados coinciden en que los jóvenes adultos emplean diversas estrategias de afrontamiento para hacer frente al duelo ocasionado por una ruptura amorosa. Aunque la elección de estas estrategias depende de las características individuales y del

contexto, la mayoría de las investigaciones identifican como predominantes aquellas orientadas a favorecer la adaptación emocional, reducir el malestar psicológico y facilitar la reconstrucción de la vida cotidiana. Entre las estrategias más frecuentes se encuentran como el apoyo social, la realización de actividades personales, el autocuidado, la resolución de problemas y la



reorganización de rutinas (Benavides, 2026).

El apoyo social fue una de las estrategias de afrontamiento más recurrentes identificadas en los estudios analizados. Coinciden en que el acompañamiento de familiares y amigos permitió a los participantes expresar sus emociones, recibir orientación y afrontar el proceso de duelo con mayor estabilidad emocional (Ceballos y Munoz 2021).

De manera similar, Benavides (2026) sostiene que la búsqueda de apoyo en otras personas constituye un recurso eficaz para enfrentar el estrés derivado de la ruptura amorosa, mientras que González (2022) destaca que el fortalecimiento de los vínculos familiares y sociales favoreció la recuperación emocional y el bienestar psicológico de las participantes.

Diversos autores identificaron que la realización de actividades personales constituye una estrategia frecuente para disminuir el impacto emocional de la ruptura. Aguirre et al. (2021) señalan que practicar deporte, escuchar música, viajar, leer o retomar pasatiempos permitió reducir la sensación de nostalgia y favorecer el bienestar emocional. En la misma línea, encontraron que enfocarse en actividades laborales, académicas y recreativas contribuyó a recuperar la estabilidad emocional y facilitar la adaptación (Yela, 2001).

El autocuidado también aparece como una estrategia predominante durante el proceso de recuperación. Benavides (2026) evidenciaron que los jóvenes adultos implementaron hábitos orientados al cuidado de su salud física y emocional, favoreciendo el fortalecimiento de su bienestar. De forma complementaria, resalta la importancia de desarrollar herramientas psicológicas que permitan a las personas gestionar sus conductas y promover cambios positivos

en la percepción de sí mismas y de la situación vivida.

Diferencias según género y contexto de la ruptura

Los estudios revisados evidencian que existen diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres frente a una ruptura amorosa. Estas diferencias están relacionadas con la forma en que cada género expresa sus emociones, afronta el dolor emocional y pone en práctica recursos para adaptarse a la pérdida. Mientras algunas investigaciones destacan que los hombres tienden a emplear estrategias centradas en el problema o el distanciamiento emocional, las mujeres recurren con mayor frecuencia a la expresión de emociones, la búsqueda de apoyo y estrategias orientadas a la restauración personal (Sánchez y Silva 2024).

Las investigaciones mostraron que los hombres suelen emplear estrategias dirigidas al control de la situación y al distanciamiento emocional. García et al. en el (2020) identificaron que predominan respuestas como el aislamiento y el pensamiento idealizado hacia la expareja. En la misma línea, encontraron que el afrontamiento centrado en el problema y el bloqueo emocional son estrategias frecuentes en hombres jóvenes, quienes tienden a expresar en menor medida sus emociones durante el proceso de duelo (Palacios y Pinto, 2021).

En contraste, las mujeres se evidenciaron que recurren con mayor frecuencia a estrategias orientadas a la expresión emocional y la reconstrucción personal. Evidenciaron que presentan mayores niveles de expresión emocional y autocrítica como formas de afrontar la pérdida (García et al. 2020). Asimismo, concluyen que las mujeres emplean principalmente estrategias de restauración, dirigidas a recuperar el equilibrio emocional y reorganizar su vida después de la ruptura.

Además del género, algunos estudios señalaron que las estrategias de afrontamiento también varían según las circunstancias en que ocurre la separación. Encontraron que cuando la ruptura es una decisión mutua predominan estrategias centradas en la aceptación de la pérdida (Sánchez y Silva 2024). Mientras que la personalidad y el contexto influyen en la elección y efectividad de las estrategias empleadas (González, 2022).

Estrategias adaptativas y desadaptativas

Las investigaciones analizadas coincidieron que las estrategias de afrontamiento adaptativas favorecen la regulación emocional y la adaptación progresiva tras una ruptura amorosa. Estas estrategias permiten afrontar el duelo de manera saludable, fortalecer los recursos personales y promover el bienestar psicológico. Entre las más frecuentes se encontraron la regulación emocional, la reevaluación positiva, el autocuidado y la reconstrucción personal, las cuales contribuyen a resignificar la experiencia de la pérdida (González, 2022).

La regulación emocional constituyó una estrategia fundamental para afrontar el duelo amoroso. Expresar las emociones y reconocer los sentimientos asociados a la ruptura facilita la recuperación emocional y favorece la adaptación a la nueva realidad (Ceballos y Munoz, 2021). En este sentido, aprender a gestionar las emociones reduce la intensidad del malestar y promueve un afrontamiento más saludable.

Diversos autores señalaron que la capacidad de resignificar la experiencia representa una estrategia adaptativa importante. Encontraron que las participantes lograron identificar aspectos positivos derivados de la ruptura, como una mayor independencia, el fortalecimiento de las relaciones familiares y el crecimiento personal (González, 2022).

De manera similar, plantea que modificar la percepción sobre uno mismo y sobre la situación vivida favorece el bienestar psicológico y la recuperación emocional.

Los estudios también mostraron que la ruptura puede convertirse en una oportunidad para fortalecer la identidad personal y desarrollar nuevas metas. Identificaron que reorganizar las rutinas, asumir nuevos proyectos y dedicar tiempo al desarrollo personal permitió recuperar la estabilidad emocional (Ceballos y Munoz 2021).

Además de las estrategias orientadas a la adaptación, los estudios revisados identificaron diversas formas de afrontamiento que dificultan la elaboración del duelo. Estas estrategias suelen caracterizarse por evitar el contacto con las emociones o mantener conductas que prolongan el sufrimiento psicológico, limitando la adaptación a la nueva realidad. Entre las más frecuentes se encontraron la evitación, el aislamiento, el bloqueo emocional y el pensamiento idealizado hacia la expareja (García et al. 2020)

La evitación fue una de las estrategias desadaptativas más reportadas en la literatura. Encontraron que muchos participantes optaban por evitar cualquier tipo de contacto con la expareja, como revisar redes sociales o mantener comunicación directa, con el propósito de disminuir el dolor emocional. Sin embargo, esta conducta puede retrasar el procesamiento adecuado del duelo (Gaibor y Galarraga, 2024).

El aislamiento también apareció como una respuesta frecuente, principalmente en los hombres. Identificaron que algunos participantes preferían alejarse de su entorno social para enfrentar la ruptura, reduciendo la expresión emocional y el apoyo interpersonal, lo cual dificultaba la adaptación

1044



estudios incluidos fueron heterogéneos en diseño, población y variables, lo que impide estimar tamaños de efecto comparables. Segundo, existe predominio de evidencia latinoamericana en la matriz original, por lo que la transferencia de los resultados a otros contextos culturales debe realizarse con prudencia. Tercero, el documento original no conservaba un registro completo de una herramienta formal de evaluación del riesgo de sesgo; esta ausencia limita la posibilidad de realizar una valoración cuantitativa de la calidad de la evidencia. A pesar de estas limitaciones, la revisión integra evidencia suficiente para responder las preguntas planteadas: predominan estrategias que combinan apoyo interpersonal, regulación emocional y restauración de la vida cotidiana; existen diferencias asociadas con género y contexto, pero no son deterministas; y las estrategias adaptativas se distinguen por su flexibilidad y capacidad para favorecer la recuperación, mientras que las respuestas evitativas persistentes pueden mantener el malestar. Estos hallazgos justifican una aproximación individualizada al afrontamiento de la ruptura amorosa.

CONCLUSIONES

El análisis de la literatura identifica que las estrategias de afrontamiento predominantes utilizadas por los jóvenes adultos frente a una ruptura amorosa son aquellas orientadas a favorecer la adaptación emocional y la recuperación del bienestar psicológico. Entre las más recurrentes se encontraron el apoyo social, la realización de actividades personales, el autocuidado, la resolución de problemas y la reorganización de las rutinas cotidianas, las cuales demuestran ser recursos efectivos para afrontar el impacto emocional derivado de la pérdida afectiva. La evidencia científica coincidió en que estas estrategias

facilitan la regulación de las emociones, disminuyen la sensación de soledad y favorecen una adaptación progresiva a la nueva realidad. No obstante, también se evidencia que el afrontamiento no constituye un proceso uniforme, ya que la elección de las estrategias depende de factores individuales como la personalidad, las experiencias previas, los recursos personales y el contexto en el que ocurre la ruptura. En consecuencia, puede concluirse que el afrontamiento representa un proceso dinámico y flexible, en el que cada joven adulto moviliza diferentes recursos para reconstruir su equilibrio emocional y resignificar la experiencia vivida.

La revisión sistemática interpretó que existen diferencias en la forma en que hombres y mujeres afrontan una ruptura amorosa, las cuales se manifiestan tanto en la expresión emocional como en las estrategias utilizadas para enfrentar el duelo. Los estudios analizados evidencian que los hombres recurren con mayor frecuencia al aislamiento, el bloqueo emocional y las estrategias centradas en el problema, reflejando una tendencia a gestionar el malestar mediante el control o la supresión de las emociones. Por su parte, las mujeres muestran una mayor inclinación hacia la expresión emocional, la búsqueda de apoyo social y las estrategias orientadas a la restauración y reconstrucción personal, favoreciendo una elaboración más abierta del duelo. Sin embargo, los hallazgos también permiten comprender que estas diferencias no pueden atribuirse únicamente al género, ya que intervienen variables como la personalidad, la historia de vida, el rol desempeñado en la ruptura, las redes de apoyo y el contexto sociocultural. En este sentido, el afrontamiento debe entenderse como un fenómeno complejo en el que confluyen múltiples factores que influyen en la manera particular en que cada persona



enfrenta la pérdida afectiva.

La revisión de la literatura permite describir las principales estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas empleadas por los jóvenes adultos durante el proceso de duelo por ruptura amorosa. Entre las estrategias adaptativas destacaron el apoyo social, la regulación emocional, la reevaluación positiva, el autocuidado, la reconstrucción personal y la reorganización de las actividades cotidianas, las cuales favorecen la aceptación de la pérdida, fortalecen los recursos personales y promueven una recuperación emocional saludable. En contraste, las estrategias desadaptativas, como la evitación, el aislamiento social, el bloqueo emocional y la idealización de la expareja, fueron asociadas con mayores dificultades para elaborar el duelo, incrementar el sufrimiento psicológico y prolongar el malestar emocional. Estos hallazgos permiten comprender que no todas las formas de afrontar una ruptura generan los mismos resultados, ya que mientras unas contribuyen al crecimiento personal y a la adaptación, otras pueden obstaculizar el proceso de recuperación. Por ello, resulta fundamental promover estrategias de afrontamiento adaptativas que favorezcan una elaboración saludable del duelo y fortalezcan el bienestar psicológico de los jóvenes adultos.

En términos generales, la presente revisión sistemática permite evidenciar que el afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes adultos constituye un proceso complejo, dinámico y multidimensional, en el que convergen factores personales, emocionales, sociales y contextuales. La evidencia científica analizada demuestra que la forma en que cada individuo afronta la pérdida influye directamente en la evolución de su proceso de duelo y en la recuperación de su bienestar psicológico. En este sentido, las estrategias de afrontamiento adaptativas favorecen la

regulación emocional, la reconstrucción de la identidad personal y la resignificación de la experiencia, mientras que el predominio de estrategias desadaptativas puede dificultar la aceptación de la pérdida y prolongar el sufrimiento emocional. En consecuencia, los hallazgos obtenidos no solo amplían la comprensión teórica sobre el afrontamiento de las rupturas amorosas en jóvenes adultos, sino que también aportan evidencia relevante para el desarrollo de programas de prevención e intervención psicológica orientados a fortalecer recursos de afrontamiento saludables, promoviendo así una mejor adaptación frente a este tipo de experiencias vitales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bejarano, Maria Auxiliadora Guerrero. 2016. «La investigación cualitativa». *INNOVA Research Journal* 1(2):1-9. doi:10.33890/innova.v1.n2.2016.7.
- Benavides, Angela Lucero. 2026. «Los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios que se encuentran afrontando una ruptura de pareja en Lima Metropolitana». <http://repositorio.uarm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/548930b5-48a1-402f-bafc-49576ed3aac0/content>.
- Cárdenas, Lizbeth, y María José Murillo. 2025. «Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en adolescentes de Azogues». <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/32049/1/UPS-CT012580.pdf>.
- Ceballos, Paola Henao, y Yaromir Munoz. 2021. «Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor». *Diversitas* 17(2). doi:10.15332/22563067.7110.
- Gaibor, Vanessa, y Yamile Galarraga. 2024. «Ruptura de pareja y estrategias de afrontamiento psicológico en adultos jóvenes».



<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13246/1/Gaibor%20Mendoza%2c%20V.%20-%20Galarraga%20Merino%2c%20Y.%20%282024%29%20Ruptura%20de%20pareja%20y%20estrategias%20de%20afrentamiento%20psicol%C3%B3gico%20en%20adultos%20j%C3%B3venes..pdf>.

García, Felipe E., Sandra Garabito, Michelle Neira, y Eduardo Puentes. 2020. «Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: Estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación». *Psychologia* 14(1):47-59. doi:10.21500/19002386.4560.

González, Luciana. 2022. «AFRONTAMIENTO DEL PROCESO DE DUELO POR RUPTURA AMOROSA EN MUJERES DE 30 A 45 AÑOS DEL CENTRO PSICOLOGICO SANALMA DE LA CIUDAD DE ITAUGUA». <https://www.utic.edu.py/repositorio/Tesis/Grado/Derecho/2022/Lic.%20en%20Psicologia/Tesis%20Luciana%20Gonz%C3%A1lez.pdf>.

Hoyos, Maddelainne, y Eduardo Espinoza. 2013. «Estudios Descriptivos». *Revista de Actualización Clínica Investig* 1670.

Mendoza, Diana, Rebeca M. Guzmán-Saldaña, Abel Lerma-Talamantes, y Lilián E. Bosques-Brugada. 2021. «Ruptura amorosa, proceso del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios». *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo* 10(19):9-16. doi:10.29057/icsa.v10i19.7967.

Ocampo, Mariana Florez, y Salome Duque Osorio. 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».

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/0b60e039-151d-4973-babf-46ca7cde9e05/content>.

Ortega, Isabel. 2023. «Estrategias de Afrontamiento - Lazarus y Folkman». <https://es.scribd.com/document/991271476/Estrategias-de-Afrontamiento-Lazarus-y-Folkman>.

Page, Matthew J., Joanne E. McKenzie, Patrick M. Bossuyt, Isabelle Boutron, Tammy C. Hoffmann, Cynthia D. Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M. Tetzlaff, Elie A. Akl, Sue E. Brennan, Roger Chou, Julie Glanville, Jeremy M. Grimshaw, Asbjørn Hróbjartsson, Manoj M. Lalu, Tianjing Li, Elizabeth W. Loder, Evan Mayo-Wilson, Steve McDonald, Luke A. McGuinness, Lesley A. Stewart, James Thomas, Andrea C. Tricco, Vivian A. Welch, Penny Whiting, David Moher, Juan José Yepes-Nuñez, Gerard Urrútia, Marta Romero-García, y Sergio Alonso-Fernández. 2021. «Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas». *Revista Española de Cardiología* 74(9):790-99. doi:10.1016/j.recesp.2021.06.016.

Palacios, Luis Ignacio, y Bismarck Pinto. 2021. «PROCESO DE RUPTURA AMOROSA EN UN JOVEN DE 23 AÑOS DE LA CIUDAD DE LA PAZ». *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP* 19(2):350-82.

Sánchez, David, y Julius Silva. 2024. «Género y rol iniciador en las rupturas sentimentales: diferencias en el afrontamiento». *Revista de Psicología* 42(2):870-99. doi:10.18800/psico.202402.008.

Suárez, Leidy Abigail. 2022. «Plan de intervención para disminuir la sintomatología



depresiva en personas que atraviesan una ruptura amorosa».

<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/753>

9.

Yela, Carlos. 2001. «El Amor desde la Psicología Social: ni tan libres, ni tan racionales». <https://www.psicothema.com/pdf/457.pdf>.

Zuliani, Liliana. 2010. «Explorative study, a journey to discover». *Investigación y Educación en Enfermería* 28(3). doi:10.17533/udea.ice.7616.