Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 4(especial6), 71-77, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/sanitas.v4iespecial6.011

Estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes con y sin pareja: estudio comparativo

Coping strategies in young adults with and without a partner: a comparative study

Nicole Estefania Cóndor-Chango
nicolecc67@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0005-5072-815X

Anthony Joel Constante-Cacuango
anthonycc54@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0004-6421-1453

Milena Esther León-León
milenall87@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0007-4740-8360

RESUMEN

Objetivo: comparar las estrategias de afrontamiento de adultos jóvenes de 25 a 30 años según tengan o no pareja. **Método:** estudio cuantitativo, no experimental, comparativo y transversal con 104 participantes (52 con pareja y 52 sin pareja) seleccionados por muestreo por conveniencia; se aplicó en línea el Inventario de Estrategias de Afrontamiento y se empleó la prueba U de Mann-Whitney. **Resultados:** las estrategias más utilizadas fueron la resolución de problemas (M = 11,31), el pensamiento desiderativo (M = 10,53) y la reestructuración cognitiva (M = 10,23); las menos usadas, la autocrítica (M = 7,15) y la retirada social (M = 8,79). Solo hubo diferencias en apoyo social, mayor en quienes no tenían pareja (U = 1020,5; p = 0,031). **Conclusión:** el estado sentimental apenas se asocia con el afrontamiento; las personas sin pareja recurren más a su red social.
Descriptores: adaptación psicológica; adulto joven; apoyo social. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: To compare the coping strategies of young adults aged 25 to 30 years according to whether or not they have a partner. **Method:** Quantitative, non-experimental, comparative, cross-sectional study with 104 participants (52 with a partner and 52 without) selected by convenience sampling; the Coping Strategies Inventory was administered online and the Mann-Whitney U test was used. **Results:** The most used strategies were problem solving (M = 11.31), wishful thinking (M = 10.53) and cognitive restructuring (M = 10.23); the least used were self-criticism (M = 7.15) and social withdrawal (M = 8.79). The only difference was in social support, higher among those without a partner (U = 1020.5; p = 0.031). **Conclusion:** Relationship status is barely associated with coping; people without a partner rely more on their social network.
Descriptors: adaptation, psychological; young adult; social support. (Source, DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

El afrontamiento se define como el conjunto de pensamientos y conductas que se emplean para manejar las demandas internas y externas que se perciben como estresantes (1); su eficacia depende del contexto y de la controlabilidad de la situación. Para organizar la gran variedad de respuestas posibles, Skinner et al. revisaron los sistemas de clasificación disponibles y propusieron agruparlas en familias de orden superior, entre las que destacan las orientadas a resolver el problema, las dirigidas a regular la emoción y las de evitación o retirada (2).

Arnett describió el periodo que va desde el final de la adolescencia hasta el final de la tercera década como una fase de exploración de la identidad en el amor y en el trabajo, marcada por la inestabilidad y por decisiones que configuran la vida adulta (3). En este momento muchas personas consolidan una relación de pareja estable, mientras que otras permanecen solteras y el estado sentimental forma parte del contexto en el que se afrontan las dificultades.

La pareja puede ser tanto un recurso como una fuente de estrés. En su metaanálisis, Robles et al. encontraron que una mayor calidad de la relación conyugal se asocia con mejores indicadores de salud, mientras que las relaciones conflictivas se relacionan con peores resultados (4). En el plano biológico, Kiecolt-Glaser et al. observaron que las parejas con interacciones hostiles presentaban una cicatrización más lenta de las heridas y una mayor producción de citocinas proinflamatorias (5). Desde la hipótesis del amortiguamiento, el apoyo social protege frente a los efectos del estrés cuando la persona dispone de alguien que responda a sus necesidades (6), y la pareja suele ocupar ese lugar. Así, Falconier et al. mostraron que el afrontamiento diádico se asocia de forma consistente con la satisfacción con la relación (7).

La ruptura, por su parte, es una experiencia altamente estresante. Davis et al. describieron reacciones físicas, emocionales y conductuales tras la ruptura y observaron que los estilos de apego condicionan la búsqueda de apoyo en amigos y familiares (8). Rhoades et al., en un seguimiento de adultos no casados de 18 a 35 años, comprobaron que la disolución de la relación se acompañaba de un aumento del malestar psicológico y de una disminución de la satisfacción con la vida (9). Sin embargo, la soltería no equivale necesariamente a aislamiento. DePaulo y Morris cuestionaron los estereotipos que presentan a las personas solteras como menos felices o menos integradas (10), y Sarkisian y Gerstel encontraron que las personas que nunca se habían casado mantenían más contacto y más intercambio de ayuda con familiares, amigos y vecinos que las casadas (11).

A pesar de esta evidencia, son escasos los estudios que comparan directamente las estrategias de afrontamiento de adultos jóvenes con y sin pareja. El objetivo de este estudio fue comparar las estrategias de afrontamiento utilizadas por adultos jóvenes de 25 a 30 años según su estado sentimental.

MÉTODO

Se realizó un estudio cuantitativo, con diseño no experimental, de alcance comparativo y corte transversal. Participaron 104 adultos jóvenes de 25 a 30 años, 52 con pareja y 52 sin pareja, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia a través de plataformas digitales. No se aplicaron otros criterios de selección relacionados con el género, la situación laboral o la familiar.

Una ficha sociodemográfica recogió la edad, el género, la ocupación, las características de la relación de pareja, la convivencia, la principal fuente de apoyo, la recepción de apoyo psicológico y la percepción de la influencia de la pareja en el afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento se evaluaron con el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, desarrollado por Tobin et al. (12) y adaptado al español por Cano García et al. (13). La versión española consta de 40 ítems agrupados en ocho subescalas primarias (resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social), cuyas puntuaciones oscilan entre 0 y 20, además de un ítem sobre la eficacia percibida del afrontamiento, con puntuaciones de 0 a 4.

Los instrumentos se aplicaron mediante un formulario de Google Forms, en el que se garantizaron la confidencialidad de las respuestas y la participación voluntaria. Los datos se analizaron con el programa SPSS. La prueba de Kolmogórov-Smirnov mostró que la mayoría de las dimensiones no se ajustaba a una distribución normal ($p < 0,05$), por lo que las diferencias entre los grupos con y sin pareja se analizaron con la prueba U de Mann-Whitney, con un nivel de significación de 0,05.

RESULTADOS

Características de los participantes

La edad media de los participantes fue de 26,79 años (DE = 2,08). El 51,9 % se identificó con el género femenino y el 48,1 % con el masculino. La mitad de la muestra trabajaba (51,0 %), el 26,9 % estudiaba y el 22,1 % trabajaba y estudiaba. Entre las 52 personas con pareja, 24 mantenían un noviazgo, 18 estaban casadas y 10 en unión libre, y en 34 casos la relación superaba los dos años. El 54,8 % vivía con ambos padres. La familia fue la principal fuente de apoyo ante los problemas (45,2 %), seguida de la pareja (19,2 %) y de los amigos (11,5 %). El 82,7 % no había recibido apoyo psicológico en el último año, y el 48,1 % consideró que tener pareja influye de manera positiva en el afrontamiento de los problemas.

Estrategias de afrontamiento según el estado sentimental

En la muestra total, las estrategias con medias más altas fueron la resolución de problemas, el pensamiento desiderativo y la reestructuración cognitiva, mientras que la autocrítica y la retirada social presentaron las medias más bajas. La Tabla 1 resume estos resultados:

Tabla 1. *Estrategias de afrontamiento en la muestra total y comparación entre adultos jóvenes con y sin pareja (n = 104).*

Dimensión	M ± DE	Rango promedio con / sin pareja	U; p
Resolución de problemas	11,31 ± 5,65	52,20 / 52,80	1336,5; 0,919
Autocrítica	7,15 ± 5,23	50,26 / 54,74	1235,5; 0,447
Expresión emocional	9,20 ± 5,47	54,21 / 50,79	1263,0; 0,562
Pensamiento desiderativo	10,53 ± 5,91	52,98 / 52,02	1327,0; 0,871
Apoyo social	9,69 ± 6,09	46,13 / 58,88	1020,5; 0,031
Reestructuración cognitiva	10,23 ± 5,44	51,19 / 53,81	1284,0; 0,657
Evitación de problemas	9,31 ± 5,85	51,04 / 53,96	1276,0; 0,620
Retirada social	8,79 ± 5,61	52,93 / 52,07	1329,5; 0,883
Eficacia percibida del afrontamiento	2,55 ± 1,32	52,15 / 52,85	1334,0; 0,903

Fuente: elaboración propia (2026). M: media; DE: desviación estándar; U: U de Mann-Whitney. Subescalas de 0 a 20 puntos; eficacia percibida de 0 a 4 puntos.

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la resolución de problemas, la autocrítica, la expresión emocional, el pensamiento desiderativo, la reestructuración cognitiva, la evitación de problemas, la retirada social ni la eficacia percibida del afrontamiento ($p > 0,05$). La única diferencia significativa correspondió al apoyo social, con un rango promedio mayor en las personas sin pareja (58,88 frente a 46,13; $p = 0,031$).

DISCUSIÓN

Los resultados indican que los adultos jóvenes de la muestra recurren con mayor frecuencia a estrategias activas y cognitivas, como la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva, y en menor medida a la autocrítica y a la retirada social, consideradas menos adaptativas. Este patrón concuerda con la idea de que el afrontamiento orientado al problema y a la reinterpretación de la situación resulta útil cuando las dificultades son, al menos en parte, controlables (1). No obstante, el pensamiento desiderativo también figuró entre las más utilizadas, una respuesta que Skinner et al. sitúan entre las formas de escape (2).

El hallazgo principal es que el estado sentimental no se asoció con la mayoría de las estrategias evaluadas. Aunque la pareja puede funcionar como una fuente privilegiada de apoyo (6,7), sus beneficios dependen de la calidad de la relación (4,5), un aspecto que no se midió en este estudio. Es posible que en el grupo con pareja coexistan relaciones que facilitan el afrontamiento con otras que añaden estrés, y que sus efectos se compensen.

Asimismo, tener pareja no implica dejar de contar con otras redes; de hecho, la familia fue la principal fuente de apoyo de la muestra, por encima de la pareja.

La única diferencia encontrada correspondió al apoyo social, más utilizado por las personas sin pareja. Este resultado es coherente con los hallazgos de Sarkisian y Gerstel, quienes observaron que las personas solteras mantienen vínculos más activos con familiares, amigos y vecinos (11), y contradice los estereotipos que asocian la soltería con el aislamiento (10). Es plausible que quienes tienen pareja concentren en ella la búsqueda de ayuda, mientras que quienes no la tienen recurren a una red más amplia. Además, algunas personas sin pareja pudieron atravesar una ruptura reciente, situación en la que buscar apoyo en amigos y familiares es frecuente (8,9), aunque esta variable no se registró.

Por otra parte, casi la mitad de los participantes consideró que tener pareja influye de forma positiva en el afrontamiento, pese a que los datos no mostraron un uso más eficaz de las estrategias en ese grupo ni diferencias en la eficacia percibida. Esta discrepancia sugiere que la valoración social de la vida en pareja no siempre se corresponde con su efecto sobre el manejo del estrés. Además, el 82,7 % de los participantes no había recibido apoyo psicológico en el último año, lo que coincide con la escasa búsqueda de ayuda profesional descrita en población joven (14) y refuerza la importancia de las redes informales en esta etapa.

Entre las limitaciones del estudio destacan el muestreo por conveniencia y la aplicación en línea, que restringen la generalización de los resultados, así como el diseño transversal, que impide establecer relaciones causales. Tampoco se analizaron variables que pueden influir en el afrontamiento, como la calidad de la relación, el antecedente de rupturas o el género; este último es relevante porque las mujeres tienden a buscar apoyo social con más frecuencia que los hombres (15).

CONCLUSIÓN

En los adultos jóvenes de 25 a 30 años evaluados, el estado sentimental no se asoció con la mayoría de las estrategias de afrontamiento, y la resolución de problemas y la reestructuración cognitiva fueron las estrategias más empleadas en ambos grupos. Las personas sin pareja recurrieron más al apoyo social, lo que indica que la soltería no implica aislamiento, sino el uso de redes de apoyo más amplias. Los programas de promoción de la salud mental para adultos jóvenes deberían fortalecer las estrategias activas de afrontamiento y las redes de apoyo, con independencia de la situación sentimental.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: pitfalls and promise. Annu Rev Psychol. 2004;55:745-74.
2. Skinner EA, Edge K, Altman J, Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. Psychol Bull. 2003;129(2):216-69.
3. Arnett JJ. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. Am Psychol. 2000;55(5):469-80.
4. Robles TF, Slatcher RB, Trombello JM, McGinn MM. Marital quality and health: a meta-analytic review. Psychol Bull. 2014;140(1):140-87.
5. Kiecolt-Glaser JK, Loving TJ, Stowell JR, Malarkey WB, Lemeshow S, Dickinson SL, et al. Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. Arch Gen Psychiatry. 2005;62(12):1377-84.
6. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychol Bull. 1985;98(2):310-57.
7. Falconier MK, Jackson JB, Hilpert P, Bodenmann G. Dyadic coping and relationship satisfaction: a meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2015;42:28-46.
8. Davis D, Shaver PR, Vernon ML. Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. Pers Soc Psychol Bull. 2003;29(7):871-84.
9. Rhoades GK, Kamp Dush CM, Atkins DC, Stanley SM, Markman HJ. Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. J Fam Psychol. 2011;25(3):366-74.
10. DePaulo BM, Morris WL. Singles in society and in science. Psychol Inq. 2005;16(2-3):57-83.
11. Sarkisian N, Gerstel N. Does singlehood isolate or integrate? Examining the link between marital status and ties to kin, friends, and neighbors. J Soc Pers Relat. 2016;33(3):361-84.
12. Tobin DL, Holroyd KA, Reynolds RV, Wigal JK. The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. Cognit Ther Res. 1989;13(4):343-61.
13. Cano García FJ, Rodríguez Franco L, García Martínez J. Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Actas Esp Psiquiatr. 2007;35(1):29-39.
14. Hunt J, Eisenberg D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. J Adolesc Health. 2010;46(1):3-10.
15. Tamres LK, Janicki D, Helgeson VS. Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping. Pers Soc Psychol Rev. 2002;6(1):2-30.

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/