FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Breadcrumbing y su Relación con el Distrés Psicológico, las Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional y los Rasgos de Personalidad en Adultos Bonaerenses

Estudiante: Simil, Debbie Florencia

Legajo: 29842

Director/es: Kerman, Bernardo

Tesis de Doctorado presentada para acceder al título de Doctora en Psicología

2023

i. Dedicatoria

Estudiar es un crecimiento que implica paciencia y esfuerzo, no sólo de quien estudia sino también de quienes lo rodean. Es por ello que quiero agradecer a mi familia, a mi mamá María José y a mi papá Fabián por brindarme todos los recursos para que pueda dedicarme a mi desarrollo profesional, por encaminarme siempre dentro de los mejores valores humanos. A mi hermano Cristian que siempre me alienta con sus palabras de apoyo, y quien es un ejemplo de vida para mí. A mi pareja Matías, quien siempre respetó el tiempo que necesitaba para estudiar. A mi abuela Tata, quien siempre estuvo orgullosa de su familia y cuyo amor durará por la eternidad. A mis amigos, quienes me hacen sentirme afortunada de poder tener con quién compartir mis mejores y peores momentos. A mi grupo de la Academia Bahía Danza, mi segundo hogar, porque bailar es mi cable a tierra. A mis compañeros de doctorado, un grupo cargado con la mejor energía para seguir adelante. Y finalmente, a mi familia perruna, Aspen y Sherrie, quienes siempre serán los que me enseñaron de amor incondicional, de esa alegría de llegar a casa. Esto es gracias a ustedes.

ii. Agradecimientos

Agradezco a la Universidad de Flores y a todo el equipo docente del doctorado por iniciarme en el camino de la investigación, brindando contención y calidad educativa. A mi director de tesis, Dr. Bernardo Kerman, por su paciente acompañamiento en este proceso, quien confió en apostar a un tema novedoso y en alentarme a seguir mi camino. Al Dr. Ángel Manuel Elgier y al Dr. Lucas Gago Galvano por su fiel orientación en el área metodológica. Al Dr. Gabriel Genise, Dr. Leonardo Medrano, Dra. María Elena Brenlla y a sus equipos, por tan amablemente permitirme acceder a la versión validada en Argentina de los cuestionarios utilizados. Al Dr. Raúl Navarro, Dra. Verónica V. Márquez Hernández y la Dra. Lorena Gutierrez Puertas quienes tan amablemente me regalaron su tiempo y experticia para corregir el cuestionario ad doc creado para la presente investigación. A la Dra. María del Carmen Rodríguez-García, Dra. Sherrie Turkle y Dra. Marin Feuerman, quienes no han dudado en responder cualquier interrogante que se me presentaba frente a la investigación de un fenómeno tan poco estudiado como el breadcrumbing. Al Dr. DeYoung por su gentileza de responderme mis dudas sobre personalidad.

iii. Resumen

La presente tesis doctoral tiene como objetivo conocer la relación entre el breadcrumbing, el distrés psicológico, las estrategias cognitivas de regulación emocional y los rasgos de personalidad. La investigación se realizó con un enfoque metodológico empírico y cuantitativo junto a un diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra total estuvo conformada por 300 personas de 18 a 34 años de edad residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires. La recolección de datos fue a través de un cuestionario en línea que incluía al Cuestionario ad hoc sobre Experiencias de Breadcrumbing (CEB), la Escala de Distrés Psicológico de Kessler (K-10), el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ) y el Inventario de los Cinco Grandes (BFI). En la base teórica para abordar las experiencias de las víctimas de breadcrumbing, se utilizaron los aportes de los juegos psicológicos del Análisis Transaccional de Berne y la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci. Por otro lado, la regulación emocional y el distrés psicológico se estudiaron principalmente mediante el Modelo Procesual Extendido de James Gross junto con el aporte del Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman y, finalmente, se comprendieron los rasgos de la personalidad mediante la Teoría Cibernética de los Cinco Grandes de DeYoung. Para el análisis de datos se utilizó el estadístico de Rho de Spearman para evaluar las correlaciones, las variables de grupo fueron analizadas mediante las pruebas de U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis y, también se llevó a cabo una regresión lineal múltiple para predecir los valores del breadcrumbing en función del distrés psicológico, las estrategias cognitivas de regulación emocional y los rasgos de apertura/intelecto y de neuroticismo. Se ha descubierto que mayor breadcrumbing se relaciona con mayor distrés psicológico, con mayor utilización de todas las estrategias cognitivas de regulación emocional y con mayor neuroticismo y apertura/intelecto y, además, que dichos factores predijeron al breadcrumbing (excepto el distrés psicológico). También se halló que el distrés psicológico en las víctimas de breadcrumbing se asocia a mayor uso de estrategias de

autoculpa, culpar a los demás, catastrofización y reinterpretación positiva junto con menor uso de focalización positiva. Además, dicho distrés se asocia a mayores niveles de neuroticismo y apertura/intelecto junto con menor extraversión y escrupulosidad. Finalmente, se encontró que mayor uso de las estrategias de autoculpa, catastrofización y culpar a los demás se asocian con mayor neuroticismo, que menor escrupulosidad se relacionan a mayor catastrofización, que mayor extraversión se relaciona con mayor focalización positiva y con menor catastrofización, que mayor agradabilidad se asocia a mayor refocalización en los planes y focalización positiva, y, por último, que mayor apertura/intelecto se vincula con mayor autoculpa, rumiación, focalización positiva, aceptación, refocalización en los planes y poner en perspectiva. El estudio concluye que las víctimas de breadcrumbing padecen de consecuencias psicológicas negativas (lo cual se refleja en los niveles de distrés psicológico), que utilizan diversas estrategias para poder afrontar la situación, aunque las mismas presentan resultados diversos en función del éxito para regular el estado emocional de distrés, y que ciertos rasgos de personalidad funcionan como factores protectores o de riesgo para experimentar breadcrumbing, distrés psicológico y para regular cognitivamente sus emociones.

Palabras clave: breadcrumbing, distrés psicológico, rasgos de personalidad, regulación emocional cognitiva, motivación, juegos psicológicos.

iv. Lista de Contenidos

v. Listado de Abreviaturas 11

1. Introducción 12

2. Capítulo 1 -Breadcrumbing 18

2.1 Orígenes y Definición del Concepto de Breadcrumbing 18

2.2 Características Psicológicas de Víctimas e Iniciadores 19

2.3 Relación entre el Breadcrumbing y el Ostracismo 20

2.4 El Breadcrumbing como Juego Psicológico 21

2.5 Motivación 23

2.6 Neuropsicología del Rechazo Social 26

3. Capítulo 2 - Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional 28

3.1. Las Emociones 28

3.1.1 Definición de Emoción 28

3.2 Regulación Emocional 29

3.2.1 Definición de Regulación Emocional 29

3.2.2 Tipos de Regulación Emocional 30

3.2.3 Regulación Emocional desde el Enfoque Apreciativo: Modelo Procesual Extendido de James Gross 30

3.2.4 Estrategias de Regulación Emocional 33

3.3 Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional (ECRE) 35

3.4 Relación entre Emoción, Regulación y Cognición 39

3.5 Bases Neurológicas de las Emociones y su Regulación 40

4. Capítulo 3- Distrés Psicológico 42

4.1 Concepto de Distrés Psicológico 42

4.2 Diferenciación Terminológica entre el Distrés y el Estrés 42

4.3 Perspectivas Teóricas del Estrés-Distrés 44

4.4 Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman 46

5. Capítulo 4 - Personalidad 49

5.1 Definición de Personalidad 49

5.2 Teorías de la Personalidad 49

5.2.1 Teoría de los Rasgos 49

5.3 El Modelo de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad 51

5.3.1 Discriminación Terminológica: Cinco Grandes o Cinco Factores. 51

5.4 Teoría de los Rasgos de la Personalidad: Teoría de los Cinco Factores de la Personalidad (FFT) y Teoría Cibernética de los Cinco Grandes (CB5T) 52

5.4.1 FFT y CB5T 52

5.4.2 Rasgos de la Personalidad 53

5.4.3 Adaptaciones Características 54

5.4.4 Sistemas Cibernéticos de Rasgos y Adaptaciones Características 55

5.5 Personalidad, ECRE y TAD 62

6. Capítulo 5- Estado Actual del Conocimiento sobre el Tema 64

6.1 Breadcrumbing 64

6.2 ECRE y Distrés Psicológico. 70

6.3 ECRE y Rasgos de la Personalidad....74

6.4 Distrés Psicológico y Rasgos de la Personalidad....76

7. Capítulo 6- Método....80

7.1 Planteo del Problema....**¡Error! Marcador no definido.**

7.2 Objetivos....14

7.2.1 Objetivo General....14

7.2.2 Objetivos Específicos....14

7.3 Hipótesis....15

7.4 Diseño de la Investigación....80

7.5 Participantes....80

7.6 Técnicas de Recolección de Datos....81

7.6.1 Cuestionario ad hoc de datos sociodemográficos....81

7.6.2 Cuestionario ad hoc de Experiencias de Breadcrumbing....81

7.6.3 Escala de Distrés Psicológico....82

7.6.4 Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva....82

7.6.5 Inventario de los Cinco Grandes....83

7.7 Procedimiento....83

8. Capítulo 7: Resultados....86

8.1 Depuración de Datos....86

8.2 Prueba de Normalidad....86

8.3 Análisis Descriptivo de las Variables....88

8.4 Fiabilidad de los Instrumentos de Medición 90

8.5 Análisis Correlacional de las Variables 92

8.5.1 Asociación entre Distrés Psicológico y Breadcrumbing 92

8.5.2 Asociación entre la Personalidad y el Breadcrumbing 93

8.5.3 Asociación entre las ECRE y el Breadcrumbing 93

8.5.4 Asociación entre las ECRE y Distrés Psicológico 95

8.5.5 Asociación entre el Distrés Psicológico y los Rasgos de la Personalidad 95

8.5.6 Asociación entre los Rasgos de la Personalidad y las ECRE 96

8.5.7 Asociaciones entre Todas las Variables 98

8.6 Comparación entre Grupos 99

8.6.1 Comparación entre Grupos y el Breadcrumbing 99

8.6.2 Comparación entre Grupos y el Distrés Psicológico 99

8.6.3 Comparación entre Grupos y las ECRE 100

8.6.4 Comparación entre Grupos y los Rasgos de la Personalidad 102

8.7 Predicción del Breadcrumbing a través del Distrés Psicológico, las ECRE y los Rasgos de la Personalidad 103

9. Capítulo 8 - Discusión 104

10. Capítulo 9 - Conclusiones, Limitaciones y Recomendaciones 122

11. Referencias Bibliográficas 126

Anexo I – Juicio por Expertos del Instrumento CEB 145

Juez Número Uno: Dr. Raúl Navarro 145

Juez Número Dos: Dra. Lorena Gutiérrez - Puertas 152

Juez Número Tres: Verónica Victoria Márquez-Hernández.....157

Anexo II – Instrumento de Recolección de Datos de Google Forms 166

v. Listado de Abreviaturas

Abreviatura	Significado
AMBA	Área Metropolitana de Buenos Aires
AT	Análisis Transaccional
BFI	Inventario de los Cinco Grandes
B5M	Modelo de los Cinco Grandes (Big Five model)
CB5T	Teoría cibernética de los Cinco Grandes (Cibernetic Big Five theory)
CEB	Cuestionario de experiencias de breadcrumbing
CERQ	Cuestionario de regulación emocional cognitiva
ECRE	Estrategias cognitivas de regulación emocional
ECRE-AD	Estrategias cognitivas de regulación emocional teóricamente adaptativas
ECRE-NA	Estrategias cognitivas de regulación emocional teóricamente no adaptativas
EPM	Modelo procesual extendido
FFM	Five Factor Model
LGB	Lesbiana, gay y bisexual
K10	Escala de distrés psicológico de Kessler
SGA	Síndrome general de adaptación
SPSS	Software de Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales
TAD	Teoría de la autodeterminación
TICs	Tecnologías de la información y la comunicación
W-P-V-A	Mundo, percepción, valoración y acción

1. Introducción

1.1 Justificación del Estudio

El avance de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) permite ampliar la cantidad de personas a conocer en el proceso de búsqueda de una pareja, pero también trae aparejado desventajas como aplicaciones de citas sin romance ni empatía, ludificación de las relaciones y mayor frecuencia de actos como el breadcrumbing (Cook, 2020).

Entendiendo que el 79,7% de la población argentina utiliza redes sociales y que una de las aplicaciones donde los argentinos invierten más dinero es una de citas (Kemp, 2023), resulta necesario conocer el territorio de las relaciones mediatizadas por los contextos virtuales y sus riesgos. Además, se conoce que la salud mental de los argentinos presenta índices significativos de trastornos de ansiedad (16,4%) y de trastornos de estado de ánimo (12,3%) (Stagnaro et al., 2018, dato pre-pandemia Covid-19[1]), por lo cual, es pertinente explorar si el hecho de ser víctima de breadcrumbing es un factor que repercute negativamente sobre el bienestar psicológico de la población argentina, al igual que sucede en la población de España (Navarro et al., 2020b) y de India (Khattar et al., 2023).

Por lo tanto, en la presente tesis se aborda al breadcrumbing como una dinámica tendencia en citas que engloba a los contactos intermitentes (vía redes sociales) que ejerce una persona sobre la víctima, aparentando interés afectivo para sostener la relación, a pesar de que su intención es no vincularse seriamente (Navarro et al., 2020a, 2020b; Rodríguez-García et al., 2020; Khattar et al., 2023). Este fenómeno se relaciona en la presente investigación con el distrés psicológico, las estrategias cognitivas de regulación emocional (ECRE) y a los rasgos de la personalidad.

[1] No se han encontrado datos confiables más actualizados, sólo se hallaron estudios que analizan la salud mental durante la pandemia y aislamiento, el cual es un contexto excepcional, y no fue considerado como pertinente para el estudio.

En el territorio de las relaciones virtuales se distinguen dos tipos de usuarios que tienen diferentes objetivos de vinculación. Existen personas que pueden clasificarse como usuarios lúdicos, los cuales utilizan las redes sociales y las aplicaciones de citas para entretenerse, elevar su autoestima y no concretar citas presenciales y, por otro lado, se encuentran los usuarios románticos, quienes buscan encontrar una pareja (Linne y Fernández Lópes, 2019). Se entiende entonces que los usuarios lúdicos son personas proclives a realizar conductas de breadcrumbing, mientras que los románticos a padecerlas.

En función de los expresado, se considera que el conocimiento sobre el impacto del breadcrumbing en los sujetos (en función del distrés psicológico), y la relación con las características individuales de los mismos (regulación emocional cognitiva y rasgos de la personalidad), permitirán profundizar la información disponible sobre las nuevas formas de vincularse románticamente, lo cual podría ser de utilidad para futuros proyectos que impliquen desarrollar planes de prevención en distintos ámbitos, como en las escuelas, y medidas de abordaje terapéuticas en los profesionales de la salud mental para ayudar a mitigar los posibles efectos negativos de la dinámica del breadcrumbing en quienes lo padecen.

1.2 Presentación del Problema de Investigación

Hasta el momento ninguna investigación ha estudiado al breadcrumbing en nuestro país. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es conocer si los ciudadanos del AMBA están expuestos a ser víctimas de breadcrumbing a la hora de relacionarse con otros en carácter romántico mediante las redes sociales, también se busca explorar si ello se asocia con signos de distrés psicológico, con las estrategias cognitivas de regulación emocional y con los rasgos de personalidad.

Partiendo de la evidencia de que las víctimas de breadcrumbing presentan mayores niveles de desesperanza, soledad y menor satisfacción con la vida según Navarro et al. (2020b), se busca en la presente tesis explorar si las víctimas de breadcrumbing presentan signos

inespecíficos de ansiedad o depresión, los cuales se engloban en el constructo de distrés psicológico (Drapeau et al., 2012; Rodas et al., 2022). A su vez, para comprender cómo dichas personas gestionan las emociones, específicamente el distrés psicológico, se exploran a las ECRE las cuales se definen como los pensamientos conscientes que permiten regular las emociones tras un evento negativo (Domaradzka y Fajkowska, 2018). Por último, se busca explorar si los rasgos de personalidad (es decir, los patrones de comportamiento, motivación, emoción y cognición que son estables temporalmente en el sujeto, Safron y DeYoung, 2021) se asocian a algunas de las variables mencionadas.

Dado lo expuesto, la pregunta que guía a la siguiente tesis es: ¿Existe una relación entre el breadcrumbing, el distrés psicológico, las ECRE y los rasgos de la personalidad en los ciudadanos de 18 a 34 años de edad residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires? Para contestar dicha pregunta de investigación, se realiza un estudio de tipo cuantitativo correlacional, no experimental. La muestra es no probabilística y se constituye por 300 adultos residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires de 18 a 34 años de edad.

En la presente investigación se busca alcanzar los siguientes objetivos:

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- Identificar la relación entre el breadcrumbing, el distrés psicológico, las ECRE y los rasgos de personalidad en adultos de 18 a 34 años ciudadanos del AMBA.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Analizar la relación entre el distrés psicológico y el breadcrumbing.
- Analizar la relación entre el breadcrumbing y los rasgos de personalidad.
- Analizar la relación entre el distrés psicológico y los rasgos de personalidad.
- Analizar la relación entre el breadcrumbing y las ECRE.
- Analizar la relación entre el distrés psicológico y las ECRE.
- Analizar la relación entre las ECRE y los rasgos de personalidad.

En función de responder a la pregunta de investigación, las siguientes hipótesis son sometidas a prueba:

1.4 Hipótesis

- H1: Los ciudadanos del AMBA de 18 a 34 años de edad con mayor breadcrumbing exhiben mayor distrés psicológico, mayor neuroticismo, menor agradabilidad y menor escrupulosidad, junto a mayor uso de las ECRE-NA y de la ECRE-AD de reinterpretación positiva. Además, mayor distrés psicológico se relaciona a mayor uso de las ECRE-NA, de la ECRE-AD de aceptación y a menor uso de las ECRE-AD restantes, junto a mayor neuroticismo y menor extraversión, escrupulosidad y amabilidad. Finalmente, mayor neuroticismo se relaciona a mayor uso de las ECRE-NA, mientras que mayor uso de las ECRE-AD se vincula a mayor extraversión y escrupulosidad.
- H2: Las víctimas con mayor breadcrumbing presentan mayor distrés psicológico.
- H3: Mayor breadcrumbing se asocia con mayor neuroticismo y con menor agradabilidad, extraversión y escrupulosidad.
- H4: Mayor neuroticismo se relaciona a mayor distrés psicológico, mientras que menor distrés psicológico se asocia a mayor extraversión, escrupulosidad y amabilidad.
- H5: Mayor breadcrumbing se relaciona con mayor uso de todas las ECRE-NA y de la ECRE-AD de reinterpretación positiva.
- H6: Mayor distrés psicológico se relaciona con mayor uso de las ECRE-NA, mayor uso de la ECRE-AD de aceptación y con menor uso de las ECRE-AD restantes.
- H7: Mayor neuroticismo se relaciona con mayor uso de las ECRE-NA, mientras que mayor extraversión y escrupulosidad se vincula a mayor uso de las ECRE-AD.

Resulta necesario mencionar que la presente tesis se estructura dentro del modelo cognitivo que integra aspectos sistémicos y de la personalidad. Al respecto del primer punto,

se señalan los procesos de distrés y de regulación emocional enmarcados dentro del enfoque apreciativo, el cual estudia cómo las personas evalúan las situaciones en función de sus propias metas y objetivos, y cómo se generan y regulan las emociones resultantes de dicha evaluación (Gross, 2015). También se estudian cognitivamente los aspectos motivacionales, para comprender la conducta de las víctimas en función de dichas metas (Ryan et al., 2019). En cuanto a lo sistémico, se enmarca al breadcrumbing dentro de una serie de dinámicas propias de los juegos psicológicos, especialmente la teorizada por el Análisis Transaccional como "beso de despedida" (Berne, 1964/2016; Opi, 2022), para poder comprender cómo las personas se comunican mediante interacciones contradictorias (aparentar interés para luego rechazar). Los modos de sentir, de pensar y de actuar se entienden dentro de una perspectiva de patrones estables que son parte del estudio de los rasgos de personalidad (Safron y DeYoung, 2021). La incorporación de dichos rasgos se justifica en que los mismos funcionan como factores de riesgo o de protección frente a cómo las personas evalúan las situaciones estresantes (Chen et al., 2022) y también inciden en cómo usualmente las personas afrontan las situaciones (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018).

1.5 Estructuración de la Tesis

Este trabajo de investigación se estructura a lo largo de nueve capítulos. Los primeros cuatro capítulos corresponden al marco teórico: el primer capítulo está dedicado a conocer al fenómeno de breadcrumbing, incluyendo información sobre el ostracismo, los juegos psicológicos del Análisis Transaccional y la motivación desde la Teoría de la Autodeterminación. En el segundo capítulo se describe a la regulación emocional, particularmente a las ECRE, enmarcadas dentro del Modelo Procesual Extendido. El distrés psicológico es abordado en el tercer capítulo, donde se diferencia al estrés del distrés y se complementa lo estudiado en el capítulo de regulación emocional con el Modelo Transaccional. El último capítulo del marco teórico, el número cuatro, está dedicado a

conocer la personalidad, comprendida dentro de la teoría de los rasgos, específicamente se utiliza el encuadre de la Teoría Cibernética de los Cinco Grandes.

Los antecedentes son presentados en el capítulo número cinco. En función de que no existen investigaciones previas que aborden a todas las variables presentadas en este estudio, primero se presentan las investigaciones sobre breadcrumbing y rechazo social, luego sobre las ECRE y el distrés psicológico, el tercer lugar sobre las ECRE y los rasgos de personalidad y, finalmente, sobre distrés psicológico y los rasgos de personalidad.

El apartado metodológico se encuentra en el capítulo número seis, donde se presenta el diseño de la investigación y la descripción de la muestra del estudio, junto con la presentación de los instrumentos utilizados y el procedimiento que se llevó a cabo para recolectar y analizar los datos.

En el capítulo número siete se analizan los resultados, incluyendo pruebas de normalidad, fiabilidad, estadística descriptiva, análisis correlacional y regresión lineal múltiple. En el capítulo ocho se discuten los resultados, para lo cual los datos arrojados por la investigación se interpretarán a la luz de la información recolectada tanto el marco teórico como en los antecedentes. Finalmente, el capítulo nueve se compone por la conclusión, limitaciones y recomendaciones.

2. Capítulo 1 -Breadcrumbing

El breadcrumbing es un fenómeno tendencia en citas que sucede a través de las redes sociales (Rodríguez-García et al., 2020). En el presente capítulo se explora de dónde nació el concepto, cómo se define, cómo se caracterizan a las víctimas e iniciadores y se compara su dinamismo con el fenómeno de ostracismo. Se enmarca a la dinámica del breadcrumbing dentro de los juegos psicológicos del Análisis Transaccional (Berne, 1964/2016) y, además, se indagan cómo intervienen los factores motivacionales en función de la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2020).

2.1 Orígenes y Definición del Concepto de Breadcrumbing

Desde el año 2006 existen referencias en el internet sobre el breadcrumbing como fenómeno relacional, refiriéndose al hecho que sucede cuando alguien busca llamar la atención del otro, pero sin un interés real (Urban Dictionary, 2006). Sin embargo, su difusión masiva surge en el año 2016 dentro de una nota del periódico The New York Times. Allí se da a conocer a la figura del iniciador (o breadcrumber) como quien ejerce breadcrumbing, lo que implica mantener en espera a su víctima mediante contactos esporádicos vía redes sociales con el fin de captar su interés, aunque sin buscar una relación seria, lo cual produce decepción en dicha víctima (Simmons y Turkle en Bennet, 2016).

Breadcrumbing es una tendencia riesgosa de citas en línea (Rodríguez-García et al., 2020). Se entiende por citas al comienzo de la vinculación con una persona que se considera atractiva y se pretende una posible relación de pareja (Khattar et al., 2023). El término de breadcrumbing es definido como un contacto esporádico a través de alguna red social, por ejemplo, enviar un breve mensaje de WhatsApp o reaccionar en fotos de Instagram, con el objetivo de permanecer presente para la víctima, pero sin avanzar en la relación. Puede ser realizado por una ex pareja que no deja ir a la víctima o por personas que buscan mantener en espera a sus pretendientes (Bennet, 2016; Navarro et al., 2020a, 2020b).

La palabra de origen inglés “breadcrumb” es un sustantivo que significa piezas diminutas de pan seco y se utiliza tanto en el ámbito culinario (para recetas) como en el informático (ruta de navegación) (Cambridge University Press, s.f). El término breadcrumbing se relaciona con el famoso cuento “Hansel y Gretel” creado por los hermanos Grimm, en el cual las migas del pan son un rastro para conocer el camino para retornar a su hogar (Patron, 2019), sin embargo, tal como expresó Bennet (2016) las migajas del breadcrumbing es un camino que es mejor no transitar.

2.2 Características Psicológicas de Víctimas e Iniciadores

Los datos teóricos hallados sobre las características psicológicas de las personas implicadas en el breadcrumbing son escasos. Los iniciadores presentan conductas de manipulación y rasgos narcisistas, lo cual conlleva a la necesidad de validación y atención de las otras personas (Pérez Sánchez, 2020; Rodríguez-García et al., 2020; Khattar et al., 2023) y buscan que la relación con el otro sea simplemente un juego (Álvarez, 2020). Los iniciadores utilizan al breadcrumbing como estrategia para retrasar el encuentro cara a cara con la persona, ya que el iniciador no encuentra a la víctima lo suficientemente atractiva, no sabe cómo terminar la relación o no quiere perder un seguidor en sus redes sociales (Navarro, 2020b). Linne y Fernández Lopes (2019) explicitan que aquellas personas que utilizan las aplicaciones de citas para un mero entretenimiento, se los conoce como usuarios lúdicos y se caracteriza a su accionar como proveniente del deseo de aumentar su autoestima sin querer avanzar en encuentros presenciales.

Las víctimas de breadcrumbing son descritas como personas que idealizan al otro, con dificultades para establecer límites a los demás, que buscan satisfacer sus necesidades de sexualidad, de atención y/o gratificaciones a corto plazo (Álvarez, 2020; Pérez Sánchez, 2020; Khattar et al., 2023). Según Linne y Fernández Lópes (2019) se caracteriza a quienes tienen la expectativa de conocer a alguien y establecer una relación como usuarios románticos.

El breadcrumbing trae aparejado consecuencias psicológicas para la víctima como menor satisfacción con la vida, mayor desesperanza y soledad autopercibida (Navarro et al., 2020b). En adición, Khattar et al. (2023) indicaron otras consecuencias emocionales: las víctimas autorrefieren mayores signos depresión (inutilidad, impotencia y desesperanza), afectación a la autoestima (autoculpa, inseguridad, retraimiento social y temor a entablar nuevas relaciones) y falta de confianza en relaciones futuras (ansiedad frente a establecer nuevas parejas, miedo a la reciprocidad afectiva en los vínculos). Los autores también mencionan aspectos sobre estrategias de afrontamiento para el breadcrumbing, en tanto las víctimas indican que buscan apoyo social para gestionar sus emociones y tomar decisiones sobre la situación, buscan distraerse con otros temas de su vida cotidiana (estudios, trabajo, etc.), también trabajar en sí mismo (mediante la psicoterapia), alejarse de la relación, junto a otras técnicas como buscar otras parejas, confrontar a la pareja actual, canalizar en el deporte, fumar.

2.3 Relación entre el Breadcrumbing y el Ostracismo

El fenómeno de breadcrumbing es equiparable al ostracismo en cuanto a la dinámica de rechazo social y a las consecuencias psicológicas negativas (Navarro et al., 2020b). Wesselmann et al. (2018) caracterizaron al ostracismo como una exclusión social que implica ser ignorado por una o varias personas en contextos tales como familia, amistad, redes sociales.

Se ha estudiado que las personas con mayor sensibilidad al rechazo social tienden a interactuar más mediante aplicaciones de citas dado que se sienten más cómodas para comunicar aspectos relacionados con ellos mismos (auto-revelarse) (Blackhart et al., 2021). Esto puede resultar como un factor de riesgo para exponerse a las desventajas de dichas aplicaciones como, por ejemplo, dada la cantidad de personas que interactúan en estos sitios virtuales, si las personas no consiguen alguien que les interese o no se siente buscados, puede disminuir su autoestima y generar frustración (Zhou, 2023).

2.4 El Breadcrumbing como Juego Psicológico

Las redes sociales se han convertido en uno de los principales medios tecnológicos para buscar una potencial pareja, y el modo en que las personas utilizan estas herramientas digitales afecta a los resultados del inicio, mantenimiento y disolución de las relaciones románticas, siendo algo tan simple como apretar el botón de “me gusta” una forma de sostener el vínculo con el otro (Kwok y Wescott, 2020), tal como se aprecia en el breadcrumbing.

Desde el punto de vista sistémico comunicacional, las dinámicas relacionales en el marco del breadcrumbing puede ser examinado a la luz de los juegos psicológicos explicados por el Análisis Transaccional (AT), teoría y psicoterapia creada por el médico psiquiatra canadiense Eric Lennar Bernstein (conocido como Eric Berne), la cual estudia al comportamiento del individuo en función de su personalidad y a los intercambios comunicacionales interpersonales denominados transacciones (Opi, 2022).

Los juegos psicológicos se establecen como una secuencia de transacciones ulteriores que tienen reglas concretas, roles, secuencias constantes (se juega con frecuencia) y buscan un resultado determinado (Berne, 1964/2016; Opi, 2022). Se denominan transacciones a las acciones y reacciones de los Estados del Yo (Padre-Niño-Adulto) entre dos personas que conducen a que los participantes obtengan algún beneficio de las mismas y son ulteriores porque ocultan su verdadera intencionalidad (Vázquez y Francica, 2018; Colman Louzao y Vázquez, 2021). Los estados de Yo encuadran cómo una persona se comunica con la otra, siendo el Padre asociado a características de control, la conciencia moral y valores, el Niño a la emocionalidad y las necesidades inmediatas y el Adulto a quien busca de un criterio más realista, evalúa y planifica (Hall, 2019; Colman Louzao y Vázquez, 2021).

Dentro de los juegos sexuales y sociales, se encuentra el juego de “deshonra” o “rapo”. El breadcrumbing comparte características con este juego en su forma de menor intensidad llamado “beso de despedida”. Tal sucede cuando el jugador principal aparenta estar disponible,

disfrutando de la seducción y persecución del jugador secundario quien, en cuánto demuestra interés, se encuentra con la reacción del jugador principal, el cual corta la interacción, frustrando el vínculo (Berne, 1964/2016; Laborda Gil, 2020).

En el juego de "beso de despedida" se presentan transacciones ulteriores que implican estados del Yo diferentes del emisor y también cambios de roles de los jugadores: quien inicia el juego lo hace desde un nivel social más evidente y verbalizable (Yo Adulto), pero oculta en un nivel psicológico una intencionalidad de seducción (Yo Niño), donde el jugador principal seduce desde la inocencia (rol de Víctima) para esperar que el jugador secundario se enganche en su cebo (rol de Perseguidor) y así el jugador que inició cambia su estado de Yo y rol a Padre Crítico Perseguidor quien busca desvalorizar y rechazar al otro quien ahora ocupa el rol de Víctima (Laborda Gil, 2020). Según la AT, el iniciador de dicho juego psicológico busca castigar al otro jugador para ocultar sus propias inseguridades (Opi, 2022).

Opi (2022) señaló que en los juegos psicológicos existen ciertos beneficios, ventajas, como, por ejemplo, obtener reconocimiento o evitar la intimidad. Según el autor, en el juego de Beso de Despedida, el iniciador refuerza su posición existencial de grandeza propia (sobrevalorada) al demostrar que el otro está mal, obteniendo emocionalmente caricias de admiración, resultando su beneficio psicológico externo el de evitar acercarse demasiado a la gente.

En cuanto al jugador secundario, la pseudoventaja principal es la biológica que refiere a que cualquier tipo de relación social será más beneficiosa sobre la ausencia de relaciones (encontrar caricias negativas es preferible a no tenerlas) (Vázquez y Francica, 2018).

En otras palabras, la secuencia de transacciones de los juegos psicológicos abarca cinco momentos: en el primero, el jugador principal brinda un mensaje que oculta su intencionalidad (*cebo*), el cual es recibido por el jugador secundario quien tiene una necesidad insatisfecha que funciona como un punto vulnerable (*flaqueza)*, por lo tanto, responde al jugador inicial para

satisfacer dicha necesidad (*respuesta*). Ante esta respuesta, el jugador inicial altera su estado de Yo provocando sorpresa en el jugador secundario quien también altera su estado de Yo (*cambio*) y, finalmente, ambos participantes obtienen un pseudobeneficio de dicha interacción (*beneficio final*) (Berne en Kerman, 2015).

Esta dinámica comunicacional se observa en el breadcrumbing. Navarro et al. (2020a, 2020b) indican que el iniciador llama la atención de la víctima a través de las redes sociales para luego rechazarla (es decir, no contestarle más por un periodo de tiempo). El iniciador "emite señales mixtas, que oscilan entre una lluvia de amor y una indiferencia, creando confusión en la mente del otro" (Khattar et al., p. 9). Desde el punto de vista de la secuencia comunicacional, el hecho de ser extremadamente breve al hablar y retardar la respuesta en comunicaciones en línea se traduce socialmente en signos de desinterés (May García, 2020). La intención de comunicarse de esta manera es para demostrar que no se ha invertido demasiado esfuerzo para interactuar con el otro, por eso utilizan, por ejemplo, frases abreviadas o emoticones, lo que conlleva a considerar que en el breadcrumbing no existe una conversación sino un contacto (Narin y Turkley en Bennet, 2016). A pesar de lo mencionado, las víctimas se sumergen en el juego probablemente porque, mientras más juegan, mayores son las chances de arribar a una recompensa (Feuerman, 2019).

2.5 Motivación

La espera de una recompensa que caracteriza a las víctimas (Navarro et al., 2020b; Khattar et al., 2023), a su vez considerado como una pseudoventaja biológica desde el AT, se puede entender como una necesidad de vinculación desde la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Ryan y Deci (2020). Dicha teoría sostiene que las personas tienden hacia el crecimiento psicológico y a la integridad cuando logran obtener el apoyo del contexto social para satisfacer tres necesidades básicas: de autonomía (poder ser dueño de las propias acciones), de competencia (cuando el sujeto considera tener los recursos para llevar a cabo la

acción) y de relación (pertenecer y conectar con otros) (Ryan y Deci, 2020). Se entiende por necesidades a aquellos “nutrientes universales” (Ryan et al., 2019, p. 131) cuya satisfacción permite dicho crecimiento e integración. Resulta interesante mencionar que generalmente las personas no están motivadas específicamente en satisfacer una necesidad básica, sino que se involucran en actividades que las satisfacen colateralmente (Ryan et al., 2019). Por ejemplo, cuando una persona decide estudiar en un curso y, colateralmente, satisface su necesidad de relación.

Las motivaciones han sido explicadas por Ryan et al. (2019) como las razones por las cuales un sujeto inicia y sostiene un determinado comportamiento. Las personas presentan amotivaciónes (conductas no intencionales, que no condicen con valores o en las cuales el sujeto no se siente competente), motivaciones intrínsecas (que sucede cuando las acciones que llevan a la meta resultan interesantes y placenteras de por sí, relacionadas con la satisfacción de las necesidades básicas) y motivaciones extrínsecas (donde el proceso no es importante si no que se busca lograr una meta). Estas últimas motivaciones se dividen en regulación externa (por recompensas o castigos totalmente externos, no autónomos), introyectada (recompensa interna por lograr resultados que son considerados satisfactorios por uno mismo y otros), identificada (relación del sujeto con el valor de la actividad en particular) e integrada (el valor de la actividad es congruente con los valores más nucleares, a diferencia de las intrínsecas que es con los intereses y placeres).

Para lograr mayor autonomía (que además de ser una necesidad básica es un estado y guía motivacional), los seres humanos requieren integrar e introyectar las motivaciones externas junto con los intereses de las motivaciones internas (Ryan y Deci, 2020). La TAD sostiene que las personas autónomas presentan un funcionamiento que se caracteriza por el compromiso y congruencia con el comportamiento y que pueden observarse en patrones fisiológicos, neurológicos y experienciales (Ryan et al., 2019). La teoría de la

autodeterminación resalta la importancia de la satisfacción de dichas necesidades básicas para el bienestar del sujeto, que conllevan a menor síntomas de estrés, depresión y ansiedad (Schutte y Malouff, 2018).

En relación con las parejas, las personas pueden estar extrínseca o intrínsecamente motivadas en relacionarse. Los objetivos de riqueza (poseer dinero), fama (ser reconocido) o apariencia (resultar atractivo para otros) son tipos de motivaciones extrínsecas, mientras que los objetivos de autoaceptación (crecimiento psicológico), afiliación (relaciones significativas) y comunidad (contribuir con los demás) son tipos de motivación intrínseca (Kasser y Ryan, 2001; Leung y Law, 2019). Los motivos extrínsecos de cualquier miembro de la pareja (o de ambos simultáneamente) afecta negativamente a la satisfacción con la pareja y a los resultados, por el contrario, si ambos miembros de la pareja tienen motivaciones intrínsecas mejora la satisfacción con la pareja (Leung y Law, 2019).

Relacionado al breadcrumbing, Khattar et al. (2023) explicaron las razones (motivaciones) por las cuales las víctimas permanecen dentro esta dinámica relacional: sentirse esperanzados en avanzar en la relación (prevaleciendo los sentimientos de culpa si no se arriesgan a intentar vincularse), anticiparse a obtener la reciprocidad que buscan, y, también, satisfacer necesidades emocionales y sexuales junto a la búsqueda de gratificaciones a corto plazo.

Resulta interesante aclarar el concepto de conducta motivada. Nelson et al. (2020) explica que es una conducta que implica cierta urgencia, por lo cual los movimientos son rápidos, involucrando muchos recursos neuronales, es decir, que no toda conducta que tenga un objetivo o meta es una conducta motivada. Así es que en este tipo de conducta intervienen las emociones. Los autores señalan que, frente a la relevancia y complejidad del mundo social de los seres humanos, la conducta motivada guía la conducta del sujeto en los aspectos interpersonales.

2.6 Neuropsicología del Rechazo Social

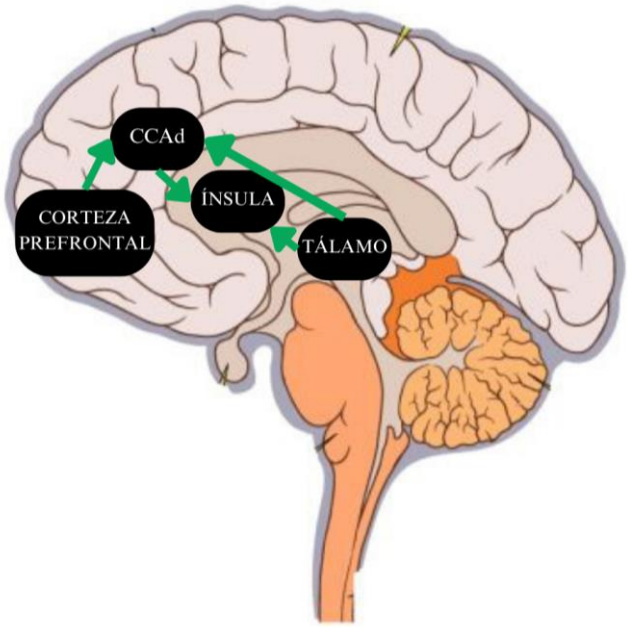
Si bien no existen estudios que investiguen los aspectos neuropsicológicos del breadcrumbing, se procede a mencionar los estudios que abordan a las experiencias ostracistas en adultos. Radke et al. (2018), Porcelli et al. (2019), Le et al. (2020), Muscatell et al. (2021), Mwilambwe-Tshilobo y Spreng (2021) y Sahi y Eisenberger (2021) indicaron que, a diferencia de los estímulos positivos que activan las regiones cerebrales vinculadas con la recompensa durante una interacción social, los estímulos de rechazo social evidencian actividad en la corteza cingulada posterior, la corteza prefrontal medial, el precúneo y el polo occipital (que forman parte de la red neuronal por defecto y se encargan de los procesos de mentalización para comprender los pensamientos, sentimientos e intenciones de las otras personas y los recuerdos autobiográficos). Los autores también señalan que se activan la corteza cingulada anterior dorsal (CCAd) (relacionada con el procesamiento de la información frente al rechazo social, la sensibilidad frente a este tipo de rechazo, la experiencia de dolor social), la ínsula bilateral y tálamo (involucrados en el procesamiento de la información sensoriomotriz exteroceptiva e interoceptiva y en coordinar la información a otras regiones del cerebro). A su vez, se encontró que la implicación de la corteza prefrontal ventrolateral, encargada de la regulación emocional frente al distrés social, siendo que, a mayor activación de dicha área, menor distrés.

En cuanto al sistema endócrino, Radke et al. (2018) indicaron que el cortisol y la testosterona disminuyen en la recuperación frente al rechazo social. Sobre este último aspecto, los investigadores destacan que ambas hormonas fueron mediadas por la activación de las regiones frontales, indicando probablemente que el sistema de regulación emocional entró en juego para la recuperación. Le et al. (2020) señalaron que las respuestas neuronales frente a esta exclusión social se ven aumentadas cuando los sujetos se sienten una carga, es decir, cuando consideran que los otros estarían mejor sin su presencia.

Cabe aclarar que se ha estudiado que el rechazo romántico se incluye dentro de la categoría de rechazo social, siendo que las personas que experimentan rechazo romántico (estímulo doloroso) presentan una disminución del ritmo cardíaco que se considera relacionado con la activación de las áreas del dolor social como la corteza cingulada anterior dorsal (van der Veen et al., 2019). También se ha asociado que la corteza cingulada anterior y la ínsula anterior son áreas cerebrales comunes que se activan ante al dolor social y al dolor físico, mientras que la corteza prefrontal medial presenta menor actividad en ambas (Pérez Martín et al., 2020).

Figura 1

Redes neuronales del rechazo social



Nota: figura realizada en función de las principales áreas mencionadas en los estudios. Las interacciones han sido corroboradas en el estudio de Zhang et al. (2019).

3. Capítulo 2 - Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional

Para definir a las estrategias cognitivas de regulación emocional y comprender su funcionamiento, resulta necesario profundizar el marco general de la regulación emocional, por lo tanto, en este capítulo se desarrollan los conceptos generales de la emoción y de su regulación para luego profundizar en las estrategias cognitivas. Se toma como marco teórico al modelo apreciativo de la regulación emocional, específicamente al Modelo Procesual Extendido de James Gross (Gross, 2015).

3.1. Las Emociones

3.1.1 Definición de Emoción

Se entiende que las emociones son patrones transitorios (breves) de actividad corticales y subcorticales coordinadas que se interrelacionan con los sistemas cognitivos y conductuales, los cuales se activan frente a la valoración positiva o negativa que el individuo hace sobre una situación con el objetivo de influir sobre sí mismo y/o el ambiente (McRae y Gross, 2020; Nelson et al., 2020). Los sistemas cognitivos tienen que ver con la experiencia subjetiva (con el hecho de sentir la emoción), los sistemas conductuales refieren a que las emociones conducen al sujeto a actuar (desde expresiones faciales a acciones más complejas) y que ambos sistemas están asociados a respuestas neuroendocrinas. La coordinación de dichos sistemas emocionales conduce a comportamientos o conductas motivadas, al focalizar en el estímulo que resulta relevante para las metas del sujeto, las cuales pueden o no ser adaptativas (Gross, 2014; Nelson et al., 2020).

Las emociones pueden ser definidas de diversas formas según el enfoque de estudio que las aborde. Dentro de la perspectiva de la emoción básica se encuentran representados Watson, Romkins, Damasio, entre otros; la perspectiva de evaluación es abordada por Lazarus, Scherer, Gross, entre otros; dentro de la perspectiva de construcción psicológica se puede ubicar a Wundt, Barret, Rusell, James y, por último, autores como Solomon, Mesquita, aportan

al marco de la construcción social (Gross y Feldman Barrett, 2011; de los Santos, 2022). No es objetivo del presente trabajo incluir a todos los autores de cada perspectiva, sino señalar las distintas interpretaciones sobre el fenómeno de emoción que compete al objetivo de la investigación.

3.2 Regulación Emocional

3.2.1 Definición de Regulación Emocional

La regulación emocional es definida como "procesos a través de los cuales las personas usan mecanismos corticales de arriba hacia abajo para identificar, seleccionar, implementar y monitorear cómo se experimentan y/o expresan las emociones en relación con las metas personales" (Crowell et al., 2020, p. 87). Las metas pueden ser hedónicas (disminuir dolor, aumentar placer) o instrumentales (como ejemplo, influir a los demás, no enojarse con un jefe). La regulación emocional es una toma de decisiones sobre la propia emoción para incidir en su intensidad, inicio, finalización, frecuencia (Gross, 2015; McRae y Zarolia, 2020). La presente definición refiere a una regulación intrapersonal, la cual es la más utilizada en los modelos teóricos actuales, pero también existe la interpersonal que incluye los intentos de regular las emociones de los demás y, de forma contraria, cómo los otros nos ayudan a regular nuestras emociones (McRae y Gross, 2020; Cremades et al., 2022).

Dentro de la regulación emocional intervienen distintos dominios tales como los genéticos, que implican variaciones heredadas de ciertos sistemas (como los serotonérgicos y dopaminérgicos); los conductuales, relacionados a cuáles estrategias utilizar según el contexto familiar y cultural; los temperamentales y neurobiológicos relacionados con la reactividad emocional y a los circuitos fisiológicos involucrados; los psicológicos que implican a la regulación de las emociones (positivas o negativas) en pos de las metas del sujeto (Stifter y Augustine, 2019; Crowell et al., 2020). En la presente tesis se aborda al dominio psicológico.

Stifter y Augustine (2019) y Crowell et al. (2020) indicaron que la regulación emocional es un proceso intrapersonal e interrelacional. En los inicios de la vida de un sujeto, las emociones son reguladas por los otros que permiten a los bebés contener sus emociones hasta que el sujeto progresivamente mejora sus capacidades de autorregulación, logrando mayor autonomía en sus procesos autorregulatorios (sin embargo, los adultos también buscan que los otros los ayuden a regularse). Los autores además señalan que, en las primeras etapas de la vida, el contexto resulta como un facilitador u obstaculizador en la adquisición de estrategias de regulación emocional y maduración de la corteza prefrontal.

Resulta conveniente realizar una distinción conceptual entre la regulación emocional y el afrontamiento. El *afrontamiento* refiere al hecho de lograr una disminución de las emociones negativas (por ejemplo, el estrés), mientras que la regulación emocional es más amplia porque involucra la gestión de cualquier tipo de emoción sea negativa o positiva y que no solo se limita al concepto clásico de emociones (felicidad, enojo), sino también a las respuestas de estrés y al estado de ánimo (como la depresión) (Pascual Jimeno y Conejero López, 2019; McRae y Gross, 2020; de los Santos, 2022).

3.2.2 Tipos de Regulación Emocional

Esta investigación estudia la generación y regulación de las emociones desde la perspectiva apreciativa. Su relevancia queda demostrada en el hecho de que en la mayoría de las investigaciones (el 60% según una revisión sistemática sobre modelos actuales de la regulación emocional) se basan en el modelo procesual de Gross, ya sea para proponer nuevos modelos o para integrarlos a otros (Cremades et al., 2022).

3.2.3 Regulación Emocional desde el Enfoque Apreciativo: Modelo Procesual Extendido de James Gross

El enfoque apreciativo destaca principalmente la evaluación que se genera sobre un estímulo en particular del entorno (externo o interno) que es interpretado como relevante para

alguna meta actual del individuo, resultando (des)agradable/ (des)motivante, y, por consiguiente, desencadenando cambios experimentales, conductuales y fisiológicos (Yih et al., 2018).

El modelo procesual tradicional de Gross (2014) explica tanto a la generación de las emociones (modelo modal) como su regulación (modelo procesual). En el año 2015, Gross propuso un modelo procesual extendido (Extend Process Model - EPM) que incorpora además una serie de bucles funcionales que permiten comprender el inicio, sostenimiento y finalización de las estrategias de regulación emocional en función de la retroalimentación de la información entre el estado actual y el deseado. Estos bucles resultan de la interacción de dos sistemas de valoración: el sistema de primer orden, que genera las emociones al evaluar el estímulo en función de las metas del sujeto, y el sistema de segundo orden, que regula a las emociones generadas al evaluar la emoción en sí (Gross, 2015; Preece et al., 2022).

Lo dicho hasta aquí implica que, en el EPM, estos bucles funcionales entre el sistema de valoración de primer y segundo orden son parte de una perspectiva cibernética, siendo que la regulación emocional se entiende como una valoración que se realiza sobre otra valoración (Gross, 2015; de los Santos, 2022). Cuando el proceso de regulación emocional se repite (retroalimenta), la emoción misma pasa a ser parte del estímulo que se evalúa, siendo que dicha emoción puede generar otra como, por ejemplo, estar avergonzado de estar triste, generando un nuevo bucle de regulación emocional (Yih et al., 2018).

A propósito de la generación de emociones (sistema de valoración de primer orden) la EPM indica que involucra cuatro momentos claramente diferenciados pero relacionados: el *mundo* (W- aludiendo a la palabra del inglés “world”) que referencia a algún estímulo externo o interno relevante para el sujeto, el cual se capta mediante la *percepción* (P), que conlleva a que el individuo lleve cabo una *valoración* (V) donde se le otorga un significado a la situación según sus objetivos y, finalmente, conduce a la realización de una *acción* (A), es decir,

respuestas conductuales, experienciales y fisiológicas propias de la emoción que a su vez impactan en el W, lo cual se detalla a continuación (Gross, 2015; Yih et al., 2018; McRae y Gross, 2020; de los Santos, 2022).[2]

Cuando las A impactan en el W, el proceso apreciativo comienza nuevamente con los mismos cuatro momentos mencionados, pero ahora con el objetivo de regular la emoción dado que se ha detectado una discrepancia entre el estado emocional actual y el deseado (McRae y Gross, 2020).

Se destacan cuatro etapas del proceso de la regulación emocional (sistema de valoración de segundo orden): *la identificación* refiere a las valoraciones en función del estado emocional actual y el deseado, gatillando la necesidad de regular si existe discrepancia entre ambos; *la selección* donde se evalúan las estrategias de regulación emocional disponibles en función del contexto; la *implementación* ocurre en el estadio de la acción, donde se llevan a cabo las tácticas específicas en función de la estrategia seleccionada; y, por último, el *monitoreo* es un mecanismo de retroalimentación que busca evaluar nuevamente la situación y las emociones para continuar, cambiar o finalizar con la regulación emocional si el objetivo de la misma ha sido alcanzado (Crowell et al., 2020; McRae y Gross, 2020; English et al., 2021; de los Santos, 2022). Este proceso, como fue mencionado, produce procesos repetitivos (bucles) que pueden iterar pocas o varias veces para que el sujeto consiga su estado deseado (Yih et al., 2018). Tanto los bucles de primer orden como los de segundo pueden producir respuestas emocionales que varían entre los individuos según su frecuencia, intensidad, y duración (Yih et al., 2018; Preece et al., 2022).

Introducida la dinámica del EPM, ahora se procederá a comprender el rol de las estrategias de regulación emocional en dicho modelo.

[2] En los artículos científicos se puede encontrar al "mundo, percepción, valoración y acción" como "situación, atención, evaluación y respuesta", siendo la primera serie de palabras referidas al EPM y las segundas al modelo procesual original.

3.2.4 Estrategias de Regulación Emocional

El sistema valorativo de segundo orden puede modificar a las valoraciones del primer orden a través de cinco familias de estrategias de regulación emocional que se pueden diferenciar según en qué momento impactan en la generación de la emoción.

A continuación, se describen las estrategias de la EPM según Gross (2015), Suri y Gross (2016), Pascual Jimeno y Conejero López (2019), McRae y Gross (2020), McRae y Zarolia (2020), Stifter y Augustine (2020) y de los Santos (2022):

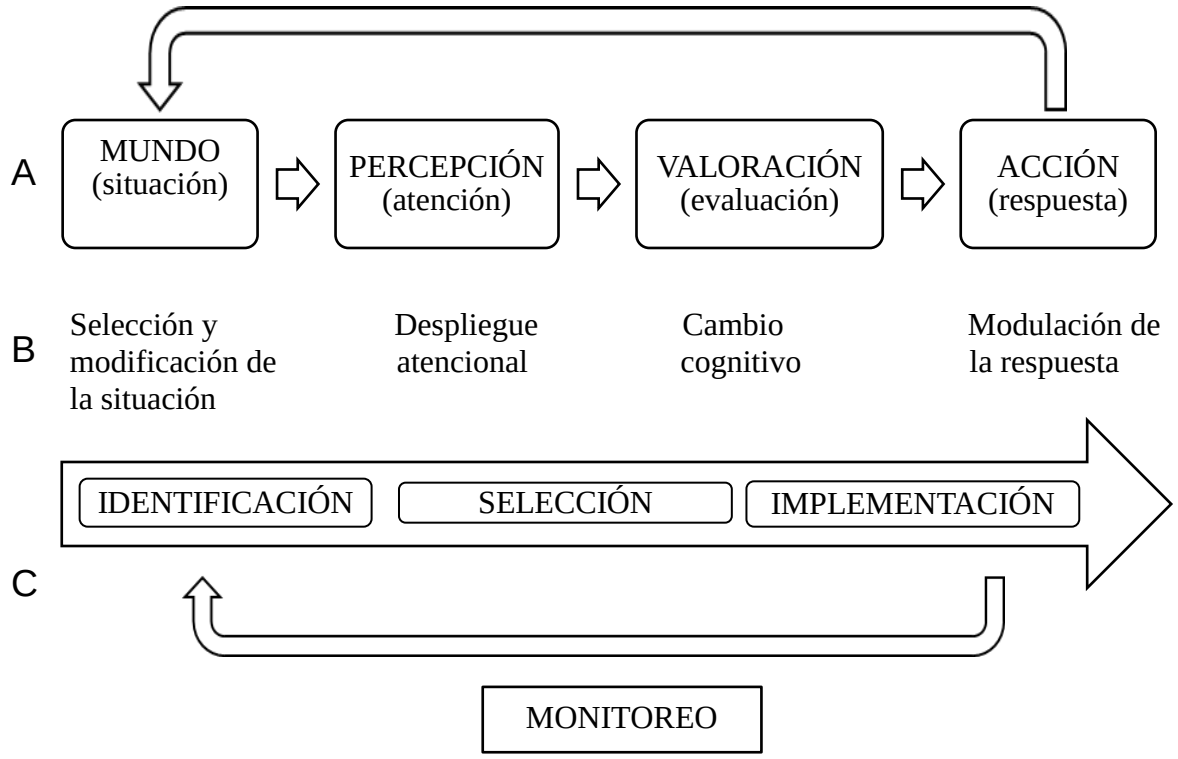
1- *Estrategias centradas en el antecedente:* dentro de las estrategias focalizadas en el W se encuentran las que suceden antes de que el individuo ingrese a la situación, llamadas estrategias de *selección de la situación* (que implica el accionar del individuo en función de aumentar las probabilidades de encontrarse en una situación que genere emociones placenteras o, al contrario, las acciones que lo alejan de situaciones que generarían emociones desagradables), y las que suceden cuando el individuo se encuentra dentro de una situación emocionalmente relevante, llamadas estrategias de *modificación de la situación* (que abarca los intentos del individuo de transformar una situación en búsqueda de rectificar las emociones que genera); por otro lado, el estadio de la P incluye estrategias de *despliegue atencional* que implican la modificación o desatención de la información perceptual (las estrategias en este punto incluyen intervenir físicamente sobre los órganos sensoriales como taparse los ojos, redirigir la atención a otros pensamientos, enfocarse reiteradamente en las características negativas del pensamiento como en la rumiación y atender a distractores presentados por otras personas); finalmente, en el estadio de la V se presentan estrategias de *cambio cognitivo* que implica el proceso de revaloración para modificar el significado emocional que atañe a la situación.

2- *Estrategias centradas en la respuesta:* En el estadio de la A se presentan las estrategias de *modulación de la respuesta* donde el sujeto interviene sobre la tendencia de

respuesta experiencial, conductual y/o fisiológica (por ejemplo, ante el miedo, controlar la respiración o, en una discusión, controlar el hecho de no gritar).

Figura 2

EPM de la Generación y Regulación de las Emociones



Nota: La figura muestra los cuatro momentos que considera la EPM en la generación de la emoción (sistema valorativo de primer orden) (A), la flecha superior de retroalimentación indica que la respuesta del sujeto tiene un impacto en la evaluación de la situación, lo cual convoca a regular la emoción en función de las cinco familias de estrategias (sistema valorativo de segundo orden) (B), las cuales son desplegadas en función del proceso de regulación de cuatro etapas (C). Figura modificada a partir de McRae y Gross (2020).

Aunque muchos de los ejemplos del EPM se centran en los esfuerzos conscientes de regulación emocional, no debe entenderse únicamente como un proceso voluntario, ya que también implican procesos automáticos (Gross, 2014; McRae y Gross, 2020).

Braunstein et al. (2017) explicaron la diferencia entre los objetivos de regulación explícitos e implícitos: mientras que el objetivo explícito refiere a la necesidad consciente de cambiar el estado emocional actual, los objetivos implícitos pueden diferenciarse en: los que se activan inconscientemente en algunas ocasiones y en otras de forma consciente; los que se encuentran constantemente activos, como los que detectan estímulos relevantes para la supervivencia; los objetivos incidentales que refieren a la presencia de una tarea cuyo fin no se focaliza en regular la emoción pero produjo un efecto incidental, inesperado, en la respuesta emocional.

Braunstein et al. (2017) indicaron también que los cambios pueden ser controlados o automáticos. Los cambios automáticos indican la ausencia completa, o en su mayor parte, de la consciencia, tales como la extinción que es un aprendizaje afectivo donde un estímulo adquiere valores distintos (menos amenazantes) con el tiempo. Por otro lado, se encuentran los cambios que no son del todo controlados ni automáticos, los cuales buscan poner en marcha respuestas emocionales apropiadas, como la atención selectiva a las características neutrales del estímulo. Por último, están los procesos de cambio controlados, que también buscan activar las respuestas apropiadas e inhibir las que no lo son a través de la influencia de la información en la memoria de trabajo.

Revisado el concepto general de estrategias de regulación emocional, ahora se procede a detallar y profundizar a las estrategias cognitivas de regulación emocional que serán evaluadas en la presente tesis.

3.3 Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional (ECRE)

La regulación cognitiva se puede entender desde el concepto de regulación explícitamente controlada (Braunstein et al., 2017), cuyo objetivo de regulación es explícito (necesidad consciente de regular la emoción) y el proceso de cambio consciente (se activa la memoria de trabajo).

Las ECRE se definen como los pensamientos conscientes que surgen ante un evento negativo e incluyen únicamente a los pensamientos conscientes y excluye a las conductas realizadas por el individuo (Domaradzka y Fajkowska, 2018; Carvajal et al., 2022). Los autores estudian a las ECRE frente a las situaciones que son valoradas como negativas por el sujeto, a diferencia del constructo general de regulación emocional que abarca a las situaciones y emociones valoradas de forma positiva o negativa (Pascual Jimeno y Conejero López, 2019).

Las nueve ECRE pueden ser descritas del siguiente modo:

Tabla 1

Clasificación de las ECRE

ECRE	Descripción
Teóricamente adaptativa (ECRE-AD)	
Aceptación	Pensamientos de asumir y resignarse sobre lo sucedido.
Focalización positiva	Pensamientos alegres y agradables en vez de pensar en la situación negativa.
Refocalización en los planes	Pensamientos sobre los próximos pasos a realizar y cuáles estrategias utilizar para abordar los eventos negativos. Implica el paso cognitivo previo a la acción, que no necesariamente llevará a un comportamiento.
Reinterpretación positiva	Pensamientos de dar un significado positivo a los eventos, favoreciendo un crecimiento personal.
Poner en perspectiva	Pensamientos que restan importancia a la gravedad de la situación o destacan su relatividad en comparación con otros eventos.

ECRE	Descripción
Teóricamente desadaptativa (ECRE-NA)	
Autoculpa	Pensamientos de culpa a sí mismo por lo experimentado.
Rumiación	Pensamientos recurrentes sobre el evento y los sentimientos asociados a él.
Catastrofización	Pensamientos que magnifican el terror de las experiencias.
Culpar a los demás	Pensamientos enfocados en responsabilizar a los otros por lo sucedido.

Nota: tabla creada en función de la información recogida de Garnefski et al. (2001), Medrano et al. (2013), Domaradzka y Fajkowska (2018) y Carvajal et al. (2022).

La selección de cuál estrategia se utilizará dependerá de *factores afectivos* como el tipo de emoción generada y su intensidad, *factores motivacionales* en cuanto a cómo se valore la situación/contexto en función de las metas, *factores individuales* como los recursos psicológicos de la persona, rasgos de la personalidad, las creencias del sujeto sobre su capacidad o incapacidad para modificar las emociones, la edad, el sexo; *factores socioculturales* como la necesidad de pertenecer, reglas sociales; y los *factores cognitivos* como considerar el esfuerzo que la estrategia conlleva, su interpretación sobre cuán útil es cierta emoción, y el peso de las tendencias de regulación por defecto (Gross, 2014; Stifter y Augustine, 2019; McRae y Gross, 2020; Matthews et al., 2021; Cremades et al., 2022; de los Santos, 2022; Preece et al., 2022; Zhang et al., 2022).

En este contexto, se entiende que las estrategias de regulación emocional pueden ser adaptativas o desadaptativas, lo cual deberá evaluarse en términos del logro del objetivo de

acercarse al estado emocional deseado (Pascual Jimeno y Conejero López, 2019; McRae y Gross, 2020; English et al., 2021; de los Santos, 2022).

Yih et al. (2018) señalaron que la evaluación cognitiva es un factor interviniente en la selección de todas las estrategias dado que se busca cambiar la valoración de la situación mediante los distintos puntos de la regulación emocional, como incidir sobre las respuestas emocionales, la atención o el significado. McRae y Gross (2020) y McRae y Zarolia (2020) indicaron que la reinterpretación positiva será más adaptativa cuando la situación que causa la emoción se genera a partir de representaciones conceptuales internas y no perceptuales, cuando la situación no es controlable, cuando el sujeto tiene tiempo suficiente para regular y cuando la intensidad emocional es baja a moderada.

Sobre la misma línea, Sakakibara y Endo (2016) indicaron que si la situación es interpretada como una amenaza se predice mayor utilización de estrategias como catastrofización, culpar a los demás y menor reinterpretación positiva. Si la situación es evaluada como controlable predice únicamente la rumiación, dado que considerar a la situación como controlable no se asocia a emociones negativas; el compromiso con la situación genera esfuerzos para mejorarla y planificarla por lo cual predice la autoculpa, aceptación, refocalización en los planes, reinterpretación positiva y catastrofismo; esperar que una situación se produzca (anticipación) no se relaciona con ninguna estrategia dado que las personas se adelantan a tomar medidas para evitar emociones negativas; la expectativa de que la situación mejore se asocia a autoculpa, refocalización en los planes y poner en perspectiva; la injusticia se relaciona a culpar a los demás, catastrofización y poca autoculpa y, finalmente, la centralidad (cuán importante creemos que es la situación) predice tanto estrategias supuestamente adaptativas, como la aceptación y la focalización positiva, como estrategias supuestamente desadaptativas, como la rumiación y culpar a los demás.

3.4 Relación entre Emoción, Regulación y Cognición

Como se ha mencionado, las emociones inciden en el comportamiento generando una conducta motivada en base a las metas subjetivas (Nelson et al., 2020), pero existe una mayor complejidad entre el vínculo emoción y cognición. McRae y Zarolia (2020) indicaron que la atención dirigida no es una condición indispensable para que se genere la emoción (dado que puede generarse automáticamente), sin embargo, mayor atención al estímulo se relaciona con mayor respuesta emocional y, viceversa, a menor atención, menor respuesta. A su vez, los estados emocionales pueden capturar a la atención y a la memoria dificultando el desapego con el estímulo y produciendo sesgos según el estado emocional subyacente, al limitar la atención y evocar recuerdos en la memoria según el estado anímico (por lo cual se produce una retroalimentación entre la emoción, la atención y la memoria). Por otro lado, las autoras indican que el intento de otorgar un significado distinto a la situación (reevaluación) se encuentra asociada a las áreas cerebrales de control cognitivo y permite tanto aumentar como disminuir las emociones y, al mismo tiempo, el control cognitivo (en sus aspectos de resolución de conflictos, memoria de trabajo) pueden ser facilitadas u obstaculizadas por la emoción.

Resulta interesante el aporte de Engen y Anderson (2018) en función del control de la memoria (la capacidad de influenciar el contenido de los pensamientos según las metas), siendo que la reevaluación involucra dos procesos de control, la inhibición del contenido (interpretación) del pensamiento inicial y la recuperación de la información en la memoria para generar la interpretación alternativa. Los autores destacan que en la rumiación existe una falla en el control de la memoria, en tanto no puede suprimir los pensamientos emocionales, mientras

que en la solución de problemas requiere captar pensamientos alternativos y, finalmente, que la aceptación no se relacionaría con dicho control.

3.5 Bases Neurológicas de las Emociones y su Regulación

Tanto en humanos como en animales ha sido demostrado que las regiones mesolímbicas del cerebro se encuentran activas en los estados emocionales siendo que, desde el punto de vista neurobiológico, se entienden a las emociones como la activación de patrones coordinados que implican tanto al sistema nervioso central y periférico como al sistema endócrino (Nelson et al., 2020).

La generación de emociones tienen como base estructuras y redes subcorticales de desarrollo temprano, especialmente en cuanto a las neuronas dopaminérgicas, prevaleciendo la heredabilidad en las diferencias individuales, mientras que la regulación emocional, relacionada con aspectos más educativos y socioculturales, se deriva de estructuras corticales de desarrollo más tardío dado que implica la maduración de sistemas neurobiológicos, cognitivos y motores (Stifter y Augustine, 2019; Crowell et al., 2020).

Kohn et al. (2014), Braunstein et al. (2017), Morawetz et al. (2017) y Moodie et al. (2020) indicaron que la necesidad de regular las emociones inicia en la corteza prefrontal dorsolateral (CPFdl) encargada de la atención y la memoria, es decir, del control cognitivo. Cuando se evalúa la necesidad de regular la emoción, la corteza prefrontal ventrolateral (CPFvl) es la encargada de esta función. Así, los sistemas encargados de disminuir la activación emocional abarcan las áreas de control cognitivo como la CPFvl, CPFdl y la corteza prefrontal dorsomedial (CPFdm) junto a las regiones parietales, temporales y a la corteza cingulada posterior, mientras que para aumentar las emociones se involucra a la CPFvl, CPFdm y las áreas motoras. Según los autores, finalmente, se da lugar a los procesos de monitoreo para comparar el estado actual con el deseado, y realizar los ajustes necesarios, mediante la corteza cingulada anterior (CCA) y la CPFdm.

Turnbull y Salas (2021) y Tsujimoto et al. (2022) estudiaron a la regulación emocional en las fases del EPM: en la selección de la situación, donde se requiere imaginar escenarios futuros y elegir alguno según el posible impacto emocional, se involucra el hipocampo bilateral y CPF ventromedial. La modificación de la situación implica generar alternativas rápidas frente a situaciones presentes o futuras actuales, requiriendo de la CPF izquierda para configurar la tarea y la CPF derecha para monitorear el comportamiento. El cambio cognitivo, modulación de la respuesta y despliegue atencional, comparten algunas bases neurobiológicas como el CCA bilateral, CPFdm, CPFdl izquierda, CPFvl y la ínsula, pero se diferenciaban en que el cambio cognitivo activa más a las áreas de control cognitivo y cognición dirigida a objetivos (CPFdl izquierda, la circunvolución supramarginal bilateral) y a las áreas de generación de imágenes internas e integración de la información (la circunvolución angular y el precúneo). Por otro lado, la modulación de la respuesta activa la percepción del estímulo (ínsula, el precúneo y la circunvolución poscentral), el control de las expresiones faciales (la corteza motora complementaria, la circunvolución precentral y la circunvolución poscentral) y emocionales (circunvolución temporal superior). El despliegue atencional no se diferencia, tiene las mismas bases que las otras dos estrategias dado que incluyen bases de atención sostenida (CPFdl y CCA) y cambio atencional (CPFdm).

4. Capítulo 3- Distrés Psicológico

En el presente capítulo se abordará el concepto de distrés psicológico, sus características, y diferencias con el término estrés. A su vez se menciona a la teoría de afrontamiento y estrés de Lazarus y Folkman (Modelo Transaccional, Lazarus, 1999/2006, Folkman, 2020) con el fin de profundizar el conocimiento que existe de la fenomenología del distrés.

4.1 Concepto de Distrés Psicológico

Por lo que se refiere al constructo de distrés psicológico, el mismo se define como un estado de sufrimiento emocional que abarca tanto a síntomas de ansiedad como de depresión (Rodas et al., 2022) que pueden entenderse dentro de un continuo en función de diferentes grados de intensidad (Wheaton, 2007; Barry et al., 2019) y se presenta como la percepción del sujeto frente al estrés producido por un estresor temporal o permanente que resulta dañino para el sujeto (Ridner, 2004; Barry et al., 2019), señalando la defectuosa adaptación del organismo frente a las demandas ambientales (Matthews, 2016).

4.2 Diferenciación Terminológica entre el Distrés y el Estrés

Ridner (2004) refiere que, dentro del área de la afectividad humana, el distrés abarca al plano físico, emocional y espiritual. El interés por el estudio de la evaluación del distrés surge en el campo de la oncología donde McCorkle y Young (1978, en Ridner, 2004) estudiaban al distrés producido cuando el síntoma funcionaba como un estresor, es decir, al malestar reportado por los pacientes oncológicos frente a los síntomas que percibían (náuseas, insomnio, etc.). Por otro lado, el concepto de estrés proviene del campo de la física, en función de los efectos de la presión sobre un cuerpo (Dubourdieu, 2017). Ridner (2004) explicó que dicho término es utilizado en distintos ámbitos como, por ejemplo, códigos marítimos para pedir auxilios e incluso para referir al deterioro de los objetos.

Ridner (2004), al realizar una revisión teórica sobre el término de distrés, diferenció al estrés del distrés: el primero es una respuesta biológica inespecífica a un estresor que puede o no ser dañino; mientras que se entiende al distrés como la respuesta emocional o biológica inespecífica frente a un estresor dañino. Sobre este último se puede diferenciar al distrés biológico, en tanto las respuestas del organismo frente al estresor dañino, del distrés psicológico como el estado emocional que es respuesta frente a un estresor dañino. Vale aclarar que a su vez se diferencia con el término eustrés (conocido como el estrés positivo) que implica las respuestas del organismo frente a los desafíos que conllevan llegar a una meta deseada por el sujeto (Selye, 1991; Cruz Pérez, 2018; Gallego Zuluaga et al., 2018).

Cinco características diferencian el término de distrés de cualquier otro término relacionado: La primera es la incapacidad percibida por el sujeto de afrontar el estresor efectivamente, donde la persona considera de forma consciente que no existe solución posible para lidiar con el estresor o que no cuenta con la capacidad para hacerlo, por lo cual, el organismo realiza grandes esfuerzos, generando tensión en el mismo. La mayoría de los autores coinciden en que el distrés surge frente a un estresor, pero no necesariamente se desvanece cuando el estresor desaparece, sino que los signos de distrés podrían sostenerse por un periodo de tiempo más prolongado (Ridner, 2004; Wheaton, 2007; Gallego Zuluaga et al., 2018; Petrikovich, 2020).

La segunda característica es el cambio en el estado emocional, donde el sujeto manifiesta signos relacionados con la depresión, la ansiedad e irritabilidad que pueden desencadenar alteraciones de sueño, desregulación alimenticia, desmotivación o miedo. Dichas expresiones emocionales se relacionan con la tercera característica que abarca la incomodidad mental del sujeto frente al distrés que se encuentra padeciendo, es decir, la experiencia subjetiva sobre los cambios emocionales y físicos frente a la imposibilidad de afrontar el estresor, por lo tanto, se comprende al distrés como un estado egodistónico. Dicha incomodidad es comunicada

(cuarta característica) en un continuo que fluye desde expresiones corporales sutiles (como gestos faciales), hasta una clara expresión verbal de la incomodidad. Las reacciones psíquicas y conductuales encuentran diferentes expresiones en las diversas culturas (Ridner, 2004; Wheaton, 2007; Drapeau et al., 2012; Gallego Zuluaga et al., 2018; Arias-Gallegos et al., 2019; Petrikovich, 2020).

Todo este recorrido lleva a la última característica que se relaciona con el daño, es decir, los efectos secundarios del cuadro de distrés psicológico producto del desgaste del organismo frente al estado emocional en el que se encuentra. Dado que el distrés puede durar periodos prolongados, ha sido comprobado que afecta a diferentes aspectos de la vida del sujeto (como por ejemplo, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico escolar, mortalidad, etc.) independientemente de su relación con los factores estresores y sus mecanismos biológicos, ya que el distrés en sí mismo puede afectar a la capacidad de afrontamiento de la persona y a su sistema inmunológico (Ridner, 2004; Wheaton, 2007; Barry et al., 2019).

4.3 Perspectivas Teóricas del Estrés-Distrés

No se presentan en la actualidad marcos teóricos que estudien al distrés únicamente, sino que se abarca dentro de las teorías del estrés.

Uno de los autores dedicados al estrés/distrés es Selye (1991), quien estudió al distrés psicológico como una cronificación del estrés dentro del Síndrome General de Adaptación (SGA). El autor estudió cómo el organismo responde neuroendocrinológicamente al estrés negativo (distrés), haciendo énfasis que el distrés puede conllevar a enfermedades si los recursos no son suficientes para abordar al estresor, dada la hiperactivación psicofisiológica del sistema (Selye, 1991; Gallego Zuluaga et al., 2018).

Lazarus (1999/2006) y Harkness y Hayden (2020) indicaron que en el campo de la Salud Mental se presentan dos concepciones diferentes y complementarias en cuanto al estrés. La primera alude al estímulo o a la *exposición al estrés* como aquellos factores de la vida diaria

que son externos al individuo, denominados estresores, que se distinguen según sean agudos (es decir, cuando el estresor surge repentinamente, sin repeticiones) o crónicos (el estresor se repite en la vida del sujeto). Los estresores se diferencian en leve, severo a traumático en función las características de la gravedad que le son atribuidas por el sujeto. Por otro lado, se encuentran las *respuestas al estrés* qué son las manifestaciones del individuo frente al estrés, abarcando, por ejemplo, las respuestas de los sistemas psicológicos, conductuales, neuroquímicos y endocrinológicos. Lazarus (1999/2006) señaló que ambas son complementarias y no deben estudiarse por separado dado que el estrés como estímulo provoca la respuesta del estrés, pero que estas perspectivas por sí solas no explican el por qué algunos estímulos son estresores para algunos y para otros no, por lo cual él propone que el estrés debe estudiarse relacionalmente (individuo/ambiente).

Biggs et al. (2017) señalizaron dos clasificaciones adicionales a las citadas anteriormente: el estrés como una interacción entre el ambiente y el individuo y el estrés como una transacción entre el individuo y el ambiente. Las autoras indicaron que la concepción interaccional abarca el énfasis en el ambiente o en el individuo, mientras que el modelo transaccional hace hincapié en el aspecto cognitivo (evaluación) del sujeto durante el proceso de transacciones entre sí mismo (sus necesidades) y el ambiente (gratificación o frustración), siendo el estrés el resultado del intercambio entre ambos (Folkman, 2020).

En la presente investigación se amplía el conocimiento del distrés a partir del modelo transaccional de Lazarus y Folkman, marco teórico que hace hincapié en los procesos cognitivos-fenomenológicos de las transacciones entre el individuo y el ambiente (Lazarus, 1999/2006; Biggs et al., 2017; Folkman, 2020).

4.4 Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman

El modelo transaccional de Lazarus y Folkman ha sido eje en las investigaciones sobre el estrés en las últimas cinco décadas (Biggs et al., 2017) dada su utilidad para comprender la incidencia del estrés en la salud mental y física (Folkman, 2020).

En el apartado de la regulación emocional de la presente investigación se explican cómo se generan y regulan las emociones, entendiendo que, como fue mencionado, la regulación emocional incluye la regulación de las respuestas del estrés/distrés (Pascual Jimeno y Conejero López, 2019; McRae y Gross, 2020). El objetivo de incluir la teoría de Lazarus y Folkman es focalizar únicamente en comprender ciertas especificidades del estrés, entendiendo que el "estrés, emoción y afrontamiento, pertenecen juntos y forman una unidad conceptual, siendo la emoción el concepto superior porque incluye el estrés y el afrontamiento" (Lazarus, 1999/2006, p. 37). Por lo tanto, no se detalla en profundidad el modelo transaccional, ya que se integra en el mismo marco de la EPM ya mencionada.

Al considerar que la presencia de un estímulo teóricamente aversivo es insuficiente para conceptualizar el estrés (Lazarus, 1999/2006), el eje más importante de la teoría transaccional de Lazarus y Folkman es el hecho de la evaluación constante que realiza el individuo sobre el ambiente, el cual se considera como el factor causante de las emociones (Biggs et al., 2017). Así, la teoría transaccional resalta que el estrés puede suceder con mayor o menor intensidad en función de la apreciación (evaluación, valoración) que realiza el sujeto (Biggs et al., 2017; Folkman, 2020).

Existen dos procesos apreciativos interdependientes que se diferencian en cuanto a su contenido (no a su temporalidad): el proceso apreciativo primario (evaluación primaria) el cual se relaciona con la generación de emociones, donde el sujeto valora la situación en función de considerar lo que sucede como positivo, irrelevante o estresante para su bienestar, especialmente en cuanto a su metas, valores y creencias (de sí mismo y sobre los otros). Si lo

que está sucediendo es beneficioso o irrelevante para el bienestar del sujeto, no habrá necesidad de afrontarlo. En cambio, de ser estresante, puede suceder que las transacciones ambiente-sujeto resulten en distrés si hay amenaza (es decir, la situación se valora como significativa e incontrolable) o si efectivamente existe un daño/pérdida, o pueden resultar en eustrés si las transacciones se presentan como un desafío, por lo tanto, significativas y controlables (Lazarus, 1999/2006; Biggs et al., 2017; Folkman, 2020). En este proceso primario, se generan distintas emociones dependiendo del tipo de estrés, así Folkman (2020) y Biggs et al. (2017) señalan que la amenaza tiende a estar acompañada por emociones más relacionadas con el miedo, ansiedad, preocupación, los daños por angustia, enojo o culpabilidad y los desafíos por emociones positivas, como el entusiasmo, dada la posibilidad de obtener una recompensa.

El proceso secundario evalúa cognitivamente las opciones que tiene el sujeto para afrontar lo que está sucediendo (especialmente cuando existe daño, amenaza o desafío) en función de sus capacidades (relacionado con los recursos del sujeto, su autoeficacia), las características propias de la situación y los estilos de afrontamiento (recursos más estables utilizados en otras situaciones similares) (Lazarus, 1999/2006; Biggs et al., 2017; Folkman, 2020). Cabe mencionar el paralelismo de estos dos procesos, con los sistemas de primer orden encargados de generar la emoción y los de segundo orden encargados de regular, como se ha visto en el EPM en el segundo capítulo de la presente tesis.

Sobre las características de la situación, Lazarus (1999/2006) indicó algunos aspectos a considerar tales como las demandas y restricciones (siendo las primeras las convenciones sociales de lo que se debe hacer y las segundas lo que no se debe hacer, sino se castiga), las oportunidades (que implica la suerte o sabiduría de elegir el escenario social más oportuno) y, por último, la cultura, cuyos valores y significados serán una variable importante solo sí el individuo los ha interiorizado y apropiado.

Los mecanismos de afrontamiento que se ponen en marcha transaccionan con la emoción y/o con la situación. Los mismos se movilizan en dos momentos para mitigar el estrés: después de que se produce el impacto causado por el estresor nocivo con el fin de superarlo (daño), o antes de que se produzca para prevenirlo (amenaza/desafío). Existen tres modos de afrontamiento, el *afrontamiento centrado en el problema*, donde se busca realizar una acción directa sobre el ambiente para gestionar o evitar el estresor, por lo tanto existe cierta controlabilidad sobre el mismo; el *afrontamiento centrado en la emoción* que se utiliza cuando no se pueden llevar a cabo acciones con el estresor y, por lo tanto, se busca lograr la aceptación y reducir los síntomas de estrés al cambiar el significado en la transacción individuo/ambiente (por ejemplo, con el yoga, búsqueda de apoyo social); y el *afrontamiento centrado en el significado* se utiliza en situaciones que son crónicas, al centrarse en el bienestar mediante la utilización de estrategias como la reinterpretación positiva, enfocarse en las metas subjetivas (Lazarus, 1999/2006; Pascual Jimeno y Conejero López, 2019; Folkman, 2020). Dichos momentos del afrontamiento, se pueden relacionar con los descritos por el EPM, en tanto el afrontamiento centrado en el problema es similar a las estrategias centradas en el mundo, el afrontamiento centrado en la emoción condice con las estrategias centrada en la acción y, por último, el afrontamiento centrado en el significado, serían las estrategias de valoración.

5. Capítulo 4 - Personalidad

Los estudios dentro del campo de la personalidad son numerosos, por lo cual, aquí se pretende brindar un conocimiento general sobre qué es la personalidad y cuáles teorías la abordan, para luego indagar específicamente en la teoría de los rasgos y en la Teoría Cibernética de los Cinco Grandes (DeYoung, 2015) para explorar el conocimiento existente sobre cómo se comporta el sujeto, interrelacionando los componentes estables y cambiantes del sistema de la personalidad.

5.1 Definición de Personalidad

La personalidad ha sido estudiada durante muchos años de distintas maneras (Schultz y Schultz, 2017), para la presente investigación se comprende a la personalidad dentro de la teoría de los rasgos. Desde tal, se la define como aquellas cualidades psicológicas del sujeto que se consideran relativamente estables temporalmente (DeYoung y Tiberius, 2022).

5.2 Teorías de la Personalidad

Existen diferentes teorías que estudian a la personalidad entre las cuales se destacan: la teoría psicodinámica de Sigmund Freud; teorías neopsicoanalistas, encabezadas por Carl Gustav Jung, Alfred Adler y Karen Horney; teoría conductista de John B. Watson y Burrhus F. Skinner; la teoría humanista representada por Carl Rogers y Abraham Maslow; teoría del aprendizaje social de Albert Bandura; teoría cognoscitiva George Kelly; la teoría de los rasgos que se presenta a continuación (Schultz y Schultz, 2017).

5.2.1 Teoría de los Rasgos

Schultz y Schultz (2017) y Novikova y Vorobyeva (2019) indicaron que dentro de esta teoría se presenta como uno de los autores más significativos a Raymond Cattell, quién agrupó a los rasgos según clasificaciones opuestas: comunes versus únicos (diferenciando los rasgos que comparten todas las personas en distinto grados -como la extraversión- de los rasgos que son particulares del sujeto); superficiales versus fuentes (siendo los primeros rasgos menos

estables al estar multideterminados por varias fuentes, mientras que los fuentes son 16 rasgos estables entendidos como unidades básicas de la personalidad); constitucionales versus moldeados por el ambiente (siendo rasgos hereditarios o rasgos adquiridos) y, por último, los dinámicos versus habilidad o capacidad (siendo los que dirigen hacia una meta a través de la motivación o los que les permite llegar a esa meta de manera eficaz), que también se diferencian de los rasgos de temperamento (qué tiene que ver con los aspectos emocionales de la conducta dirigida hacia la meta).

Otro gran autor en la teoría de los rasgos es Gordon Allport. Schultz y Schultz (2017) indicaron que para el autor lo individual de la personalidad está determinado por su motivación, específicamente, por la motivación de la autonomía (motivaciones de los adultos maduros que son independientes de las experiencias de la infancia de dónde surgieron). Según los autores, Allport refirió como concepto importante al propium, término que engloba a las características distintivas de las personas en función de sus actitudes, objetivos y valores. Diferencia a los rasgos (predisposiciones universales en todos los individuos en responder de manera similar a los estímulos) de las disposiciones personales (rasgos que son particulares de una persona). Allport (1961) señaló que los rasgos individuales son identificables según tres criterios: la frecuencia del patrón de la conducta, la intensidad de la respuesta y el rango de situaciones donde se presenta tal patrón.

Otro de los referentes de la teoría de los rasgos es Hans Jürgen Eysenck quien indicó que la personalidad posee bases biológicas y se estructura jerárquicamente en dimensiones y en rasgos, siendo éstos últimos las tendencias conductuales que generan acciones, estilos cognitivos y emociones como respuestas habituales y como respuestas específicas, mientras que las dimensiones son cómo se agrupan esos rasgos (Schmidt et al., 2010). Las dimensiones son un continuo entre: neuroticismo versus estabilidad emocional, extraversión versus introversión y psicoticismo versus control de impulso (Schultz y Schultz, 2017). También

existe un factor de inteligencia general (factor g) que tiene que ver con las características específicas de las habilidades cognitivas que se diferencian del temperamento y del carácter (Schmidt et al., 2010).

5.3 El Modelo de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad

En la presente investigación se optó por utilizar el modelo de los cinco factores dado que es el modelo más utilizado en las investigaciones científicas, superando a los modelos de rasgos de Cattell y Eysenck (John, 2021).

5.3.1 Discriminación Terminológica: Cinco Grandes o Cinco Factores.

En la actualidad, se usa indistintamente el término Modelo de los Cinco Factores (Five Factor Model - FFM) o Modelo de los Cinco Grandes (Big Five Model- B5M), pero estos dos términos tienen orígenes distintos siendo que el FFM nace del análisis factorial léxico y el B5M nace de la investigación basada en cuestionarios de la personalidad (Johnson, 2017).

Johnson (2017) y John (2021) indicaron que la tradición lingüística abarca el análisis factorial léxico y es representado por las investigaciones de Allport y Odbert, quienes buscaban encontrar a los términos que describiesen las diferencias individuales de la conducta del ser humano. Según los autores, Allport y Odbert hallaron 4504 rasgos de personalidad, los cuales fueron agrupados semántica y empíricamente por Cattell a 16 factores de la personalidad, para luego ser reducidos a cinco factores vía análisis factorial por Fiske. Los autores señalan que Tupes y Christal utilizaron el análisis factorial en ocho bases de datos arribando a cinco factores de personalidad que aparecían recurrentemente, y estos factores fueron renombrados por Norman como: extraversión, seguridad, estabilidad emocional, cultura y agradabilidad.

Johnson (2017) y John (2021) señalaron que los investigadores, motivados por la necesidad de explorar la personalidad en base a constructos teóricos científicos, empezaron a crear cuestionarios, dado que se consideró que la tradición léxica era ateórica y descriptiva. Los autores indicaron que desde allí surgen diversos cuestionarios como el Inventario de

Personalidad de Hogan (HPI); cuestionario de los 16 factores de Cattell; McCrae construyó su Inventario de Personalidad NEO y luego, influenciados por Goldenberg y Digman que encontraban en sus estudios a estos cinco factores mencionados anteriormente, revisaron su instrumento y lo ajustaron naciendo el NEO PI en el año 1985; también se encuentra el BFI de John, Donahue y Kentle.

5.4 Teoría de los Rasgos de la Personalidad: Teoría de los Cinco Factores de la Personalidad (FFT) y Teoría Cibernética de los Cinco Grandes (CB5T)

5.4.1 FFT y CB5T

McCrae y Costa (2008) señalaron que el FFM, definido como "generalización empírica sobre la covariación de los rasgos de la personalidad" (p. 159), no es una teoría de la personalidad, sino que asume la teoría de los rasgos, sin embargo, los autores resaltan que es posible integrar coherentemente cómo se organizan e interaccionan los componentes de la personalidad del FFM en una Teoría de los Cinco Grandes (Five Factor Theory - FFT). En la búsqueda de profundizar la FFT, nuevos desarrollos apuntan a modelos teóricos de la personalidad que incluyen a la taxonomía del FFM, pero profundizan las dinámicas que explican cómo se originan y funcionan los sistemas de la personalidad, como la teoría cibernética de los Cinco Grandes (CB5T) (DeYoung, 2015).

DeYoung (2015) desarrolló una teoría cibernética de la personalidad que estudia cómo los sistemas se guían en función de metas, incorporando mecanismos de retroalimentación que compara el estado actual con el estado objetivo para ajustar el comportamiento y lograr dichas metas. Según Safron y DeYoung (2021) y DeYoung y Tiberius (2022), este modelo comprende que todos los seres humanos compartimos el mismo diseño típico del organismo (mismos mecanismos cerebrales evolucionados para adaptarse, es decir, sobrevivir y reproducirse), que hace a lo persistente de la personalidad, pero que cada individuo tiene una varianza única de los parámetros de tales mecanismos que hace a la expresión de las diferencias individuales. Es

decir, los autores señalaron que en la teoría cibernética de la personalidad lo persistente y el cambio coexisten en un sistema que es dinámico.

DeYoung (2015) y Safron y DeYoung (2021) indicaron que los sistemas cerebrales y mentales son sistemas autorreguladores, controladores jerárquicos dirigidos a objetivos y que, dada la variedad de objetivos que se presentan en los humanos, contienen modelos complejos del mundo y de sí mismos. En otras palabras, los sistemas neurocognitivos son los controladores que evolucionan para minimizar el error en la predicción y lograr dichos objetivos, reduciendo así la entropía. Los autores señalaron que la entropía psicológica se relaciona con el nivel de incertidumbre del sistema para alcanzar sus objetivos, lo cual se puede reflejar en dos preguntas: ¿qué está sucediendo? (interpretaciones posibles) y ¿qué debo hacer? (acciones posibles).

Según DeYoung y Tiberius (2022) todas las diferencias individuales psicológicas que son estables pueden ser comprendidas en función de los rasgos o de las adaptaciones características.

5.4.2 Rasgos de la Personalidad

Safron y DeYoung (2021) definieron a los *rasgos* como “descripciones probabilísticas de patrones relativamente estables de comportamiento, motivación, emoción y cognición” (p. 4) que expresan cómo las personas tienden a responder a los estímulos ambientales y son los que se investigan en los instrumentos de rasgos de la personalidad como el BFI que se utiliza en la presente investigación. DeYoung (2015) indicó que los rasgos de la personalidad son fenotipos que incluyen a la variación genética y ambiental, por eso, se los considera específicos de ciertas clases de estímulos que continúan estando presentes en la evolución del ser humano a lo largo de las distintas culturas. McCrae y Costa (2008) indicaron que no son observables directamente por otros ni posibles de encontrar mediante la introspección, sino que se infieren

a través del comportamiento y la experiencia, por lo que los instrumentos de medición hacen referencia a esa inferencia.

La CB5T entiende que todos los seres humanos poseemos los mismos mecanismos cibernéticos de control que posibilitan alcanzar los objetivos psicológicos, desde las necesidades más básicas a las momentáneas, y que estos mecanismos se configuran en distintos parámetros en función de su activación (frecuencia, intensidad, duración) lo que se traduce en las variaciones individuales de los rasgos de la personalidad (Safron y DeYoung, 2021; DeYoung y Tiberius, 2022). Vale aclarar que los cinco grandes rasgos de la personalidad no se consideran como los únicos rasgos, sino que Goldberg propuso el término "cinco grandes" para aludir a las principales dimensiones estudiadas en función de la covariación de rasgos (DeYoung y Weisberg, 2018; John, 2021).

5.4.3 Adaptaciones Características

A diferencia de los rasgos que son estables en el tiempo y en las culturas, la CB5T indica que las adaptaciones características son las "metas relativamente estables, interpretaciones y estrategias, especificadas en relación con las circunstancias particulares de la vida de un individuo" (Safron y DeYoung, 2021, p. 4). En otras palabras, son adaptaciones situacionales que suceden con frecuencia y se consideran particulares del contexto y del individuo (DeYoung y Tiberius, 2022).

DeYoung (2015) y DeYoung y Weisberg (2018) describieron a las metas u objetivos organizados jerárquicamente, las cuales pueden ser conscientes o inconscientes, e incluyen dos tipos de clasificaciones: los de acercamiento, relacionados con la recompensa (indican hacia dónde debe moverse el sistema, disminuyendo la entropía al tener conductas específicas para arriba a la meta) y los de evitación, relacionados con el castigo (buscan alejarse de cierta referencia, aumentando la desorganización, es decir, la entropía). Algunas metas tienen la capacidad de ser atractores, lo que convoca al aumento de fuerza motivacional organizando al

sistema para lograr sus objetivos, pero otras metas son más débiles siendo fácilmente interrumpidas. Según los autores, las metas de acercamiento y evitación interactúan en conjunto, dado que alejarse de una referencia te acerca a otra. Las interpretaciones contienen información del mundo y de su significado (componente motivacional en función de la información disponible en la memoria sobre expectativas futuras y experiencias pasadas). Por último, los autores señalaron que las estrategias incluyen a los múltiples operadores disponibles, motores y cognitivos, para alcanzar la meta.

Para la CB5T, las adaptaciones características están influenciadas por los rasgos, pero, como tienen procesos cibernéticos de exploración y adaptación propios, son entidades separadas, esto quiere decir que no siempre las adaptaciones características serán consistentes con los rasgos (DeYoung, 2015). La incongruencia rasgo/adaptación característica se puede comprender en la acción que ejerce el medioambiente en el rasgo: para adaptarse a una situación particular, el sistema cibernético elige una conducta distinta al rasgo (dado que el sistema considera el comportamiento de tal como inapropiado para la situación) y, si este reajuste se repite, puede que la adaptación característica aumente el nivel del rasgo que le resulta más adaptativo (Safron y DeYoung, 2021). Dicho esto, el bienestar es definido en la CB5T en función de los ajustes que hacen los sujetos en las adaptaciones características para compensar las dificultades que sus propios rasgos presentan frente al contexto (DeYoung y Tiberius, 2022).

5.4.4 Sistemas Cibernéticos de Rasgos y Adaptaciones Características

Según DeYoung (2015) y DeYoung y Weisberg (2018), el sistema cibernético humano se entiende como un ciclo que incluye la activación de los objetivos (una meta sobresale del repertorio de metas de la memoria en un momento determinado), selección de estrategias (elegir la acción o el operador), acción (implementar la estrategia), interpretación de los resultados (evaluar el resultado de la acción) y comparación de objetivos (analizar si el estado

actual coincide o no con el estado objetivo). Los autores indican que, a excepción de la acción (la cual se realiza de una por vez), estos procesos suceden simultáneamente. En los siguientes párrafos se expone una descripción funcional de los mecanismos que subyacen a los rasgos de la personalidad.

Los rasgos de personalidad se organizan jerárquicamente. Los niveles superiores agrupan a los inferiores en patrones que hacen que varíen en conjunto, y en este nivel inferior, los rasgos están correlacionados, pero aún existen ciertas varianzas únicas, es decir, por ejemplo, que alguien que tenga alto neuroticismo (jerarquía superior) no necesariamente puntuará alto en todos los aspectos (jerarquía inferior) que incluye tal rasgo (DeYoung, 2015).

DeYoung (2015) y Safron y DeYoung (2021) refirieron al nivel más alto en la jerarquía como metarrasgos (estabilidad y plasticidad). Cuando existe un desajuste (cuando aumenta la entropía) puede resultar amenazante o prometedora (incentivante). Los autores indicaron que los mecanismos de amenaza e incentivo reflejan dos necesidades básicas del organismo: la necesidad de estabilidad del funcionamiento continuo dirigido a los objetivos y la de integrar nueva información, los cuales son identificados en los dos metarrasgos mencionados. Según los investigadores, tales son complementarios, están en una tensión dinámica constante, no son opuestos: la estabilidad permite que los objetivos se mantengan sin tantas interrupciones mientras que la plasticidad implica la tendencia a la búsqueda de creación de nuevos objetivos interpretaciones o estrategias. DeYoung y Weisberg (2018) indicaron que los metarrasgos describen cómo funcionan y se transforman las adaptaciones características en función de la interacción entre la situación, el repertorio de adaptaciones almacenado en la memoria y los mecanismos subyacentes propios de cada rasgo que se describen a continuación.

Continuando con la organización jerárquica, en el segundo nivel están los cinco grandes rasgos:

1- Para la FFT la *extraversión* es el rasgo que incluye a las emociones positivas, actividad, asertividad, sociabilidad (Novikova y Vorobyeva, 2019). En la CB5T (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018; DeYoung y Blain, 2020; Safron y DeYoung, 2021) la extraversión se considera como un rasgo relacionado con la activación de objetivos, es decir, involucra a la activación del organismo cuando una meta se vuelve motivante. En este sentido, se asocia a la extraversión con las fluctuaciones dopaminérgicas, en tanto a mayor nivel de dopamina, mayor fuerza motivacional para invertir en alcanzar los objetivos, también se vincula con la testosterona en función de la dominancia y de la asertividad. Los autores indicaron que la extraversión no solo funciona en la etapa inicial de la activación de objetivos, sino también en la etapa final donde se compara el estado actual con el estado deseado, el cual se refleja en el entusiasmo, por lo que se concluye que la extraversión influye también en las estrategias elegidas. Así, las dos facetas de este rasgo, indican la sensibilidad a los incentivos (asertividad) y a la recompensa hedónica (entusiasmo) que son señales de que las estrategias elegidas están funcionando al volverse placentero cumplir con metas secundarias que sirven como incentivos para llegar a metas más complejas. Por último, los autores destacaron que dicho rasgo se relaciona con el metarrasgo de plasticidad, al posibilitar la exploración conductual.

2- El *neuroticismo* es considerado por la FFT como la experiencia frecuente de emociones de angustia, ansiedad, enojo (Novikova y Vorobyeva, 2019). Para la CB5T, el neuroticismo tiene que ver con la reactividad frente estímulos amenazantes o punitivos, en tanto los primeros reflejan la incertidumbre sobre la probabilidad de alcanzar la meta, y los segundos la imposibilidad de alcanzarla (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018). El neuroticismo se asocia a las regiones cerebrales vinculadas al afecto negativo como la amígdala, ínsula y la corteza cingulada anterior, y con los niveles de serotonina y cortisol (DeYoung y Blain, 2020). El bajo nivel de neuroticismo se relaciona negativamente con el

metarrasgo de estabilidad, ya que la emocionalidad negativa de este rasgo interfiere con el alcance de los objetivos (Safron y DeYoung, 2021).

DeYoung (2015), DeYoung y Weisberg (2018) y Safron y DeYoung (2021) indicaron que cuando se presenta la amenaza, aumenta la entropía psicológica dado que el sistema se encuentra en la incertidumbre de la posibilidad de alcanzar sus objetivos. Por lo tanto, el neuroticismo elevado se caracteriza en que, ante una retroalimentación negativa, se experimentan emociones negativas, produciendo respuestas defensivas de acción o de evitación, cuyo correlato de aspecto es la volatilidad (labilidad emocional) y el retiro (evitación pasiva donde la motivación está en conflicto entre alcanzar la meta y los riesgos que implican alcanzarla, llevando a estados de ansiedad o depresión, donde en la primera el foco atencional se dirige al escaneo de amenazas y en la segunda prevalece la posibilidad de castigo sobre la recompensa). Según los autores, esto resulta en que niveles altos de neuroticismo acarrea una sensibilidad extrema a los pequeños errores y esto produce la detención de las estrategias de acción que podrían ser exitosas, obstaculizando la consecución de los objetivos.

DeYoung (2015) y DeYoung y Weisberg (2018) señalaron que en la etapa final del ciclo cibernético se compara el estado actual con el estado deseado, dónde puede haber una coincidencia (se logró el estado deseado) o una falta de coincidencia (la meta no se ha logrado) y entonces se requiera un ajuste en la estrategia (que puede ser intentar nuevamente la misma estrategia o cambiarla). Según los autores, el desajuste demuestra qué no sé ha podido comprender la situación en su totalidad, por lo cual no se ha podido plantear una estrategia acorde a la meta, y es ahí donde el desajuste puede activar a los sistemas defensivo de acción o evitación.

3- La *apertura/intelecto,* llamado por la FFT como apertura a la experiencia, caracteriza a las personas imaginativas, curiosas desde el plano intelectual, sensibles desde lo artístico (Novikova y Vorobyeva, 2019). Según Safron y DeYoung (2021) el rasgo de apertura/intelecto

corresponde a “exploración cognitiva y compromiso con la información para generar nuevas interpretaciones del mundo” (p. 32), donde se les atribuye a estos rasgos la capacidad de precisar la predicción de error, mediante la novedad y el aprendizaje, para obtener mejores resultados. DeYoung (2015) y DeYoung y Weisberg (2018) señalaron que la apertura y el intelecto se relacionan con el metarrasgo de plasticidad y se caracterizan por la curiosidad, la imaginación, la creatividad y la innovación, lo que le permiten ser capaces de crear interpretaciones del mundo más complejas, y es por eso que este rasgo se relaciona con el coeficiente intelectual. Este rasgo ha sido relacionado con el funcionamiento dopaminérgico y con la red neuronal por defecto (DeYoung y Blain, 2020).

DeYoung (2015) y DeYoung y Weisberg (2018) indicaron que, en la CB5T, se diferencia al intelecto (que se relaciona con la información abstracta y semántica) de la apertura (que se relaciona con lo sensorial y perceptual), por ende, al incluir dos informaciones diferentes, la CB5T propone etiquetar a este rasgo como “apertura/intelecto” y no como apertura a la experiencia. Los autores además destacaron que son procesos relacionados con el ámbito más descriptivo que evaluativo, aludiendo a las representaciones del mundo, lo que implica mayor sensibilidad a la recompensa proveniente de la información.

4- La *escrupulosidad* o *responsabilidad* abarca el deber, la organización y la planificación (Novikova y Vorobyeva, 2019). Es un fuerte predictor del éxito académico y de la evitación de conductas de riesgo, se relaciona con las áreas de CPF lateral, ínsula anterior, putamen, corteza cingulada anterior, corteza parietal lateral y corteza temporal posterior los cuales posibilitan priorizar objetivos y evitar la distracción (DeYoung y Blain, 2020). Dado que este rasgo se encarga de la activación de objetivos abstractos y de ejecución de acciones planificadas en reglas abstractas (permite el logro de objetivos no inmediatos), se encuentra relacionado con los estadios cibernéticos de activación de los objetivos, selección de estrategias y acción (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018). La escrupulosidad se relaciona con el

metarrasgo de estabilidad al evitar distracciones y mantener la motivación constante (Safron y DeYoung, 2021). DeYoung (2015) indicó que probablemente que la escrupulosidad se correlacione con otros dos rasgos en función de alcanzar las metas: puede ser que este rasgo interfiera con la extraversión al impedir la búsqueda de una recompensa que obstaculice objetivos más grandes, y con el neuroticismo, al disminuir la reactividad emocional frente a una amenaza menor (para que no se estorbe la consecución de una meta) o, por el contrario, focalizar la atención en una amenaza, si es que interfiere con una meta de mayor jerarquía.

5- La *amabilidad* o *agradabilidad* se utiliza para definir a las personas cooperativas, simpáticas, confiables (Novikova y Vorobyeva, 2019). Según DeYoung (2015) y DeYoung y Weisberg (2018), la amabilidad se relaciona con las regiones cerebrales encargadas del procesamiento de la información social, de la supresión de los impulsos agresivos y otras acciones que no condigan con una buena sociabilidad. Los autores indicaron que la amabilidad puede ausentarse en los procesos cibernéticos no sociales, pero en los objetivos sociales afecta en todos los estadios. Safron y DeYoung (2021) resaltaron que este rasgo se relaciona con el metarrasgo de estabilidad al posibilitar la armonía social. La agradabilidad se relaciona con las regiones cerebrales encargadas del procesamiento de la información social como la corteza prefrontal medial, el surco temporal superior, la unión parietal-temporal y el sistema de neuronas espejo que abarca a la circunvolución frontal inferior y la corteza parietal posterior rostral (DeYoung y Blain, 2020).

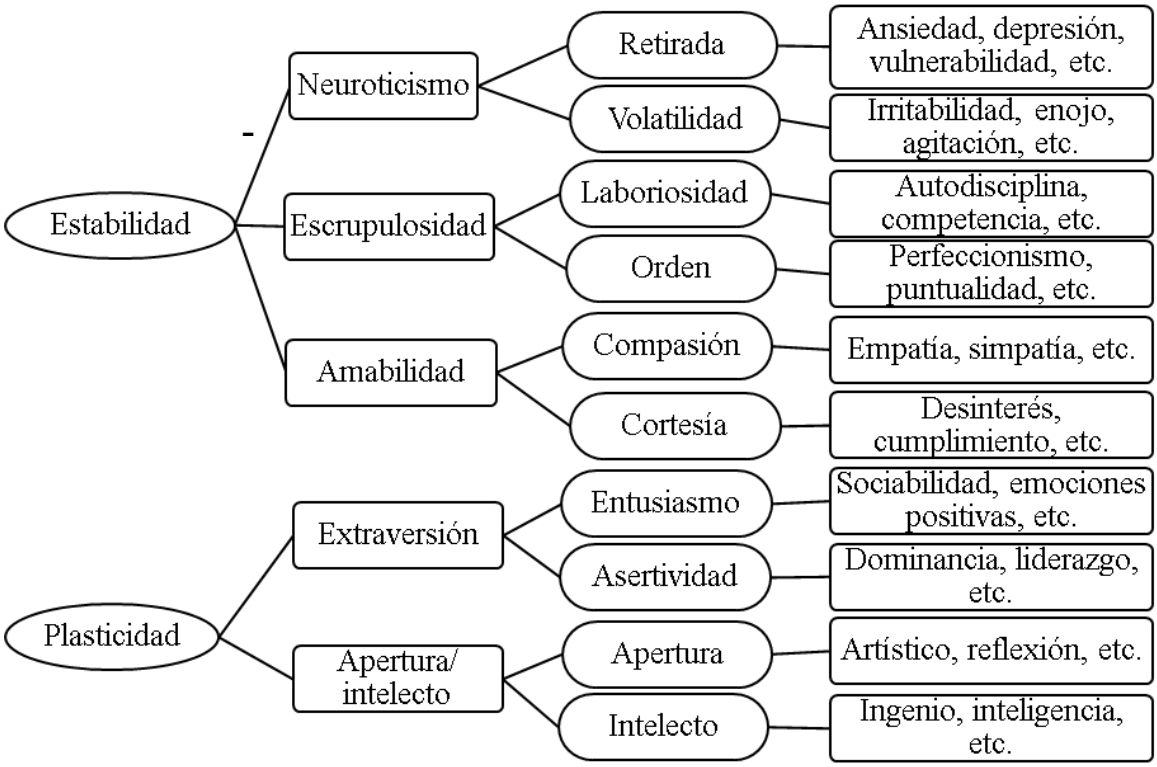
Los rasgos de amabilidad y extraversión se ven implicados en las relaciones interpersonales, siendo que las conductas sociales relacionadas con la extraversión en función de la asertividad y el entusiasmo se inician por procesos que buscan la recompensa, en cambio, los aspectos de compasión y cortesía propias de la amabilidad se inician por procesos de regulación social (DeYoung, 2015). Sin embargo, los otros rasgos también participan, pero su

regularidad en el comportamiento social se explica en función de estos dos rasgos (DeYoung y Weisberg, 2018).

Continuando con la jerarquía, en el tercer nivel están los aspectos, DeYoung et al. (2007) compararon las facetas de dos cuestionarios: las seis facetas del NEO PI-R (Costa y McCrae) y las nueve facetas del AB5C-IPIP de Goldenberg, evaluando un total de quince facetas por dominio y encontraron que, por cada dominio, existen dos aspectos que subyacen a la varianza de las facetas: retraimiento y volatilidad (propios del neuroticismo), compasión y cortesía (amabilidad), laboriosidad y orden (responsabilidad), entusiasmo y asertividad (extraversión) y, por último, intelecto y apertura (apertura/intelecto). DeYoung (2015) indicó que no existe consenso sobre cuáles y cuántas son las facetas, por tal razón en DeYoung et al. (2007) propusieron a los aspectos para lograr un intermedio entre las facetas y los rasgos. No se detallarán aquí todas las facetas (correspondientes al cuarto nivel) porque exceden el propósito de la investigación, solo se mencionan algunas en la figura 3.

Figura 3

Metarrasgos, rasgos, aspectos y facetas.



Nota: cuadro realizado en base a DeYoung (2015) y DeYoung (s.f). De izquierda a derecha se presentan los metarrasgos, rasgos, aspectos y, finalmente, se mencionan algunas facetas a modo de ejemplificación. El signo negativo entre estabilidad y neuroticismo denota una relación inversa.

5.5 Personalidad, ECRE y TAD

Al relacionar los rasgos de personalidad y las adaptaciones características con el modo afrontamiento emocional, se puede comprender que la forma en que las personas afrontan usualmente el problema se considera un rasgo y la forma específica de lidiar con un factor estresante es una estrategia, por lo cual, es una adaptación característica (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018). Esto se puede comprender de la siguiente manera: una persona puede afrontar evitativamente de forma usual (rasgo) y su adaptación característica va a

evidenciarse en cómo evite la situación en particular (no asistir al lugar, bloquear el ingreso de llamadas en el celular).

Tal como se mencionó en el capítulo 2 y 3, una situación que es identificada como relevante para alguna meta del sujeto dará inicio a los procesos de valoración primaria y secundaria implicadas en la generación de emociones y en su regulación respectivamente. Ryan et al. (2019) explicaron que desde la TAD (mencionada en el capítulo 1) se considera que existe una retroalimentación donde los eventos inciden sobre el desarrollo y manifestación de los rasgos de la personalidad y viceversa. Así, las situaciones pueden ser interpretadas según las características de los individuos como posibilidad de crecimiento o como amenaza, siendo la primera interpretación relacionada a rasgos más maduros que seleccionan contextos y apoyo sociales que contribuyan a la satisfacción de necesidades, mientras que los segundos a rasgos más vulnerables que escogen situaciones con mayor probabilidad de frustración de las necesidades. A su vez, los autores indicaron que la expresión de ciertos rasgos de personalidad puede incidir sobre los contextos sociales siendo que se vean satisfechas o frustradas sus necesidades, por ejemplo, niños con rasgos más resilientes generan respuestas de mayor contención a los padres, generando mayor retroalimentación a dichos rasgos.

DeYoung y Tiberius (2022) señalaron que las necesidades básicas de autonomía, relación y competencia señaladas por la TAD se puede comprender como objetivos universales de los seres humanos, sin embargo, la CB5T no considera que estas necesidades sean iguales para todos, sino que la jerarquía que se le otorga depende de cada persona, por lo cual, de verse frustrada la necesidad, las consecuencias psicoemocionales dependen de la importancia subjetiva que se le haya otorgado.

6. Capítulo 5- Estado Actual del Conocimiento sobre el Tema

El presente apartado parte de la necesidad de explorar el conocimiento existente sobre el tema a investigar, a través de los estudios previos. La búsqueda de antecedentes se enmarca en función de considerar los hallazgos de las investigaciones de los últimos cinco años.

El breadcrumbing es un tema de reciente surgimiento, por lo cual, ha sido poco investigado. En función de los acotados antecedentes, se procede a exhibir las investigaciones al respecto del breadcrumbing y el rechazo social, de las ECRE, del distrés psicológico y de los rasgos de la personalidad desde el modelo de los cinco grandes. Por un lado, se señalan los estudios que abordan únicamente al breadcrumbing sumado a aquellos que estudian al rechazo social con el distrés psicológico, las ECRE y los rasgos de personalidad. Por otro lado, se adjuntan los estudios que vinculen a dos o más de las variables estudiadas.

6.1 Breadcrumbing

Las primeras investigaciones científicas al respecto del breadcrumbing fueron realizadas por Navarro et al. (2020a, 2020b) quienes investigaron cuantitativamente a los fenómenos de ghosting y de breadcrumbing en 626 mujeres y hombres de nacionalidad española dentro del rango etario de 18 a 40 años. De dicha investigación surgieron dos estudios que se presentarán a continuación. Adviértase que se exhibirán únicamente los resultados referentes al breadcrumbing.

En el primer estudio, Navarro et al. (2020a) indagaron la prevalencia y las características sociodemográficas del breadcrumbing. Encontraron que el 35,6% de la población estudiada había sufrido tal fenómeno al menos una vez en el último año, mientras que el 36,7% lo habían iniciado al menos una vez. En cuanto a los factores sociodemográficos relacionados, los autores exponen que las orientaciones sexuales de personas lesbianas, gays y bisexuales (LGB) y los adultos emergentes de 18 a 25 años mostraron mayor tendencia a ser

víctima y realizar breadcrumbing, probablemente porque utilizan con mayor frecuencia las aplicaciones/sitios de citas para conocer personas.

Al explorar los tipos de vínculos, Navarro et al. (2020a) indicaron que las relaciones a corto plazo o esporádicas son predictoras del aumento de la frecuencia de breadcrumbing, dado que el iniciador gozaría de mantener algún tipo de contacto ocasional sin ningún compromiso**.** Por último, los autores señalaron que tal fenómeno podría relacionarse con la vigilancia en las redes sociales debido a que, mediante la información que el iniciador adquiere de la víctima, le permite decidir si cumple o no con sus expectativas, por ejemplo, de belleza. A viceversa, quienes son víctimas también pueden ejercer breadcrumbing y monitorear las redes sociales de los iniciadores como respuesta a ser monitoreados o para perjudicar el vínculo.

En el segundo estudio, Navarro et al. (2020b) investigaron el impacto del breadcrumbing en tres constructos psicológicos: la satisfacción con la vida, la soledad y la desesperanza. Los autores les solicitaron a los participantes leer una definición sobre lo que implica tal fenómeno para que luego indiquen si lo habían experimentado en el último año. De las 626 personas investigadas, el 14,1% fue considerado como víctima de breadcrumbing al haber estado expuesto a dicha dinámica relacional, por un pretendiente o expareja, más de tres veces en el último año. Las víctimas con mayor nivel de breadcrumbing (y en el formato combinado breadcrumbing/ghosting) presentan menor satisfacción con la vida, mayor desesperanza y soledad. Además, en el análisis de regresión, se indicó que ser víctima de breadcrumbing aumenta la posibilidad de experimentar niveles desadaptativos en los tres constructos. A diferencia de Navarro et al. (2020a), en la segunda investigación donde se estudia únicamente a la víctima, los autores encontraron mayor exposición a padecer breadcrumbing en las personas solteras, y no establecieron otras relaciones sociodemográficas significativas (Navarro et al., 2020b).

Otro estudio de interés es el de Rodríguez-García et al. (2020), quienes crearon y evaluaron psicométricamente un cuestionario para detectar a los adolescentes que ejercen conductas de breadcrumbing. La muestra estuvo compuesta por 247 adolescentes de ambos sexos, estudiantes de una escuela en España. Los autores realizaron un análisis factorial exploratorio y encontraron cuatro dimensiones a la hora de estudiar las conductas de iniciador: *comunicación,* los victimarios se comunican esporádicamente para sostener el interés y la esperanza de las víctimas sin tener que establecer una relación formal; *evitación,* junto con falta de *compromiso,* donde el patrón de presencia-ausencia podría relacionarse con evitar contactos presenciales que resulten incómodos dado su incapacidad de expresar sentimientos y su miedo al compromiso; y *dependencia*, los perpetradores sostienen tales conductas para aumentar tanto su autoestima (sentirse queridos) como el sentido de propiedad (no estar solos). Los autores describieron al breadcrumbing como una conducta tendencia en citas en línea.

Recientemente, Khattar et al. (2023) realizaron un estudio cualitativo sobre el breadcrumbing en nueve personas de nacionalidad india con una edad media de 22.78 años. Los participantes se expusieron a discusiones en dos grupos focales (uno en línea y otro presencial) en los cuales, todos excepto una persona, eran mujeres. En ese estudio, se encontraron cinco temas relacionados con la conducta del breadcrumbing: cuál es su concepto, cuáles son los signos de alerta, el impacto en la salud y en otras relaciones, las razones para ser iniciador y para padecer breadcrumbing, y las formas de afrontamiento. Sobre el primer tema, los autores destacaron que se ha encontrado la necesidad de coqueteo intermitente (halagar al otro, especialmente, en el inicio de la relación), que las víctimas detectaban un comportamiento pretencioso del iniciador (en cuanto generaba expectativas sobre la relación, aparentando cariño, simpatía) y la incongruencia entre lo que el iniciador dice y lo que hace, probablemente por desear relaciones extradiádicas que podría relacionarse con la insatisfacción de sus necesidades emocionales. También las víctimas destacan un cuarto aspecto que se relaciona a

la evitación de la intimidad emocional donde, en un comienzo, los iniciadores parecen emocionalmente disponibles para luego comenzar a ser distantes e indiferentes a las emociones de su pareja, lo cual podría relacionarse con estilos de apegos evitativos. Finalmente, se encontró a la incertidumbre sobre el compromiso como última característica, donde las víctimas detectaban los esfuerzos del iniciador para evitar cualquier tipo de compromiso a través de excusas y retrasar ciertas conversaciones, tal vez debido a que el iniciador camufla en un falso romanticismo otros deseos, como los sexuales.

Khattar et al. (2023) también destacaron los signos de alerta frente al breadcrumbing. Se detalló el cambio repentino en el comportamiento lo cual implica, por ejemplo, un distanciamiento emocional y comunicacional. Los autores señalaron una conducta manipuladora del iniciador donde, a través del coqueteo, buscan satisfacer sus necesidades y, a través del distanciamiento, buscan que su pareja no realice alguna acción en particular. Otra señal es la de evitar la confrontación, es decir, aquellas conversaciones que implican profundizar sobre el estado actual de la relación y sus prospectivas, siendo que el iniciador ocultaba dicha información para encubrir sus verdaderas intenciones. Los autores explicaron que, con el coqueteo y con el distanciamiento, el iniciador mantiene el control de la relación. El iniciador elude el conflicto a través de otorgar razones sobre el por qué no quiere confrontar, o se victimiza, inhibiendo la respuesta del otro. Si bien las víctimas (denominadas en el estudio como breadcrumbie) detectan las señales, prefieren ignorarlas con la esperanza de que la relación mejore.

Sobre las consecuencias psicológicas, Khattar et al. (2023) indicaron que las víctimas de breadcrumbing autorrefieren menor confianza para establecer nuevas relaciones, menor autoestima, signos de depresión y otras emociones desadaptativas como celos, enojo consigo mismo, frustración y sobrepensamiento. En cuanto a las formas de afrontar la situación, las víctimas acuden a la búsqueda de apoyo social para comprender tanto a la situación como a sus

emociones y para tomar decisiones. También se utilizaron estrategias de distracción, como focalizar la atención en otros temas de su vida. Las víctimas indican que les ha servido enfocarse en sí mismos, invertir tiempo en ellos asistiendo a psicoterapia, desconectarse de la relación y otras técnicas como buscar a otras parejas, deporte, yoga, fumar.

Khattar et al. (2023) indicaron por último que los participantes de la investigación refieren que el iniciador busca atención para tener el beneficio social de alardear con otros sobre la relación, por el miedo a la soledad, por su baja autoestima, para satisfacer necesidades emocionales o sexuales o por su falta de compromiso. En cambio, las razones para permanecer dentro de una relación de breadcrumbing es la esperanza, la falta de límites, anticiparse a un vínculo recíproco y sentirse culpable por no arriesgarse a obtenerlo, las necesidades emocionales sexuales y de atención y la búsqueda de gratificaciones a corto plazo.

Si bien pocos son los antecedentes del breadcrumbing, su uso como término para referirse a las relaciones románticas se encuentra en crecimiento. Rull García y Bove (2022) investigaron los préstamos lingüísticos de once términos utilizados para describir relaciones románticas en la base de datos de News on the Web Corpus (NOW Corpus), donde se recopila los periódicos y revistas en línea de todos los países hispanohablantes durante el periodo del 2012 al 2019. Sin bien los datos no se encuentran actualizados en los últimos años, las autoras encontraron que, de los once términos en lengua inglesa encontrados en dichas fuentes hispanohablantes (préstamos lingüísticos), el 5,1% corresponden al término de breadcrumbing.

Un dato interesante que aportan Rull García y Bove (2022) es que en el 78,5% de las apariciones el término no es traducida a otra palabra, y que en el 53,6% de los casos es acompañado por una definición. Cuando sí es traducido, su equivalente en el español es “migajas de pan”, “submarinear” o “mantener el interés” (p. 11). Las investigadoras indican también que Argentina es el país con mayores ejemplos de préstamos lingüísticos, siendo “ghosting”, “benching”, “orbiting” y “zombing” las palabras más utilizadas.

Relacionando al breadcrumbing con los rasgos de personalidad, no existen actualmente estudios que aborden ambos constructos, pero se encuentran investigaciones sobre el ostracismo (exclusión social) y la personalidad. Yaakobi (2021) en una muestra de 108 estudiantes grado y posgrado de la Facultades de Administración de Empresas y Ciencias de la Salud en Israel, indicó que los sujetos que presentan mayores signos de distrés (medidos en función de menor satisfacción de necesidades de pertenencia, autoestima, existencia significativa y control junto a mayor experiencia de emociones negativas) frente a experiencias de ostracismo, poseen niveles más altos de escrupulosidad y agradabilidad.

A diferencia de lo presentado por Yaakobi (2021), otros estudios indican que tener menor nivel de agradabilidad y escrupulosidad se relacionan con el ostracismo (probablemente, la discrepancia entre las investigaciones se encuentra en que una mide el distrés frente al ostracismo y las otras únicamente al ostracismo). Así, Howard et al. (2020), en una revisión sistemática de 93 artículos, encontraron que la personalidad se relaciona con el ostracismo en el ámbito laboral resultando en que, especialmente, las personas con mayores niveles de agradabilidad, extraversión y escrupulosidad tienden a experimentar menor ostracismo, mientras que las personas con mayor nivel de neuroticismo presentan más rechazo social. También Rudert et al. (2020), en un estudio compuesto por seis subestudios que comprenden una muestra de entre 40 a 800 participantes, en su mayoría alemanes, indicaron que las personas con baja escrupulosidad y agradabilidad son frecuentemente rechazadas, identificadas como estereotipos de personas a las cuales se rechazan (factor de riesgo), además las personas con mayor neuroticismo presentan más experiencia de ostracismo mientras que las personas con alta extraversión, escrupulosidad y agradabilidad lo experimentan menos, siendo un factor protector.

Finalmente, no se han encontrado estudios actuales que relacionen a todas las ECRE con el rechazo social. A pesar de ello, se han encontrado algunos estudios sobre algunas ECRE.

Peterson (2022) encontró que, si bien las personas excluidas socialmente presentaban mayores niveles de afecto negativo, la rumiación no era un factor mediador entre la exclusión y tal afecto, en un estudio con 503 estudiantes de la Universidad de Florida del Sur con una edad media de 20.55 años. Por el contrario, en un análisis correlacional, se ha encontrado que la rumiación negativa (pensamientos negativos recurrentes) se relaciona con la exclusión social y con peor desempeño en el ámbito laboral, en un estudio realizado por He et al. (2020) en 1428 docentes de varias universidades de Estados Unidos con una edad promedio de 45 años. En una recopilación realizada por Timeo et al. (2019) se evaluaron las estrategias utilizadas para afrontar la situación de exclusión social, allí se indica que la estrategia de aceptación no ha sido asociada en función del rechazo social y que la reinterpretación positiva ayuda a disminuir la agresividad hacia quien excluye, al considerar la situación como una posibilidad de crecimiento.

En función del distrés psicológico, Reinhard et al. (2019), en una revisión sistemática, encontró que el ostracismo ha sido asociado con trastornos psicológicos como ansiedad y depresión. También el distrés psicológico frente a la experiencia de ostracismo ha sido relacionado a estrategias de evitación experiencial en veteranos de guerra (Wesselmann et al., 2018).

Señalizados los antecedentes del breadcrumbing, se procede a exponer los antecedentes de los constructos de ECRE, distrés psicológico y rasgos de la personalidad. En vista de conocer a los estudios previos que relacionen a los tres constructos (que no han sido estudiados simultáneamente) se presentarán de forma diádica: ECRE- distrés psicológico; ECRE- rasgos de la personalidad; distrés psicológico y rasgos de la personalidad.

6.2 ECRE y Distrés Psicológico.

En el presente apartado se presentan los estudios que relacionan a las ECRE con el distrés psicológico. Para tal fin, se pretende incluir a las investigaciones que estudiaron

específicamente el constructo del distrés psicológico, excluyendo a aquellas que incluyen a la ansiedad o depresión como trastorno psicológico.

En función a la pandemia de coronavirus (SARS-COV-2), Palomera et al. (2022), en una investigación de 1182 adultos de Polonia y España, han estudiado que, en la población polaca, mayor uso de catastrofización, rumiación y culpar a los demás (ECRE-NA) son factores de riesgo para presentar signos de distrés psicológico. Adicionalmente, las autoras indicaron que mayor distrés psicológico se asocia a menor uso de poner en perspectiva y focalización positiva, y a mayor aceptación (ECRE-AD). Por otro lado, en la población española, se encontraron que mayores niveles de distrés se vinculan con las ECRE-NA de catastrofización y rumiación, junto con menor focalización positiva (en el aspecto de ansiedad y depresión del distrés) y mayor aceptación (en el aspecto de estrés del distrés). Las autoras señalan que las personas con género femenino y aquellas con mayor edad presentan mayor distrés psicológico en la población española.

Resultados similares fueron encontrados en Rodas et al. (2022) en 663 adultos hispanohablantes (siendo el 93% de Ecuador y el resto de otros países de latinoamérica y Europa), donde el distrés psicológico vinculado a la experiencia de pandemia de coronavirus se asocia negativamente a la reinterpretación positiva (factor protector) y positivamente a la catastrofización y la rumiación (factor de riesgo), existiendo una diferencia entre géneros donde, en los hombres, estas tres estrategias mediaban más sobre el distrés psicológico mientras que en las mujeres mediaba el culpar a los demás. También los autores señalaron que los hombres utilizaban con mayor frecuencia la autoculpa y las mujeres la rumiación y que éstas presentaban mayores signos de distrés psicológico, especialmente en el aspecto de ansiedad. Por otro lado, Duru y Balkis (2022) indicaron que las ECRE-NA (especialmente la ECRE de autoculpa) aumentaban las relación entre los eventos vitales negativos durante la pandemia y el distrés psicológico, funcionando como un factores de riesgo para dicho distrés, y que las

ECRE-AD disminuían dicha relación resultando como factores de protección, especialmente, la focalización positiva, la reinterpretación positiva y la refocalización en los planes en 432 adultos de Turquía con una edad media de 33.76 años.

Continuando con la pandemia, Keleynikov et al. (2022) llevaron a cabo un estudio en 165 maestras de preescolar, oriundas de Israel, con una edad media de 43.3 años. En ese estudio se buscaba investigar la relación entre el distrés psicológico, el compromiso laboral, la regulación emocional y la intervención basada en la atención plena en las primeras etapas de la pandemia del coronavirus. Allí se encontraron que los docentes que habían participado en las actividades de atención plena antes del brote de coronavirus presentan menor distrés psicológico al utilizar más las ECRE-AD, especialmente se encontró como modelo mediador a la reinterpretación positiva, y también, al utilizar las ECRE-NA con menor frecuencia, especialmente en función de la catastrofización. De forma similar, Mamede et al. (2022) (en un estudio 493 personas con un promedio de edad de 25.8 años, en su mayoría de Países bajos y Alemania y, en menor representación, de Reino Unido y Australia), encontraron que mayor rumiación se relacionaba mayor distrés psicológico, mayor ansiedad y depresión frente a la pandemia del coronavirus, y que las personas que practicaban técnicas de mindfulness presentaban menores niveles de dicho rasgo, y además, que mayor reinterpretación positiva (y la supresión, que no es estudiada en la presente tesis) no mediaba sobre menor distrés psicológico o ansiedad, sino sobre menor depresión en las personas que practicaban mindfulness.

Abordando otros contextos, Liu et al. (2018) realizaron una investigación para evaluar el maltrato en la infancia y la satisfacción marital en 312 padres primerizos con hijos de alrededor de seis meses, oriundos de China y con una edad promedio de 30.86, con el objetivo de explorar el papel mediador de la regulación emocional y el distrés psicológico. Allí encontraron que mayor distrés psicológico de las madres se relaciona con menor

reinterpretación positiva, mientras que en los padres mayor distrés psicológico se relaciona con mayor supresión. La misma asociación fue encontrada en Baziliansky y Cohen (2021), en tanto menor reinterpretación positiva se asocia al grupo de personas que presenta mayor distrés psicológico en 153 personas israelíes que finalizaron su tratamiento de cáncer de colon, con un promedio de 9.7 meses y con un 13.7 meses desde el diagnóstico. Las autoras no señalan diferencias entre el género o estado civil y el distrés psicológico. También basado en la salud, Variath (2019) investigó a 120 pacientes con enfermedades crónicas que se encontraban en las unidades de atención intensiva de Estados Unidos, con 21 a 84 años de edad. Los resultados de su investigación indicaron que las mujeres presentan mayor distrés psicológico y que el mismo no se relacionaba con la reinterpretación positiva.

En contexto universitario, Aydin y Ünlü Kaynakçi, al igual que Variath (2019), indicaron que la reinterpretación positiva no es un indicador significativo sobre el distrés psicológico, en una investigación con 332 estudiantes de una universidad de Turquía con una edad promedio de 21.33 años. Por el contrario, en otro estudio realizado en 216 estudiantes de medicina de Pakistán se encontró que mayor distrés psicológico (en su aspecto de signos de ansiedad) se relaciona negativamente con la reinterpretación positiva, y que esta estrategia era promovida por el mindfulness (Qasim et al., 2022).

Sin un contexto en particular, Urano e Ikeda (2020) descubrieron que mayor distrés psicológico se asocia a mayor uso de ECRE-NA de catastrofización, autoculpa y rumiación (asociaciones que se debilitan cuando los sujetos presentan un alto apoyo social) y, a su vez, que el distrés se asocia negativamente con la focalización positiva y la reinterpretación positiva,

que el uso frecuente de estas ECRE-AD se asocia al bajo apoyo social percibido, en un estudio realizado en 1200 adultos japoneses entre 20 a 70 años de edad.

6.3 ECRE y Rasgos de la Personalidad

Dentro de los estudios más recientes que vinculan a las ECRE con los rasgos de personalidad se encuentra el de Dominguez-Lara (2018) quien investigó la influencia de la inteligencia emocional y de la personalidad en las ECRE ante la desaprobación de los exámenes, en 534 estudiantes de psicología peruanos de ambos sexos. El autor se basó en el FFM e indica que elevado neuroticismo se relaciona con menor focalización positiva y reinterpretación positiva y con casi todas las ECRE-NA (menos autoculpa), también, que elevada extraversión y escrupulosidad predice mayor reinterpretación positiva, focalización positiva y refocalización en los planes, y que la escrupulosidad se asocia negativamente a culpar a los demás. Sobre la reinterpretación positiva, se considera como mediadora entre mayores niveles de estabilidad emocional (menores niveles de neuroticismo) y de satisfacción con la vida y afecto positivo según Kobylińska et al. (2020) en una investigación con dos muestras, una de 223 y luego de 265 estudiantes universitarios de Polonia de 18 a 39 años de edad.

En un estudio con 306 estudiantes de la facultad de medicina de Rumania de 22 a 35 años, Romosan et al. (2018) encontró que el neuroticismo se asocia con el uso más frecuente de las mismas ECRE-NA presentadas por Domínguez-Lara (2018) pero añadió a la ECRE de autoculpa. Además, Romosan et al. (2018) encontró que la apertura a la experiencia se asocia positivamente a la focalización positiva, refocalización en los planes y reinterpretación positiva, y que la agradabilidad se correlaciona de forma negativa con la culpa a los otros. Los autores también indicaron que los hombres utilizaban con mayor frecuencia el culpar a los

demás pero que usaban menos la rumiación, la focalización positiva y la catastrofización en comparación con las mujeres.

Scheffel et al. (2019), en un estudio de 76 personas integrantes de una universidad de Alemania (la mayoría en calidad de estudiantes), realizaron una tarea experimental que buscaba medir, mediante resonancia magnética, la activación de la amígdala en las tareas de reinterpretación positiva, para luego estudiar dicha activación en relación a los rasgos de la personalidad. Los autores señalan que durante la reinterpretación positiva las zonas de control cognitivo se activan y la actividad de la amígdala disminuye y, luego de la reinterpretación, se produce un efecto donde se activa la amígdala. En el estudio encontraron que ningún factor de la personalidad, ni el uso frecuente de dicha estrategia, se vincula positivamente con su éxito ni la magnitud del efecto posterior, señalando que los hallazgos de otros investigadores difieren de sus resultados por varias razones: porque los otros investigadores utilizaron pruebas de autoevaluación que se relacionan poco con el comportamiento real del individuo, la fuerza situacional del experimento (el uso de imágenes negativas fuertes podrían minimizar las diferencias individuales) y/o al tamaño de la muestra.

Con respecto a investigaciones nacionales, un estudio exploró la personalidad con la desregulación emocional en 195 estudiantes de la Universidad de Mar del Plata, Argentina. En el mismo, del Valle et al. (2020) indicaron que las personas con elevado nivel de neuroticismo presentan dificultades para identificar y regular las emociones mientras que, en menor grado de asociación, las personas con mayores niveles de extraversión pueden regular mejor sus emociones al relacionarse de forma favorable con los otros, reevaluar positivamente las situaciones, y, a su vez, las personas con mayor nivel de amabilidad se esfuerzan en el control de la expresión negativa de las emociones. Las autoras no encontraron relaciones entre la

apertura a la experiencia y la escrupulosidad probablemente por ser estrategias individuales dirigidas a metas y no interaccionales.

6.4 Distrés Psicológico y Rasgos de la Personalidad

En un estudio de He et al. (2018) con 644 universitarios chinos de 16 a 23 años, se investigó que los estudiantes con mayores estresores sociales y académicos presentaban mayores signos de distrés psicológico (ansiedad y depresión no específica) y, también, que mayores niveles de neuroticismo se relacionan con el distrés psicológico, con los factores específicos de ansiedad (síntomas de hiperactivación física) pero no con factores específicos de la depresión (anhedonia). Sobre la misma línea, Khoo et al. (2019) realizaron un estudio con tres muestras de adultos estadounidenses de 19 a 70 años, con un tamaño de 353 en la primera muestra, la segunda muestra de 409 (para algunos resultados) y de 292 (para otros resultados, dado que las pruebas fueron administradas en sesiones diferentes) y la última muestra de 451 sujetos. Los autores concluyeron que la relación entre los síntomas inespecíficos de ansiedad y depresión se relaciona principalmente con la faceta de depresión del rasgo de neuroticismo, y también se asocia moderada y negativamente a la extraversión, agradabilidad y escrupulosidad.

Lewis y Cardwell (2020), en una muestra de 1744 estudiantes de distintas carreras universitarias del Reino Unido, también indicaron que mayores niveles neuroticismo se correlaciona positivamente con el distrés psicológico y que mayores niveles de extraversión se relaciona negativamente con dicho rasgo.

En correspondencia con lo dicho anteriormente, el neuroticismo es el rasgo que aparece más frecuentemente relacionado con el distrés psicológico en las investigaciones consultadas: Nouri et al. (2019), en un estudio con 3177 adultos de 19 a 65 años de la provincia de Isfahan en Irán donde este rasgo se asocia al distrés tanto en hombres como mujeres; Vinograd et al. (2020), en un estudio de 172 estudiantes con un promedio de edad de 23.28 años, donde se asocia al neuroticismo con un sesgo cognitivo negativo (interpretación negativa de situaciones

ambiguas) en escenarios sociales (interpersonales); Parent-Lamarche et al. (2021) en un estudio con 1958 personas de ambos sexos con una edad promedio de 40 años reclutadas de distintas empresas canadienses; Cena et al. (2021) en 235 profesionales de la salud mental de Italia en el periodo de pandemia de Covid-19. Lassen (2022), en 5783 personas de Noruega que han sido evaluadas en dos momentos durante la pandemia de coronavirus (abril y diciembre del 2020) siendo menor edad, el hecho de vivir solo y el impacto económico lo que incide más en el distrés; Liu et al. (2022), en 546 estudiantes de una universidad en China evaluados en dos momentos (mientras la universidad estaba cerrada y cuando retornaron a las clases después del aislamiento de mencionada pandemia).

Lupien et al. (2022) estudiaron a 123 personas estadounidenses de ambos sexos entre 19 a 55 años de edad. Los autores investigaron a los marcadores biológicos (niveles tanto basales como reactivos de glucocorticoides y alfa-amilasa), psicológicos (distrés psicológico) y socioemocionales (regulación emocional, personalidad) de aquellas personas que se autoproclaman como "muy estresados" o "zen". Si bien no se estudiaron las estrategias cognitivas de regulación emocional, los autores indican que los sujetos que se autoperciben como "muy estresados" presentan mayores signos de ansiedad y depresión, menor amabilidad y mayor neuroticismo junto a menor capacidad de regulación emocional (más rumiación, menor control de impulsos y agresividad). Los investigadores indicaron que el distrés psicológico no se relaciona tanto con marcadores biológicos de estrés sino con la experiencia subjetiva dada la pobre regulación emocional.

En cuanto a las relaciones con el distrés psicológico y otros rasgos de la personalidad, Parent-Lamarche et al. (2021) indicaron que la agradabilidad se relaciona positivamente con el distrés psicológico (relacionados a los estresores laborales), probablemente porque las personas, al ser más altruistas, colocan al resto antes de que a ellos mismos. Sin embargo, Lassen (2022) señalaron que la agradabilidad, al igual que la escrupulosidad y la extraversión,

funcionan como factores protectores al estar correlacionados negativamente con el distrés psicológico. Resultados similares han sido encontrados en Liu et al. (2022), quienes indicaron que la escrupulosidad permite a las personas no sentirse inútiles (durante y luego del aislamiento del coronavirus), y que la extraversión (luego del aislamiento), aprovechar de manera efectiva el apoyo social de otros. Sobre la misma línea, Nouri et al. (2019) asociaron a estos dos últimos rasgos y a la escrupulosidad con menor distrés psicológico. También Cena et al. (2021) encontraron que mayor extraversión y menor neuroticismo se asocia a menores niveles de distrés psicológico general y específico relacionado a la pandemia de coronavirus y que mayor neuroticismo y apertura a la experiencia se relaciona con mayor distrés psicológico específico relacionado a la pandemia.

Pareciera que según el contexto (por ejemplo, según se investigue a estresores laborales o al contexto de pandemia) pueden aparecer diferencias entre los rasgos de personalidad encontrados, a excepción del neuroticismo que se encontró en todos los estudios que se revisaron.

Un estudio que resulta particularmente interesante para comprender la relación entre el distrés psicológico y los rasgos de personalidad es el de Chen et al. (2022) quienes investigaron si las creencias sobre cuál es la naturaleza del estrés (mentalidad de estrés) y la capacidad de cambiar las estrategias de afrontamiento ineficaces por otras alternativas (flexibilidad de afrontamiento) se relacionaban con los factores de la personalidad y el distrés psicológico, en 260 estudiantes de 19 a 26 años de una universidad de Singapur. Los autores encontraron que el neuroticismo se relaciona con experimentar mayores niveles de amenaza en las situaciones estresantes, aumentando los signos de ansiedad y depresión, mientras que las personas con mayores niveles de escrupulosidad interpretan a las situaciones estresantes como desafiantes, como una oportunidad de crecimiento, potenciando la flexibilidad de las estrategias de afrontamiento y funcionando como un factor protector ante los signos de distrés. Las personas

con mayor amabilidad y extraversión también son flexibles en el afrontamiento al contar con recursos sociales para adaptarse a la situación y, quienes presentan mayor apertura a la experiencia, son curiosas y creativas para enfrentar la situación. En ninguna de estas correlaciones existieron diferencias según el sexo o la edad.

7. Capítulo 6- Método

7.1 Diseño de la Investigación

En función de los aportes de Hernández Sampieri et al. (2014) se procede a detallar el diseño de la presente investigación: el enfoque metodológico utilizado fue empírico cuantitativo, en función de que el análisis de los datos de campo recolectados se basó en una medición numérica y estadística para comprobar las hipótesis. El diseño fue no experimental transversal, dado que no se manipuló la variable independiente y la recolección de datos en campo se realizó en un solo momento. El alcance de la investigación fue correlacional ya que se buscó medir y analizar cada variable para luego asociarlas entre sí.

7.2 Participantes

Los participantes se seleccionaron mediante un muestreo no probabilístico accidental, dado que se eligió a las redes sociales como espacio para que los sujetos se encuentren casualmente con el formulario en línea (Otzen y Manterola, 2017). Tomando como referencia la muestra promedio de las investigaciones revisadas, la presente investigación se compuso por un total de N = 300 personas, incluyendo a individuos femeninos, masculinos y no binarios del AMBA de 18 a 34 años, solteros o en pareja (monogámica o abierta), con orientaciones sexuales heterosexual, homosexual, bisexual u otra, que experimentaron breadcrumbing en el último año al menos en tres oportunidades de contacto por una ex pareja o pretendiente. Quedaron por fuera del presente estudio quienes no cumplían con algún criterio mencionado. El rango etario menor fue elegido por ser el comienzo legal de la adultez y se extiende hasta los 34 años por ser la franja etaria que más utiliza redes sociales a nivel nacional (Kemp, 2023). La orientación sexual y estado civil se exploran por ser aspectos relacionados con el uso de aplicaciones y sitios de citas en línea, los cuales vinculan con el fenómeno de breadcrumbing (Navarro et al., 2020a, 2020b).

7.3 Técnicas de Recolección de Datos

7.3.1 Cuestionario ad hoc de datos sociodemográficos

Se les solicitó a los participantes que respondan un formulario en línea con un total de cuatro preguntas cerradas sobre el rango etario (adultos emergentes de 18 a 25 años y adultos jóvenes de 26 a 34 años de edad), género percibido (femenino, masculino, no binario), orientación sexual (heterosexual, homosexual, bisexual, otro), estado actual de pareja (soltero/a, en pareja monogámica casada o de hecho, en relación abierta). A su vez, se incluyó una pregunta donde los participantes debieron indicar si el último contacto del iniciador fue dentro del último mes, de los últimos dos a seis meses o dentro de los últimos siete a doce meses.

7.3.2 Cuestionario ad hoc de Experiencias de Breadcrumbing

Con el objetivo de que los participantes indiquen si han sido víctimas de breadcrumbing, se diseñó el Cuestionario ad hoc de Experiencias de Breadcrumbing (CEB) siguiendo las recomendaciones de Mías y Tornimbeni (2020), dado que no se encuentra disponible un instrumento específico para la recolección de datos. Dicha escala, que es autoadministrable, se compone por 11 ítems que han sido desarrollados mediante el conocimiento obtenido por el marco teórico y antecedentes, los cuales han sido evaluados por tres expertos (ver anexo dos). Los ítems se valoran mediante una escala Likert que va desde 1 (*nunca*) a 5 (*muy frecuentemente*) y busca conocer tres áreas: sobre la *experiencia* que describe las características de la situación de breadcrumbing, la *expectativa* que busca conocer si las personas han esperado un resultado distinto del obtenido en función de la comunicación con el iniciador y las *emociones* relacionadas con el nivel de malestar producido frente a una comunicación engañosa.

7.3.3 Escala de Distrés Psicológico

Se administró el Kessler Psychological Distress Scale (Escala de Distrés Psicológico, K10) en su versión argentina validada por Brenlla y Aranguren (2010) originalmente formulada por Kessler y Mroczek (1994). La escala es autoadministrable y mide el riesgo de padecer distrés en los últimos 30 días, evaluando signos inespecíficos de ansiedad y depresión. El término "distrés psicológico" fue renombrado por Brenlla y Aranguren como "malestar psicológico" pero en el presente estudio se continuará utilizando el término original. El instrumento consta de 10 preguntas a responder con una escala Likert que varía de 1 (*todo el tiempo*) a 5 (*nunca*). Brenlla y Aranguren (201) refieren que la escala presenta una buena confiabilidad donde cada uno de los diez ítems oscila en valores de alfa de Cronbach entre .87 y .88.

7.3.4 Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva

En orden de evaluar a las ECRE, mediante la identificación de los pensamientos que un individuo tiene luego de un evento negativo, se administró el Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva, CERQ) de Garnefski et al. (2001) en su versión validada en Argentina (Medrano et al., 2013). El CERQ consiste en un cuestionario autoadministrable compuesto por 36 ítems con una escala tipo Likert con cinco opciones de respuestas (con el rango de 1 = *casi nunca* y 5 = *casi siempre*). Los resultados permiten evaluar el uso de nueve ECRE: autoculpa, aceptación, rumiación, focalización positiva, refocalización en los planes, reinterpretación positiva, poner en perspectiva, catastrofización y culpa a los demás. Los ítems presentan una buena confiabilidad con alfas de Cronbach que oscilan entre .60 y .90 según Medrano et al. (2013).

Resulta necesario mencionar que Garnefski et al. (2001) señalan que el instrumento tiene dos instrucciones distintas, ya que puede ser utilizado para observar tanto el estilo de afrontamiento de las personas en eventos estresantes en general o como la forma de gestionar

una situación particular. En el presente estudio se optó por utilizar la segunda rúbrica, para que los participantes señalen sus estrategias de regulación emocional en función de la situación de breadcrumbing.

7.3.5 Inventario de los Cinco Grandes

A fin de evaluar los rasgos de la personalidad, se utilizó el instrumento Big Five Inventory (Inventario de los Cinco Grandes, BFI) de Genise et al. (2020) que constituye la validación y adaptación argentina del cuestionario original de John et al. (1991). El inventario es autoadministrable y contiene 44 frases breves que se fundamentan en los adjetivos prototípicos de los rasgos de personalidad basados en estudios e instrumentos previos desde la Teoría de los Cinco Grandes (John et al., 2008). El formato de respuesta es en función del grado de acuerdo de los participantes a través de una escala Likert que se estructura desde 1 = *completamente en desacuerdo* hasta 5 = *completamente de acuerdo*. Genise et al. (2020) refieren que el instrumento presenta una confiabilidad de $\alpha = 0.68$ y 0.78.

7.4 Procedimiento

Para recolectar los datos de los participantes se generó un cuestionario dividido en siete segmentos (detallados a continuación) utilizando la herramienta de formularios de Google (https://docs.google.com/forms). El cuestionario fue autoadministrable, en línea y anónimo. La forma de acceder a la muestra fue publicitando el link del cuestionario vía redes sociales (Facebook, Instagram y WhatsApp) durante el lapso de 21 días (14 de enero al 12 de febrero del año 2023) donde se arribó a la cantidad de participantes objetivo.

En el primer segmento del cuestionario se presentó el consentimiento informado que indicaba el objetivo del estudio, los datos personales iban a solicitarse, la presencia de preguntas referidas a breadcrumbing, distrés psicológico, ECRE y rasgos de personalidad, señalando también la confidencialidad y voluntariedad de su participación (siguiendo los lineamientos de Losada, 2014).

En un segundo segmento, los participantes debieron indicar si cumplían con los cuatro criterios de inclusión para ser parte de la investigación: residir en el AMBA, tener entre 18 a 34 años de edad, haber padecido de breadcrumbing (se otorgó una definición del fenómeno) y que el iniciador se haya contactado como mínimo tres veces en los últimos doce meses. Si cumplían con tales requisitos, accedían al resto del formulario.

En el tercer segmento, se solicitó al participante datos sobre su edad, género percibido, orientación sexual, estado civil actual junto a una pregunta sobre cuándo sucedió el último contacto del iniciador; la cuarta parte contenía la Cuestionario ad hoc de Experiencias de Breadcrumbing; luego se presentó la Escala de Distrés Psicológico (K10); en el sexto segmento, se expuso al Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ). Por último, se presentó el Inventario de los Cinco Grandes (BFI).

En cuanto a los tiempos de administración, el instrumento CERQ tiene un tiempo de 10 minutos (Garnefski et al., 2002). Según John et al. (2008) el inventario BFI tiene una duración aproximada de 5 minutos. Los instrumentos CEB y K-10 no indican tiempo, por lo cual se procedió a evaluar el tiempo promedio de lectura en adultos (Brysbaert, 2019) junto con el tiempo promedio de respuesta por pregunta (Survey methods, 2018) y se estimó para ambos instrumentos un tiempo de 4 a 5 minutos aproximadamente. También se estipularon 7 minutos para la lectura del consentimiento informado, criterios de inclusión y datos sociodemográficos. El total de tiempo que fue considerado para completar todo el formulario fue de 25 a 30 minutos.

Para el análisis de los datos, se utilizó el software SPSS para Windows versión 25.0. En primer lugar, se realizó una depuración de los mismos (en función de que la base de datos se ajuste a los criterios de inclusión/exclusión y se verificó la ausencia de casos atípicos), luego se procedió a realizar el análisis descriptivo de las variables (sociodemográficas, instrumentos de breadcrumbing, distrés psicológico, ECRE y rasgos de personalidad). Se llevó a cabo una

prueba de normalidad, mediante la prueba de Shapiro-Wilk, para conocer cuál estadístico implementar en función de la distribución de la muestra. Finalmente, se llevaron a cabo las correlaciones a través de los estadísticos de Rho de Spearman en las variables numéricas y, para las variables de grupo, se utilizaron las pruebas de U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis. También se realizó una regresión lineal múltiple con el método Intro para analizar un modelo de predicción del breadcrumbing. Para todos los análisis realizados se mantuvo una probabilidad de error de Tipo 1 de .05 (p = .05).

8. Capítulo 7: Resultados

En el presente capítulo se expresan los resultados obtenidos a partir del análisis de los datos recolectados de la muestra. Se siguieron las recomendaciones de Frías-Navarro (2020) y de la American Psychological Association (https://apastyle.apa.org/) para escribir el informe estadístico.

8.1 Depuración de Datos

El formulario de Google con los instrumentos de recolección de datos fue respondido por 305 personas. Del total, una persona no otorgó su consentimiento para ingresar en la investigación y cuatro sujetos no cumplían con alguno de los criterios de inclusión, por lo cual, los cinco participantes fueron excluidos. Luego, se procedió a realizar un análisis de valores atípicos (outliers) mediante el análisis exploratorio con el programa SPSS, considerando a los datos atípicos como aquellos que se encuentren +/- 3 de la media. No encontrándose ningún dato atípico para remover, la muestra total de la presente investigación resulta en $N = 300$.

8.2 Prueba de Normalidad

En orden de establecer cuál prueba (paramétrica o no paramétrica) es la correspondiente para analizar las correlaciones, se realizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para evaluar si los datos seguían una distribución normal, siendo dicha prueba el método más utilizado en las investigaciones tanto para muestras pequeñas (menores a 50) como grandes por su capacidad de detectar la no normalidad (Mishra et al., 2019). En la tabla 2 se observa que $p < .05$ en la mayoría de las escalas (excepto en el ítem de escrupulosidad de la escala BFI), por lo tanto, se consideró una distribución no normal de los datos. Se aplicaron pruebas no paramétricas para comprobar las correlaciones de las variables estudiadas.

Tabla 2

Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk

Variable	Estadístico	gl	*p*
Breadcrumbing	.972	300	.000
Experiencia	.980	300	.000
Expectativa	.963	300	.000
Emociones	.913	300	.000
ECRE-NA			
Autoculpa	.981	300	.001
Rumiación	.984	300	.002
Catastrofización	.949	300	.000
Culpar a los demás	.977	300	.000
ECRE-AD			
Aceptación	.981	300	.001
Focalización positiva	.982	300	.001
Refocalización en planes	.983	300	.001
Reinterpretación positiva	.988	300	.012
Poner en perspectiva	.979	300	.000
Distrés psicológico	.990	30	.035
Rasgos de personalidad			
Extraversión	.977	300	.000
Agradabilidad	.989	300	.026
Escrupulosidad	.993	300	.162
Neuroticismo	.985	300	.004
Apertura/intelecto	.966	300	.000

8.3 Análisis Descriptivo de las Variables

En las tablas 3 y 4 se presenta el análisis descriptivo de las variables evaluadas. De la muestra total (*N* = 300), la mayoría de personas indicaron ser de género femenino (85.3%), se presentó una distribución del rango etario del 54,7% de adultos jóvenes (de 25 a 34 años) y el resto de adultos emergentes (de 18 a 24 años), la mayoría ha indicado ser heterosexual (70.7%) y el estado civil más frecuente fue de soltero/a (79.3%).

En cuanto al breadcrumbing, se ha observado la tendencia de la muestra hacia valores elevados (tanto en la escala general como en las subescalas de experiencia, expectativa y emociones), presentando una amplia variabilidad intersujetos (visibilizado en relación de la desviación estándar con la media y el rango).

El distrés psicológico ha tendido hacia valores medios con una amplia desviación de las puntuaciones. En cuanto las ECRE-NA se presentó una desviación considerable y valores medios/bajos en culpar a los demás, autoculpa, catastrofización, mientras que la rumiación exhibió una tendencia media/alta. En las ECRE-AD se presentó mayor tendencia a valores medios en aceptación y reinterpretación positiva, tendencia media/baja en focalización positiva y tendencia media/alta en poner en perspectiva y refocalización en los planes. Finalmente, la escala de rasgos de la personalidad presentó una tendencia hacia niveles medios y una baja dispersión de las puntuaciones en sus subescalas.

Tabla 3

Datos Sociodemográficos

Variable	Etiqueta	*n*	Porcentaje
Género	Femenino	256	85.3
	Masculino	39	13.0
	No binario	5	1.7
Rango etario	Adultos emergentes	136	45.3
	Adultos jóvenes	164	54.7

Variable	Etiqueta	*n*	Porcentaje
Orientación sexual	Heterosexual	212	70.7
	Homosexual	8	2.7
	Bisexual	73	24.3
	Otro	7	2.3
Estado civil	Soltero/a	238	79.3
	Pareja monogámica	41	13.7
	Relación abierta	21	7.0

Nota: N = 300. La categoría de "otro" en orientación sexual corresponde a las personas que se identificaron como pansexual (cinco sujetos), asexual heteroromántico (un sujeto) y no definido (un sujeto).

Tabla 4

Análisis Descriptivo de las Variables

Variables	*M* (*DS*)	Mediana	95% IC	Rango
Breadcrumbing	40.7 (7.7)	41	[39.81, 41.56]	12-55
Experiencia	14.1 (2.9)	14	[13.73, 14.39]	5-20
Expectativa	15.0 (3.3)	15	[14.63, 15.38]	4-20
Emociones	11.6 (2.9)	12	[11.28, 11.95]	3-15
Distrés psicológico	29.2 (8.4)	29	[28.21, 30.12]	11-50
ECRE - NA				
Culpar a los demás	10.4 (3.4)	10	[10.05, 10.81]	4-19
Autoculpa	10.7 (3.2)	10.5	[10.35, 11.09]	4-20
Rumiación	13.1 (3.5)	13	[12.67, 13.47)	4-20
Catastrofización	10 (4.0)	9	[9.52, 10,43]	4-20
ECRE- AD				
Aceptación	12.3 (3.2)	12	[11.96, 12.70]	5-20
Poner en perspectiva	13.5 (3.7)	14	[13.08, 13.92]	4-20

Variables	*M* (*DS*)	Mediana	95% IC	Rango
Reinterpretación Positiva	12.1 (3.1)	12	[11.73, 12.43]	4-20
Refocalización planes	13.1 (3.3)	13	[12.68, 13.44]	4-20
Focalización positiva	11.1 (3.1)	11	[10.74, 11.44]	4-20
Rasgos de personalidad				
Extraversión	3.1 (0.9)	3.12	[2.99, 3.19]	1-5
Agradabilidad	3.4 (0.5)	3.33	[3.35, 3.47]	2-5
Escrupulosidad	3.4 (0.6)	3.44	[3.37, 3.51]	1-5
Neuroticismo	3.5 (0.8)	3.50	[3.42, 3.59]	1-5
Apertura/intelecto[3]	3.8 (0.7)	3.90	[3.76, 3.92]	2-5

Nota: N = 300.

8.4 Fiabilidad de los Instrumentos de Medición

Se realizó un análisis de fiabilidad de los instrumentos utilizados en la presente investigación para poder corroborar si los mismos son precisos en su medición, es decir, que bajo las mismas condiciones (el mismo individuo) se reflejan resultados iguales (Hernández Sampieri et al., 2014).

En la tabla 5 se observó que el instrumento CEB, creado para el presente estudio, presentó una buena confiabilidad de α = .85 y sus subescalas van desde α = .59 a .81. Los instrumentos restantes del estudio (K10, CERQ, BFI) presentaron una fiabilidad elevada cuando son analizados en su totalidad de ítems. Sin embargo, se observó que las subescalas del CERQ y del BFI disminuyen el grado de fiabilidad (excepto en la dimensión de extraversión y apertura/intelecto del BFI), lo cual se produce debido a que cada dimensión presenta una

[3] Se emplea “apertura/intelecto” y no “apertura a la experiencia” porque el primero es el término que condice con el marco teórico el cual es utilizado para analizar los datos resultantes.

cantidad pequeña de ítems (Hernández Sampieri et al., 2014), especialmente en el CERQ que posee cuatro ítems en cada subescala.

Tabla 5

Análisis de Fiabilidad

Variables	α de Cronbach	Cantidad de elementos
CEB (ad-hoc)	.85	11
Experiencia	.51	3
Expectativa	.70	3
Emociones	.83	5
K10	.89	10
CERQ	.90	36
Culpar a los demás	.57	4
Autoculpa	.43	4
Rumiación	.60	4
Catastrofización	.74	4
Aceptación	.49	4
Poner en perspectiva	.55	4
Reinterpretación positiva	.34	4
Refocalización planes	.53	4
Focalización positiva	.49	4
BFI	.78	44
Extraversión	.81	8
Agradabilidad	.47	9
Escrupulosidad	.72	9

Variables	α de Cronbach	Cantidad de elementos
Neuroticismo	.77	8
Apertura/intelecto	.78	10

Nota: N = 300.

8.5 Análisis Correlacional de las Variables

8.5.1 Asociación entre Distrés Psicológico y Breadcrumbing

Antes de comenzar con el análisis, se advierte que la interpretación cualitativa de los niveles de correlación en los análisis se basa en las sugerencias de Akoglu (2018).

En la tabla 6 se observa la correlación entre el distrés psicológico y el breadcrumbing. Se ha presentado una correlación positiva y débil entre tales variables, presentando el distrés psicológico mayor asociación con la subescala de emociones.

Por otra parte, resulta interesante observar las asociaciones entre las subescalas de breadcrumbing. Se encontró una asociación positiva y moderada entre todas las subescalas del cuestionario, especialmente en la asociación entre las expectativas y las emociones.

Tabla 6

Asociación entre el Distrés Psicológico y el Breadcrumbing

Medidas	1	2	3	4	5
1. Distrés psicológico	-	.25**	.14*	.17**	.28**
2. Breadcrumbing (CEB total)		-	.75**	.87**	.83**
3. Experiencia (CEB)			-	.51**	.43**
4. Expectativa (CEB)				-	.63**
5. Emociones (CEB)					-

Nota: Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables.

*$p < .05$. **$p < .01$. *N* = 300.

8.5.2 Asociación entre la Personalidad y el Breadcrumbing

En la tabla 7 se observa que el breadcrumbing se asoció leve y positivamente a los rasgos de personalidad de neuroticismo y de apertura/intelecto, tanto en la escala general y en las subescalas. No se correlacionó con ningún otro rasgo de personalidad.

Tabla 7

Asociación entre Rasgos de Personalidad y el Breadcrumbing

Medidas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Extraversión	-	.07	.24**	-.23**	.33**	.07	.12	.06	-.01
2. Agradabilidad		-	.15*	-.22**	.10	-.01	-.04	-.01	.02
3. Escrupulosidad			-	-.22**	.14**	-.07	-.07	-.09	-.03
4. Neuroticismo				-	.02	.24**	.16**	.22**	.16**
5. Apertura/intelecto					-	.20**	.13*	.16**	.15**
6. Breadcrumbing (total)						-	.75**	.87**	.83**
7. Experiencia							-	.51**	-43**
8. Expectativa								-	.63**
9. Emociones									-

Nota: Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables.

*$p < .05$. **$p < .01$. $N = 300$.

8.5.3 Asociación entre las ECRE y el Breadcrumbing

En la tabla 8 se observa que el breadcrumbing se asoció leve y positivamente a todas las ECRE, tanto en función de la escala total como en las subescalas (excepto la experiencia con la rumiación). En función de las ECRE-NA, se asoció, de mayor a menor grado, con la autoculpa, catastrofización, culpar a los demás y rumiación respectivamente, mientras que con las ECRE-AD se asoció con la reinterpretación positiva, poner en perspectiva, focalización positiva, aceptación y focalización en los planes respectivamente.

Tabla 8

Asociación entre las ECRE y el Breadcrumbing

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Breadcrumbing (total)	-	.75**	.87**	.83**	.37**	.22**	.34**	.28**	.21**	.22**	.20**	.36**	.25**
2. Experiencia		-	.51**	.43**	.17**	.09	.20**	.13*	.19**	.16**	.13*	.19**	.23**
3. Expectativa			-	.63**	.39**	.13*	.26**	.21**	.17**	.17**	.21**	.35*	.21**
4. Emociones				-	.40**	.30**	.35**	.32**	.16**	.21**	.17**	.34**	.17**
ECRE-NA													
5. Autoculpa					-	.43**	.73**	.61**	.29**	.44**	.51**	.66**	.32**
6. Rumiación						-	.34**	.36**	.45**	.58**	.55**	.54**	.50**
7. Catastrofización							-	.65**	.20**	.19**	.33**	.56**	.22**
8. Culpar a los demás								-	.29**	.19**	.25**	.42**	.23**
ECRE-AD													
9. Aceptación									-	.40**	.45**	.37**	.66**
10. Focalización positiva										-	.69**	.60**	.50**
11. Refocalización en los planes											-	.70**	.57**
12. Reinterpretación positiva												-	.52**
13. Poner en perspectiva													-

Nota: Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables. *$p < .05$. **$p < .01$. $N = 300$.

8.5.4 Asociación entre las ECRE y Distrés Psicológico

En la tabla 9 se observa que el distrés psicológico se relacionó de forma positiva y débil con la ECRE-NA de autoculpa, mientras que se asoció positiva y moderadamente con la catastrofización y con culpar a los demás. En cuanto a las ECRE-AD se presentó una débil asociación positiva entre el distrés psicológico y la reinterpretación positiva, mientras que la focalización positiva se asoció débil y negativamente.

Tabla 9

Asociación entre las ECRE y el Distrés Psicológico

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Distrés psicológico	-	.30**	.07	.42**	.42**	.04	-.13*	-.04	.13*	.03
ECRE- NA										
2. Autoculpa		-	.43**	.73**	.61**	.29**	.44**	.51**	.66**	.32**
3. Rumiación			-	.34**	.36**	.45**	.58**	.55**	.54**	.50**
4. Catastrofización				-	.65**	.20**	.19**	.33**	.56**	.22**
5. Culpar a los demás					-	.29**	.19**	.25**	.42**	.23**
ECRE-AD										
6. Aceptación						-	.40**	.45**	.37**	.66**
7. Focalización positiva							-	.69**	.60**	.50**
8. Refocalización en los planes								-	.70**	.57**
9. Reinterpretación positiva									-	.52**
10. Poner en perspectiva										-

Nota: Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables. *p < .05. **p < .01. N = 300.

8.5.5 Asociación entre el Distrés Psicológico y los Rasgos de la Personalidad

El neuroticismo fue el rasgo de la personalidad que se asoció con mayor con el distrés psicológico (asociación positiva). Dicho distrés también se asoció de forma débil y negativa

con la extraversión y la escrupulosidad, mientras que se asoció de forma positiva y débil con la apertura/intelecto.

Tabla 10

Asociación entre el Distrés Psicológico y los Rasgos de la Personalidad

	1	2	3	4	5	6
1. Distrés psicológico	-	-.26**	-.07	-.13*	.50**	.12*
2. Extraversión		-	.07	.24**	-.23**	.33**
3. Agradabilidad			-	.15*	-.22**	.10
4. Escrupulosidad				-	-.22**	.14*
5. Neuroticismo					-	-.02
6. Apertura/intelecto						-

Nota: Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables. *$p <$ .05. **$p <$ .01. $N = 300$.

8.5.6 Asociación entre los Rasgos de la Personalidad y las ECRE

En la tabla número 11 se observaron asociaciones leves y positivas entre el rasgo de extraversión y la focalización positiva y, además, este rasgo se relacionó con la catastrofización de forma débil y negativa. Se asoció de manera positiva y leve al rasgo de agradabilidad con la focalización positiva y la refocalización en los planes. El rasgo de escrupulosidad se asoció leve y negativamente con la catastrofización. El rasgo de neuroticismo se asoció leve y positivamente con las ECRE-NA de autoculpa, catastrofización y culpar a los demás. El rasgo de apertura/intelecto se asoció leve y positivamente con la autoculpa, rumiación y con todas las ECRE-AD excepto con la reinterpretación positiva.

Tabla 11

Asociación entre los Rasgos de Personalidad y las ECRE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Extraversión	-	.07	.24**	-.23**	.33**	-.05	.08	-.12*	-.08	.05	.14*	.08	.02	.06
2. Agradabilidad		-	.15*	-.22**	.10	.03	.06	-.08	-.02	-.07	.12*	.12*	.03	.01
3. Escrupulosidad			-	-.22**	.14*	-.09	.10	-.14*	.09	-.08	.04	.02	-.02	-.04
4. Neuroticismo				-	-.02	.17**	.03	.25**	.31**	.09	-.10	-.03	.09	.02
5. Apertura/intelecto					-	.12*	.18**	.02	.06	.12*	.17**	.15*	.09	.17**
ECRE-NA														
6. Autoculpa						-	.43**	.73**	.61**	.29**	.44**	.51**	.66**	.32**
7. Rumiación							-	.34**	.36**	.45**	.58**	.55**	.54**	.50**
8. Catastrofización								-	.65**	.20**	.19**	.33**	.56**	.22**
9. Culpar a los demás									-	.29**	.19**	.25**	.42**	.23**
ECRE-AD														
10. Aceptación										-	.40**	.45**	.37**	.66**
11. Focalización positiva											-	.69**	.60**	.50**
12. Refocalización en los planes												-	.70**	.57**
13. Reinterpretación positiva													-	.52**
14. Poner en perspectiva														-

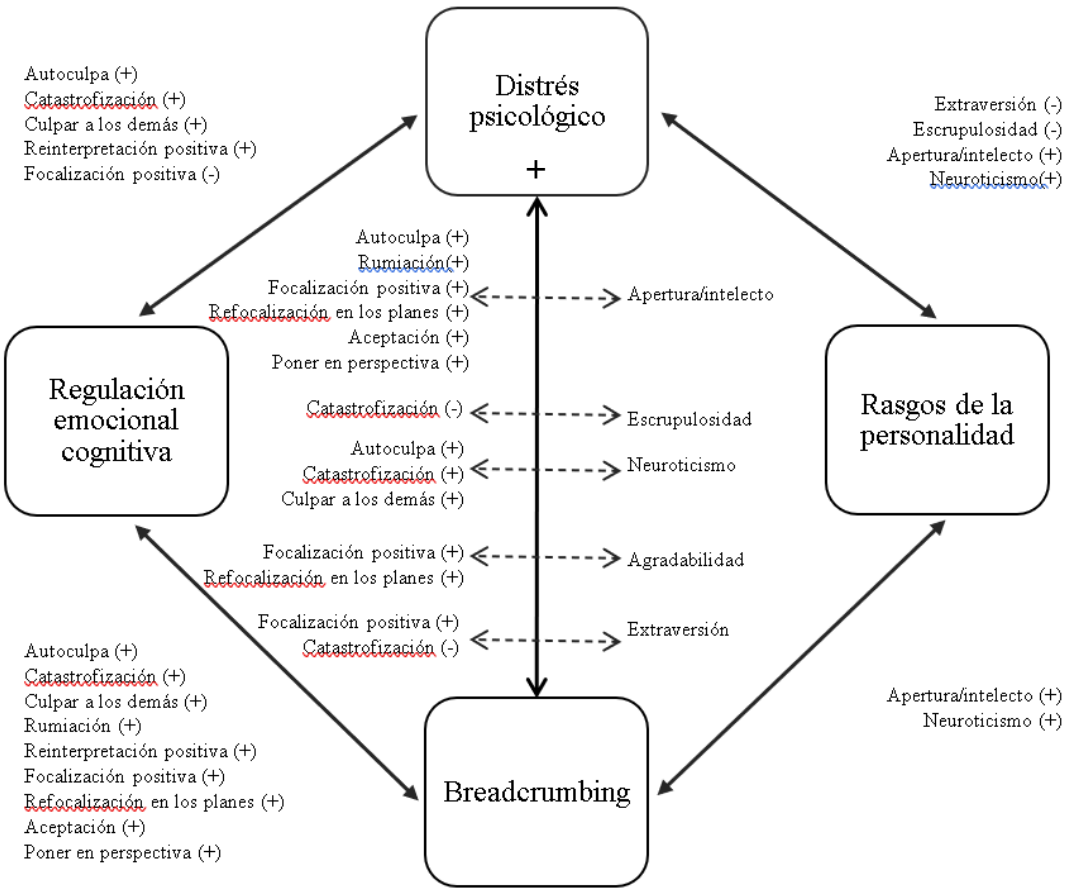
Nota: Las correlaciones Rho de Spearman fueron reportadas para todas las variables. *$p < .05$. **$p < .01$. $N = 300$.

8.5.7 Asociaciones entre Todas las Variables

En la figura número cuatro se destacan todas las asociaciones que se han encontrado en función de las cuatro variables analizadas en la presente tesis.

Figura 4

Asociaciones entre Todas las Variables



Nota: La línea del medio entre breadcrumbing y el distrés psicológico denota su relación (positiva). En el centro de la figura se encuentran las relaciones entre los rasgos de la personalidad y las ECRE. Por fuera de la figura se observa la relación entre el distrés psicológico y los rasgos de personalidad (margen superior derecho), rasgos de personalidad y breadcrumbing (margen inferior derecho), distrés psicológico y ECRE (margen superior izquierdo) y ECRE y breadcrumbing (margen inferior izquierdo).

8.6 Comparación entre Grupos

8.6.1 Comparación entre Grupos y el Breadcrumbing

La comparación entre el breadcrumbing y el rango etario se realizó mediante la prueba de U de Mann-Whitney, ya que permite la comparación en distribuciones no normales con dos categorías mientras que, con las otras variables sociodemográficas, se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis que permite comparar tres o más categorías y utiliza las medianas, que es lo más adecuado para muestras distribuidas de forma no normal (Hernández Sampieri, 2014). En la Tabla 12 se observa que no se presentó ninguna diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre el breadcrumbing y las variables sociodemográficas estudiadas.

Tabla 12

Comparación entre Grupos y el Breadcrumbing

		Breadcrum-bing (total)	Experiencia	Expectativa	Emociones
Rango etario	U de Mann-Whitney	10682	9862	11093	11082
	Sig. asintótica	.530	.083	.937	.925
Género	H de Kruskal-Wallis	.202	1.259	.816	2.595
	Sig. asintótica	0.904	.533	.665	.273
Orientación sexual	H de Kruskal-Wallis	.780	1.432	2.263	1.783
	Sig. asintótica	.854	.698	.520	.619
Estado civil	H de Kruskal-Wallis	3.509	3.308	2.030	2.914
	Sig. asintótica	.173	.191	.362	.233
Último contacto	H de Kruskal-Wallis	6.242	6.561	4.436	2.468
	Sig. asintótica	.044	.038	.109	.291

8.6.2 Comparación entre Grupos y el Distrés Psicológico

Se realizó la comparación de grupo entre las variables sociodemográficas y el distrés psicológico (ver tabla 13). Únicamente se encontró como significativo ($p < 0.05$) al género, siendo que las personas con género no binario presentaban un rango promedio mayor (233.80)

a comparación de las personas con género femenino (154.11) o masculino (116.10). No se encontraron otras diferencias significativas.

Tabla 13

Comparación entre Grupos y el Distrés Psicológico

		Distrés psicológico
Rango etario	U de Mann-Whitney	10856
	Sig. asintótica (bilateral)	.693
Estado civil	H de Kruskal-Wallis	4.178
	Sig. asintótica	.124
Orientación sexual	H de Kruskal-Wallis	1.390
	Sig. asintótica	.708
Género	H de Kruskal-Wallis	11.205
	Sig. asintótica	.004
Último contacto	H de Kruskal-Wallis	.767
	Sig. asintótica	.681

8.6.3 Comparación entre Grupos y las ECRE

No se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre las variables sociodemográficas estudiadas y las estrategias cognitivas de regulación emocional.

Tabla 14

Comparación entre Grupos y las ECRE

		Autoculpa	Aceptación	Rumiación	Focalización positiva	Refocalización en los planes	Reinterpretación positiva	Poner en perspectiva	Catastrofización	Culpar a los demás
Rango etario	U de Mann-Whitney	10943	10967	10687	10884	10092	10311	10973	10682	11065
	Sig. asintótica	0.779	0.804	0.533	0.719	0.155	0.259	0.811	0.529	0.908
Género	H de Kruskal-Wallis	.737	.417	.592	.2398	.998	.179	1.130	5.019	1.875
	Sig. asintótica	0.692	0.812	0.744	0.302	0.607	0.914	0.568	0.081	0.392
Orientación sexual	H de Kruskal-Wallis	1.327	2.060	1.268	3.735	0.408	0.818	1.717	1.931	1.757
	Sig. asintótica	0.723	0.560	0.737	0.292	0.939	0.845	0.633	0.587	0.624
Estado civil	H de Kruskal-Wallis	1.520	7.630	2.023	0.478	1.623	0.280	1.039	0.750	1.930
	Sig. asintótica	0.468	0.022	0.364	0.787	0.444	0.869	0.595	0.687	0.381
Último contacto	H de Kruskal-Wallis	2.587	.750	6.585	4.239	1.587	6.858	3.023	3.028	.488
	Sig. asintótica	.274	.687	.037	.120	.452	.032	.221	.220	.783

8.6.4 Comparación entre Grupos y los Rasgos de la Personalidad

Al comparar las variables sociodemográficas y los rasgos de la personalidad se encontró como significativo ($p < 0.05$) al género en relación al rasgo de neuroticismo, siendo que el género no binario presentó un rango promedio mayor (163.40) a comparación de las personas con género femenino (156.32) o masculino (110.65). También se observó que el rasgo de extraversión presentaba una diferencia estadísticamente significativa en función del estado civil, siendo que las personas en una relación abierta poseen un promedio mayor (195.62) en comparación con las de pareja monogámica (171.65) y las personas solteras (142.88). No se encontraron otras diferencias significativas.

Tabla 15

Comparación entre Grupos y Rasgos de la Personalidad

		Extraversión	Agradabilidad	Escrupulosidad	Neuroticismo	Apertura/ intelecto
Rango etario	U de Mann-Whitney	9819.500	10368.500	10254.500	9974.500	9522.500
	Sig. asintótica	0.075	0.294	0.229	0.115	0.029
Género	H de Kruskal-Wallis	4.015	0.651	3.938	9.516	0.464
	Sig. asintótica	0.134	0.722	0.140	0.009	0.793
Orientación sexual	H de Kruskal-Wallis	2.219	7.663	5.771	3.724	4.226
	Sig. asintótica	0.528	0.054	0.123	0.293	0.238
Estado civil	H de Kruskal-Wallis	9.974	2.251	0.749	0.004	2.859
	Sig. asintótica	0.007	0.324	0.687	0.998	0.239
Último contacto	H de Kruskal-Wallis	.603	6.386	.652	6.544	.805
	Sig. asintótica	.740	.041	.722	.038	.669

8.7 Predicción del Breadcrumbing a través del Distrés Psicológico, las ECRE y los Rasgos de la Personalidad.

Para el breadcrumbing, el modelo general fue significativo F (5,294) = 11.616, p = .001, indicando y explicando el 16,2% de la variabilidad en este fenómeno relacional (R^2 = .162). A excepción del distrés psicológico, todas las variables de personalidad y regulación emocional cognitiva se relacionaron significativamente con la experiencia de breadcrumbing en este modelo indicando que, a medida que estas variables aumentaban, también lo hizo el breadcrumbing. Específicamente, lo que más predice al breadcrumbing es utilizar con mayor frecuencia las ECRE-NA. La independencia de errores se cumplió para el modelo (Durbin-Watson = 2.11) y la multicolinealidad fue baja (VIF = 1.07-2.03). En la tabla 16 se detallan los resultados encontrados en la regresión lineal múltiple.

Tabla 16

Predicción del Breadcrumbing a través del Distrés Psicológico, las ECRE y los Rasgos de Personalidad

	B	β	*P*
Distrés psicológico	0.05	.05	0.42
Neuroticismo	1.36	.13	0.03
Apertura/intelecto	1.29	.11	0.04
ECRE-NA	0.52	.19	0.01
ECRE-AD	0.41	.14	0.05

9. Capítulo 8 - Discusión

Frente a la necesidad de investigar cómo las personas se vinculan a través de las redes sociales, que son contextos proclives a generar dinámicas de ludificación de las relaciones (Cook, 2020), la presente tesis aspira a profundizar el conocimiento existente sobre el fenómeno de breadcrumbing. El mismo implica un contacto esporádico a través de alguna red social donde el iniciador busca captar la atención de la víctima, aparentando interés romántico, con la intención de mantener en expectativa a la persona que recibe dichos contactos, pero sin querer avanzar en la relación (Navarro et al., 2020a, 2020b; Rodríguez-García et al., 2020; Khattar et al., 2023).

Entendiendo que el breadcrumbing trae aparejado consecuencias a nivel de salud mental (Navarro et al., 2020b; Khattar et al., 2023), el objetivo de la presente investigación es responder al siguiente interrogante: ¿Existe una relación entre el breadcrumbing, el distrés psicológico, las ECRE y los rasgos de la personalidad en los ciudadanos de 18 a 34 años de edad residentes del AMBA? Para tal fin, se han utilizado instrumentos que puedan medir de forma confiable las distintas variables presentadas, e incluso, se ha creado un instrumento para evaluar las experiencias de breadcrumbing, dado que no existía ningún otro que mida la experiencia de la víctima al momento de recolectar los datos (ver sección 7.4).

A continuación, se responderán cada una de las siete hipótesis planteadas en el apartado metodológico:

La primera hipótesis, que se refiere al objetivo general de la investigación, ha sido parcialmente corroborada. Todas las variables estudiadas presentan relaciones entre sí, pero se han encontrado diferencias entre algunas asociaciones hipotetizadas y los resultados encontrados: Los sujetos con mayor nivel de breadcrumbing, presentan mayor distrés psicológico, mayor presencia de rasgos de neuroticismo y de apertura/intelecto (este último no se esperaba) y, lejos de lo hipotetizado, todas las ECRE-AD y ECRE-NA, se relacionan con el breadcrumbing.

Continuando con la primera hipótesis, mayor distrés psicológico se relaciona con casi todas las ECRE-NA (excepto con la rumiación, lo cual no fue hipotetizado), con menor uso de focalización positiva (a diferencia de lo pensado, no se asoció al menor uso de ninguna otra ECRE-AD) y, además, se hallan otras relaciones que no fueron anticipadas, como la asociación positiva entre dicho distrés con la ECRE-AD de reinterpretación positiva (y no con la aceptación como se presumía). Así mismo, mayor distrés psicológico se relaciona positivamente con los rasgos de neuroticismo y de apertura/intelecto (este último no fue hipotetizado) y, también, se asocia de forma negativa con la extraversión y la escrupulosidad. En función a los rasgos de la personalidad, se corrobora que mayor neuroticismo se asocia con las ECRE-NA de autoculpa, catastrofización y culpar a los demás (pero no con la rumiación, lo cual no se esperaba), también se corrobora que la extraversión se relaciona a la focalización positiva (pero a ninguna otra ECRE-AD). A su vez, el estudio muestra otras relaciones no anticipadas: la asociación positiva entre mayor agradabilidad y las ECRE-AD de focalización positiva y de refocalización en los planes; que menor extraversión se asocia a mayor catastrofización; que mayor escrupulosidad se asocia a menor catastrofización; y que mayor apertura/intelecto se asocia con casi todas las ECRE-AD (excepto con la reinterpretación positiva) y con las ECRE-NA de autoculpa y rumiación.

Todavía cabe mencionar que, en cuanto al breadcrumbing, los rasgos de la personalidad de apertura/intelecto, de neuroticismo y las ECRE predicen significativamente al breadcrumbing, especialmente las ECRE-NA, siendo que cuando aumentan estas variables también aumenta al breadcrumbing.

Para profundizar cada relación presentada en la primera hipótesis, en los próximos párrafos se discuten los hallazgos que responden a los objetivos específicos de la presente investigación.

La segunda hipótesis, relacionada al primer objetivo específico, la cual exclama que mayor breadcrumbing se relaciona con mayor distrés psicológico, es aceptada. Al igual que lo presentado por Navarro et al. (2020a, 2020b) y Khattar et al. (2023), la experiencia de breadcrumbing posee consecuencias a nivel psicológico y, frente a los resultados del presente estudio, el distrés psicológico es una de ellas. Este último constructo hace referencia a un estado emocional que incluye dimensionalmente a síntomas inespecíficos de ansiedad y depresión producidos por un estresor que las personas no encuentran recursos para afrontar satisfactoriamente (Ridner, 2004; Wheaton, 2007; Drapeau et al., 2012; Matthews, 2016; Barry et al., 2019; Rodas et al., 2022).

Tal como se presentó en el marco teórico, se considera que las víctimas utilizan las redes sociales como usuarias románticas (Linne y Fernández Lopes, 2019) y esperan la recompensa de vincularse afectivamente con la persona con la cual se contactan, de avanzar en obtener un vínculo recíproco que los satisfaga emocional y sexualmente (Feuerman, 2019; Navarro et al., 2020b; Khattar et al., 2023). Esta recompensa es importante, ya que conectar con otros se considera una de las necesidades básicas para el bienestar del sujeto según la TAD (Ryan y Deci, 2020). Desde esta teoría, se indica que menores signos de depresión y ansiedad se relacionan con satisfacer dichas necesidades (Schutte y Malouff, 2018). Por lo tanto, frente a la necesidad de vinculación de la víctima, el distrés psicológico sería el resultado de no poder satisfacer tal necesidad, lo cual se puede explicar en función de los juegos psicológicos como veremos a continuación.

El juego psicológico de “rapo” o “beso de despedida” es similar al breadcrumbing en tanto el iniciador del juego utiliza una serie de transacciones (de seducción) como cebo para entrampar al otro jugador, pero esconden la verdadera intencionalidad (Kerman, 2015; Laborda Gil, 2020) de aumentar su poder y autoestima, evitar la soledad, satisfacer sus necesidades emocionales y sexuales y, además, evitar encuentros personales (Navarro, 2020b; Rodríguez-

García et al., 2020; Khattar et al., 2023). Cuando la persona responde al mensaje del iniciador (cebo), con la finalidad de satisfacer alguna necesidad (flaqueza), éste último genera un cambio en su estado del Yo inicial, corta la interacción, frustrando el vínculo (Kerman, 2015; Berne, 1964/2016; Laborda Gil, 2020; Opi, 2022).

A pesar de que socialmente existe la noción de que quienes envían mensajes breves y retardan las respuestas no presentan interés en la persona (May García, 2020), las víctimas presentan una conducta motivada (Nelson et al., 2020) en permanecer dentro de una interacción dañina probablemente porque obtienen una pseudoventaja: tener algún tipo de vínculo social es preferible a no tener ningún vínculo (Vázquez y Francica, 2018). La ventaja es parcial porque tiene un aspecto negativo, ya que esperar a que el iniciador ofrezca una recompensa puede resultar en que la persona se sienta rechazada, generando sensaciones de confusión e inseguridad (Feuerman, 2019), teniendo consecuencias a nivel de salud mental como ya fue mencionado en este estudio y en otros (Navarro et al., 2020b; Khattar et al., 2023).

Así, el hecho de esperar la recompensa y no obtenerla genera que la persona se sienta rechazada y confundida (Feuerman, 2019). Aquí es donde el breadcrumbing se considera como un ostracismo. Ha sido comprobado que el ostracismo se asocia a signos de ansiedad y depresión (Reinhard et al., 2019; Yaakobi, 2021), tal como en el presente estudio se asocia el breadcrumbing al distrés psicológico. Esto tiene sentido si se considera que las víctimas pueden experimentar signos de dolor social al sentirse frustrados por no sentirse deseados (Zhou, 2023). En otros estudios ha sido demostrado que las señales de rechazo son vividas como aversivas, produciendo consecuencias a nivel emocional que se reflejan incluso en la activación de regiones cerebrales encargadas de procesar la información sensoriomotriz extero e interoceptiva (ínsula y tálamo) y la información sobre la experiencia de rechazo y dolor social (corteza cingulada anterior dorsal) junto con las áreas que se vinculan con la mentalización (corteza cingulada posterior, corteza prefrontal medial y polo occipital) (Radke et al., 2018;

Porcelli et al., 2019; Le et al., 2020; Muscatell et al., 2021; Mwilambwe-Tshilobo y Spreng, 2021; Sahi y Eisenberg, 2021).

Lo antedicho se comprende al examinar el mecanismo de generación y regulación de emociones que, en un sentido amplio, incluye a las respuestas de distrés psicológico (Jimeno Pascual y Conejero López, 2019; McRae y Gross, 2020). Tal como se explica dentro del sistema del primer orden del EPM de James Gross y en el proceso primario del Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman, es la apreciación que se hace sobre la situación (o estímulo estresor) la que conlleva a la intensidad emocional (distrés psicológico) dado que en la interacción con el ambiente el sujeto ve frustrada alguna necesidad (Gross, 2015; Biggs et al., 2017; Folkman, 2020; McRae y Gross, 2020; de los Santos, 2022; Preece et al., 2022). En función de que no es suficiente considerar que todo estímulo teóricamente aversivo provoca consecuencias psicológicas negativas (Lazarus, 1999/2006), para que el estímulo (el contacto y rechazo del iniciador) produzca distrés psicológico (respuesta de estrés), debe resultar significativo y amenazante para alguna meta del sujeto (Lazarus, 1999/2006; Yih et al., 2018; Harkness y Hayden, 2020; DeYoung y Tiberus, 2022), como el objetivo de tener relaciones significativas (Kasser y Ryan, 2001; Leung y Law, 2019).

En resumen, entendiendo al breadcrumbing como un juego psicológico, los sujetos experimentan distrés psicológico porque son incapaces de afrontar satisfactoriamente al estímulo estresor (Ridner, 2004; Wheaton, 2007; Gallego Zuluaga et al., 2018; Petrikovich, 2020) ya que las víctimas se encuentran dentro de una dinámica de transacciones que resultan complejas de visualizar y comprender, dada la incongruencia del accionar del iniciador (Khattar et al., 2023), permaneciendo dentro de la situación para tratar de satisfacer la necesidad de relación (Ryan y Deci, 2020).

Continuando con las hipótesis, la tercera indica que mayor nivel de breadcrumbing se asocia con mayor neuroticismo y con menor agradabilidad, extraversión y escrupulosidad. La

misma se ratifica parcialmente. Si bien mayor breadcrumbing se relaciona con mayor neuroticismo, no se esperaba que también se relacione con mayor apertura/intelecto. Tampoco se corroboró que dicho fenómeno se relacione a menor agradabilidad, extraversión o escrupulosidad.

Como fue mencionado, dado que no existen en la actualidad estudios que vinculen al breadcrumbing con los rasgos de personalidad, se toma como referencia a los estudios de rechazo social. En ellos se indica que el neuroticismo se asocia al ostracismo (Howard et al., 2020; Rudert et al., 2020). Al considerar que a dicho rasgo se le atribuye el sesgo cognitivo de interpretar de forma negativa las situaciones ambiguas (Vinograd et al., 2020), es coherente pensar que sean las personas con mayor neuroticismo quienes presenten mayor experiencia de breadcrumbing. Específicamente este rasgo se asocia con más fuerza en la subescala de expectativa del CEB, lo cual condice con la noción de la CB5T de que el rasgo de neuroticismo se caracteriza por ser más sensibles al contexto, a escanear amenazas, por lo cual podrían experientar (o atender) más el breadcrumbing como una situación que les genera la incertidumbre sobre la posibilidad o la imposibilidad de alcanzar una meta (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018).

A diferencia de los estudios que indican que la experiencia de rechazo social se relaciona principalmente con los rasgos de escrupulosidad, extraversión y agradabilidad (Howard et al., 2020; Rudert et al., 2020; Yaakobi, 2021), aquí no se encontraron tales relaciones. Probablemente, las diferencias puedan deberse al hecho de que el fenómeno aquí estudiado es un tipo particular de rechazo social (romántico y en redes) a diferencia de otros tipos de ostracismos que se investigaron en un contexto distinto (laboral o educacional).

Se ha encontrado una relación positiva entre el breadcrumbing y la apertura/intelecto. La CB5T indica que este rasgo caracteriza a aquellas personas que son curiosas, creativas y que buscan generar nuevas interpretaciones del mundo que los rodea, encontrando

recompensante el hecho de obtener nueva información (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018; DeYoung, 2021). Entendiendo que el breadcrumbing es una forma de mantener la relación con el otro a través de los contactos en redes sociales (como dar un “me gusta” en una publicación), podría resultar que los iniciadores sean un suministro de novedosa información al recurrir a contactos intermitentes para capturar la atención de la víctima, quien deberá generar interpretaciones para comprender la intencionalidad oculta del sujeto frente a su accionar contradictorio de seducción/rechazo (Berne, 1964/2016; Kerman, 2015; Bennet, 2016; Feuerman, 2019; Kwok y Wescott, 2020; Navarro et al., 2020a, 2020b; Rodriguez-Garcia, 2020; Opi, 2022; Khattar et al., 2023).

Lo dicho anteriormente cobra sentido al considerar que el rasgo de apertura/intelecto se caracteriza por ser descriptivo y no evaluativo (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018), por lo tanto, las víctimas deberán acudir a procesos cognitivos que involucran a la mentalización (comprender las intenciones, sentimientos y accionar de los otros), tal como se observa en las situaciones de ostracismo (Sahi y Eisenberger, 2021).

La hipótesis número cuatro, ha sido ratificada parcialmente, si bien mayor distrés psicológicos se asocia con el rasgo de neuroticismo, y a menor nivel de extraversión y escrupulosidad, también se asocia con la apertura/intelecto y, por el contrario, no se vincula con la agradabilidad.

Tal como se presentó en los antecedentes, el neuroticismo se asocia positivamente al distrés psicológico (He et al., 2018; Khoo et al., 2019; Nouri et al., 2019; Lewis y Cardwell, 2020; Vinograd et al., 2020; Cena et al., 2021; Parent-Lamarche et al., 2021; Liu et al., 2022; Lassen, 2022; Lupien et al., 2022).

No resulta extraño la asociación entre el neuroticismo con mayores niveles de distrés psicológico: en base a la CB5T, el neuroticismo implica la experiencia de emociones negativas frente a una retroalimentación negativa (en este caso, el rechazo del iniciador). Aludiendo a la

jerarquía de los Cinco Grandes, estas emociones negativas (tales como los signos de ansiedad y depresión), son facetas propias del aspecto de retraimiento que caracteriza al neuroticismo (DeYoung et al., 2007). Así, al considerar que los sujetos víctimas de breadcrumbing son parte de un juego psicológico de seducción y rechazo (Berne, 1964/2016; Kerman, 2015; Opi, 2022), el retraimiento surge defensivamente ante la incertidumbre de alcanzar o no el objetivo (en este caso de afiliación, según Kasser y Ryan, 2001; Leung y Law, 2019), produciendo signos de ansiedad y depresión (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018).

Además, se ha teorizado que aquellas personas que presentan mayores niveles de neuroticismo interpretan de forma sesgada y negativa las situaciones sociales que resultan ambiguas o inciertas (Vinograd et al., 2020) y que las situaciones estresantes son vividas con mayor amenaza aumentando la emocionalidad negativa (Chen et al., 2022). Esto se entiende en función de que ciertos rasgos de la personalidad inciden en la interpretación de las situaciones, siendo que algunos, como el neuroticismo, llevan al sujeto a contextos con mayor probabilidad de frustración de sus necesidades (Ryan et al., 2019).

Probablemente, dado que la expectativa sobre obtener o no la recompensa de vincularse con el otro resulte un estímulo amenazante para el sujeto, se genere un aumento en la entropía psicológica. Frente a la retroalimentación negativa del iniciador (que rechaza a la víctima y se presenta distante emocionalmente luego de coquetear, Khattar et al., 2023), se generaría un aumento de las emociones negativas (DeYoung, 2015; Deyoung y Weisberg, 2018; Saffron y DeYoung, 2021) frente al conflicto que presentaría el querer conseguir avanzar en la relación y los riesgos que ello implica a nivel emocional, lo cual condice con el aspecto de retiro del neuroticismo teorizado por el CB5T, como se ha mencionado (DeYoung, 2015; Deyoung y Weisberg, 2018; Saffron y DeYoung, 2021) .

Tal como se plantea en la hipótesis número tres, las personas con mayor apertura/intelecto son personas que indagan en nuevas interpretaciones del mundo y presentan

sensibilidad a la recompensa proveniente de la nueva información que ingresa (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018). Por lo cual, es probable que estas personas continúen tratando de buscar información al respecto de los motivos de una interacción que supone un interés que no existe, propio de los juegos psicológicos (Berne 1964/2016; Kerman, 2015; Opi, 2022) aumentando su exposición a breadcrumbing, y, por ende, sus niveles de distrés psicológico. Otros estudios también han encontrado que el distrés psicológico (relacionado específicamente a la pandemia de coronavirus) se relaciona con este rasgo (Cena et al., 2021).

A su vez, las víctimas de breadcrumbing que presentan mayores niveles de extraversión experimentan menor distrés psicológico, al igual que otros estudios que han encontrado las mismas asociaciones entre ambos constructos (Khoo et al., 2019; Nouri et al., 2019; Lewis y Cardwell, 2020; Cena et al., 2021; Chen et al., 2022; Lassen, 2022; Liu et al., 2022). La extraversión se caracteriza por emociones positivas (Novikova y Vorobyeva, 2019), lo cual resulta ser opuesta a la experiencia de distrés psicológico, probablemente porque son personas más flexibles para afrontar, por ejemplo, al acudir a recursos sociales (Chen et al., 2022). Comprendiendo que las personas con mayor extraversión se conducen en pos de lograr sus objetivos, siendo sensibles a los incentivos y a las recompensas, probablemente elegirán mejores estrategias para afrontar un estímulo que, al fin y al cabo, es un incentivo, pero no conduce a ninguna recompensa (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018; Safron y DeYoung, 2021).

Las víctimas con mayores niveles de escrupulosidad presentan menores niveles de distrés psicológico tal como se ha evidenciado en otras investigaciones (Khoo et al., 2019; Nouri et al., 2019; Chen et al., 2022; Lassen, 2022; Liu et al., 2022), siendo que la escrupulosidad funciona como un factor protector frente al distrés (Lassen et al., 2022) probablemente porque dicho rasgo se relaciona con interpretar como un desafío a las situaciones que resultan estresantes, lo que posibilita una oportunidad de crecimiento (Chen et

al., 2022). Dado que el rasgo de escrupulosidad se relaciona con la evitación de conductas de riesgo y, además, con la planificación y acción en función de los objetivos personales, disminuyendo las reactividad emocional que puede interferir en conseguir las metas deseadas (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018), posiblemente no se lo ha asociado a la experiencia de breadcrumbing porque estas personas o bien evitan sumergirse en esta dinámica disfuncional o no evaluarían estas experiencias como importante para alguna de sus metas, por lo tanto, no presentan una reacción emocional negativa como el distrés psicológico.

Cabe señalar que, probablemente, las personas que presentaron mayores niveles de distrés psicológico no han podido realizar los ajustes necesarios, a través de las adaptaciones características, para poder sortear las dificultades de sus rasgos de la personalidad frente a la situación de breadcrumbing (DeYoung y Tiberius, 2022).

La quinta hipótesis ha sido parcialmente comprobada. Sí bien el breadcrumbing se asocia positivamente con todas las ECRE-NA, no solamente se asocia con la ECRE-AD de reinterpretación positiva, sino con todas las ECRE-AD evaluadas. Conviene subrayar que las ECRE son los pensamientos que buscan modificar, mediante un cambio cognitivo consciente, la duración e intensidad de la emoción generada a partir de un evento negativo (Braunstein et al., 2017; Domaradzka y Fajkowska, 2018; Carvajal et al., 2022). Dada la respuesta de distrés psicológico en los participantes, este evento negativo es el breadcrumbing.

A pesar de que se han estudiado algunas relaciones entre las situaciones de exclusión social y las ECRE de reinterpretación positiva y aceptación (siendo la primera asociada positivamente y la segunda sin relación con la exclusión, Timeo et al., 2019) y de rumiación (asociada positivamente por He et al., 2020, mientras que Peterson, 2022, no encontró relación entre ambos constructos), no se ha hipotetizado que todas las ECRE se encuentren relacionadas con la experiencia de breadcrumbing. Sin embargo, resulta lógico considerar que las víctimas utilicen una gran diversidad de estrategias.

Lo antedicho se puede explicar en función de que la selección de la estrategia dependen de diversos factores como individuales, afectivos, motivacionales, socioculturales y cognitivos (Gross; 2014; Stifter y Augustine, 2019; McRae y Gross, 2020; Matthews et al., 2021; Cremades et al., 2022; de los Santos, 2022; Preece et al., 2022; Zhang et al., 2022), sin embargo, en la presente investigación se incluyen sólo algunos de estos factores (personalidad, expectativas, emociones) excluyendo a otros que podrían explicar la relación con la utilización de ciertas estrategias.

Asimismo, el cuestionario CERQ indaga sobre cuáles estrategias fueron utilizadas en el evento de breadcrumbing, es decir, se basa en la fase de implementación de las estrategias de regulación emocional, pero no se profundiza otros aspectos, por ejemplo, la selección (como fue mencionado) o en el monitoreo, donde se evaluaría si las víctimas siguen utilizando la estrategia seleccionada o cambian para lograr el estado emocional deseado (Crowell et al., 2020; McRae y Gross, 2020; English et al., 2021; de los Santos, 2022). Probablemente, dentro del bucle funcional de la regulación emocional, donde se retroalimenta el estado actual con el deseado, las personas utilicen una gran cantidad de ECRE hasta finalizar la regulación en función de un objetivo acorde a la evaluación del sujeto (Gross, 2015; Preece et al., 2022).

Los hallazgos aquí presentados se complementan con otras investigaciones, como las de Khattar et al. (2023), donde se indagaron estrategias de afrontamiento más conductuales como la búsqueda de apoyo social, yoga, deporte, centrarse en sí mismo, límites a la pareja, desconectarse de la relación o tener una nueva relación con alguien más.

La sexta hipótesis, que indica que mayor distrés psicológico estaría relacionado con mayor uso de las ECRE-NA, se comprueba parcialmente dado que el distrés psicológico se asocia positivamente a la autoculpa, catastrofización y culpar a los demás, pero no con la estrategia cognitiva de rumiación. A su vez, mayor distrés se asocia a menor utilización de la focalización positiva pero no se asocia negativamente a ninguna otra ECRE-AD como se

predecía. Finalmente, se relaciona al distrés psicológico de forma positiva con la reinterpretación positiva y no con la aceptación como se hipotetizó.

En función de las ECRE-NA, otros estudios han relacionado mayores niveles de distrés psicológico con la autoculpa (Urano e Ikeda, 2020; Duru y Balkis, 2022), catastrofización (Urano e Ikeda, 2020; Keleynikov et al., 2022; Palomera et al., 2022; Rodas et al., 2022), culpar a los demás (Palomera et al., 2022). Comprendiendo que se entiende por distrés psicológico a la respuesta emocional que surge ante estresor dañino y que el sujeto considera no tener los recursos para afrontarlo (Ridner, 2004; Wheaton, 2007; Drapeau et al., 2012; Matthews, 2016; Barry et al., 2019; Rodas et al., 2022), se puede entender que la situación de breadcrumbing es un estresor dañino (a nivel emocional). Es por esto que las personas probablemente interpreten a la dinámica relacional como una situación amenazante, injusta o incontrolable pero que se tiene la expectativa de que se mejore, lo cual da lugar al uso de estrategias como la autoculpa, catastrofización y culpa a los demás (Lazarus, 1999/2006; Sakakibara y Endo, 2016; Biggs et al., 2017; Folkman, 2020).

Lejos de lo hipotetizado, la ECRE-AD asociada al distrés psicológico no ha sido la aceptación sino la reinterpretación positiva. Considerando que las víctimas de breadcrumbing se encuentran a la espera de una recompensa (Feuerman, 2019; Navarro et al., 2020b; Khattar et al., 2023), esa espera requiere que los sujetos puedan mantenerse dentro de la situación. Por lo tanto, deberán disminuir la agresividad hacia esa persona que los rechaza y, para ello, deberán otorgarle algún tipo de significado positivo a la situación (reinterpretar) (Garnefski et al., 2001; Timeo et al., 2019), es decir, considerarla como una oportunidad de crecimiento en función de satisfacer su necesidad básica de relación (Ryan y Deci, 2020). Esto condice con la noción de que la reinterpretación positiva es una forma de regular las emociones frente a una situación que resulta probablemente incontrolable pero que los sujetos se encuentran

emocionalmente comprometidos (Sakakibara y Endo, 2016; McRae y Gross, 2020; McRae y Zarolia, 2020).

Cabe aclarar que mayor uso de la reinterpretación positiva se considera como un factor protector (Liu et al., 2018; Urano e Ikeda, 2020; Baziliansky y Cohen, 2021; Duru y Balkis, 2022; Keleynikov et al., 2022; Qasim et al., 2022; Mamede et al., 2022; Rodas et al., 2022) o no relacionado con el distrés psicológico (Variath, 2019; Aydin y Ünlü Kaynakçi, 2022) en las investigaciones consultadas. La diferencia con la presente tesis puede deberse a una cuestión de contexto: la hipótesis se enmarcó en los estudios que asociaban al distrés psicológico con las ECRE, pero este distrés surgía frente a otros contextos (por ejemplo, pandemia de coronavirus). Por lo tanto, si atendemos al contexto, otros estudios han encontrado que la exclusión social se correlaciona con la reinterpretación positiva (Timeo et al., 2019), aunque, si bien no estudian al distrés psicológico, la exclusión es una experiencia distresante (Wesselman et al., 2018; Reinhard et al., 2019; Yaakobi, 2021).

Por otra parte, se ha encontrado que menor uso de la ECRE-AD de focalización positiva se vincula a mayor nivel de distrés psicológico, lo cual condice con otros estudios (Urano e Ikeda, 2020; Duru y Balkis, 2022; Palomera et al., 2022). Comprendiendo que dicha estrategia involucra desatender la situación actual para enfocarse en pensamientos alternativos que resulten alegres o positivos (Garnefski et al. 2001; Medrano et al., 2013; Domaradzka y Fajkowska, 2018; Carvajal et al., 2022), quienes no puedan desprender su atención de la situación actual, generará un aumento de la sintomatología ansiosa y depresiva no específica, siendo que ha sido comprobado que a menor atención menor respuesta emocional (McRae y Zarolia, 2020).

Las ECRE-NA y las ECRE-AD asociadas en este estudio al distrés psicológico se encuentran centradas en el antecedente, es decir, se observaría que los sujetos no han podido trabajar sobre seleccionar o modificar la situación ni en su respuesta, sino que se han focalizado

especialmente en el cambio cognitivo (ECRE-NA y reinterpretación positiva) y sobre el despliegue atencional (focalización positiva) según el modelo procesual extendido (Gross, 2014; Suri y Gross, 2016; Pascual Jimeno y Conejero López, 2019; McRae y Gross, 2020; McRae y Zarolia, 2020; Stifter y Augustine, 2020; de los Santos, 2022).

Cabe destacar que, quienes presentan signos de distrés, presentan una regulación emocional deficiente (Lupien et al., 2022). Esto se observa al relacionar las hipótesis cinco y seis: si bien los participantes han indicado la utilización de todas las estrategias de regulación emocional cognitiva para afrontar la situación de breadcrumbing, no todas tienen el mismo nivel de beneficio para poder interceder con la intensidad y/o duración de la emoción (Gross, 2015; Gómez Pérez y Calleja Bello, 2016; McRae y Zarolia, 2020). Por eso, ninguna estrategia es buena o mala en sí misma, sino que será más o menos adaptativa en función de las metas de regulación y de cómo sea interpretada la situación.

La hipótesis número siete se corrobora parcialmente. No solo que mayor neuroticismo se asocia positivamente con mayor uso de las ECRE-NA y que mayor extraversión y escrupulosidad se relaciona con mayor uso de las ECRE-AD, sino que también se han encontrado más asociaciones entre las ECRE y los rasgos de personalidad, las cuales se detallan a continuación.

El neuroticismo se asoció positivamente con las ECRE-NA de catastrofización, culpa de los demás y autoculpa, como era de esperar, pero no con la rumiación. Dominguez-Lara (2018) y Romosan et al. (2018) encontraron que dicho rasgo se relaciona con las ECRE-NA mencionadas (excepto la asociación con la autoculpa en Domínguez-Lara, 2018). En general, al igual que estudios anteriores, se corrobora que las personas con mayores niveles de neuroticismo presentan inconvenientes a la hora de identificar y regular sus emociones (del Valle et al., 2020). Entendiendo que las ECRE se evaluaron en función del contexto de breadcrumbing, la utilización de las ECRE-NA cobra sentido al considerar que las personas

con mayor neuroticismo no han sido exitosas en plantear una estrategia adecuada, al no comprender la situación en su totalidad, generando la activación de los sistemas defensivos que conllevan la ansiedad y depresión (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018) propias del distrés psicológico.

El rasgo de extraversión se asocia positivamente con las ECRE-AD de focalización positiva (al igual que en el estudio de Dominguez-Lara, 2018), y negativamente con la ECRE-NA de catastrofización. Esto cobra sentido al considerar que las personas con mayores niveles de extraversión tienden a la búsqueda de emociones positivas (Novikova y Vorobyeva, 2019), por lo cual, regulan de una manera favorable sus emociones (del Valle et al., 2020).

El rasgo de agradabilidad se asoció positivamente con la focalización positiva y la refocalización en los planes. El hecho de que utilicen estas dos ECRE-AD puede comprenderse en tanto las personas con mayores niveles de agradabilidad tienden a mantener controlada la expresión de emociones negativas (del Valle et al., 2020) dada la importancia de apuntar a la armonía social (Safron y DeYoung, 2021).

La escrupulosidad se asocia negativamente con la ECRE-NA de catastrofización. Las personas con mayores niveles de escrupulosidad buscan la planificación en función de metas claramente establecidas (Novikova y Vorobyeva, 2019), por lo cual resulta coherente que estas personas busquen focalizarse en pensamientos alegres (Garnefski et al. 2001; Medrano et al., 2013; Domaradzka y Fajkowska, 2018; Carvajal et al., 2022) y no se distraigan con estrategias como la catastrofización que pueden resultar desmotivantes y desviar el foco de sus objetivos (Safron y DeYoung, 2021).

Finalmente, el rasgo de apertura/intelecto se asoció positivamente con todas las ECRE-AD a excepción de la reinterpretación positiva y, a su vez, con la ECRE-NA de rumiación y autoculpa. Otros estudios han asociado a este rasgo con algunas ECRE-AD (focalización positiva, refocalización en los planes y, a diferencia de los resultados aquí presentados, con la

reinterpretación positiva, según Romosan et al., 2018). Las personas con mayor apertura/intelecto generan interpretaciones del mundo novedosas y más complejas (Safron y DeYoung, 2020) por lo cual no resulta extraño que estas personas utilicen de forma flexible una mayor cantidad de ECRE-AD ya que les permite ampliar sus conocimientos sobre la situación, por la misma razón que pueden acudir a las ECRE-NA.

En concordancia con Scheffel et al. (2019), la reinterpretación positiva no ha sido asociada a ningún rasgo de personalidad, pero esto no ha sido comprobado por otros estudios que sí encontraron relaciones entre ambos constructos (Dominguez-Lara, 2018; Kobylińska et al., 2020). Estas diferencias pueden explicarse probablemente por el uso diferente de técnicas de recolección de datos.

En el presente estudio se indaga sobre los rasgos de personalidad porque describen los patrones de emociones, cogniciones, motivaciones que se presentan con cierta estabilidad en el sujeto (Safron y DeYoung, 2021). El sistema cibernético de la personalidad incluye tanto a la activación de un objetivo, como la selección e implementación de la estrategia para luego evaluar el resultado en función del estado deseado (DeYoung, 2015; DeYoung y Weisberg, 2018). Lo mencionado se anexa a que, probablemente, la forma de regular las emociones frente a la situación de breadcrumbing sea un patrón con cierta estabilidad. Esto es así porque se considera que todo estímulo social (en este caso el breadcrumbing) involucran los mismos mecanismos cibernéticos de control evolucionados que permiten alcanzar las necesidades básicas (Safron y DeYoung, 2021; DeYoung y Tiberius, 2022), en este caso de relación, como ha sido explicado (Ryan y Deci, 2020).

Respecto a los factores sociodemográficos evaluados (edad, sexo, género, tipo de relación actual, último contacto del iniciador), ninguno ha sido asociado con el breadcrumbing (a diferencia de Navarro et al., 2020a quienes indicaron diferencias en los géneros LGB, en adultos emergentes y relaciones a corto plazo, y de Navarro et al., 2020b quienes encontraron

diferencias en personas solteras). Tampoco se presentaron diferencias con la utilización de alguna ECRE en particular, en contraste con otros estudios (diferencias en el género según Liu et al., 2018; Romosan et al.,2018; Rodas et al., 2022).

Por otro lado, se ha encontrado que el género es un factor significativo en relación al distrés psicológico y al rasgo de neuroticismo, siendo las personas con género no binario (seguido por las femeninas) las personas con mayor distrés y rasgos de neuroticismo. Si bien en las investigaciones revisadas no incluían a personas con género no binario, el presente estudio coincide con otras investigaciones en función de que el género femenino se relaciona a mayor distrés psicológico (Variath, 2019; Palomera et al., 2022; Rodas et al., 2022) pero contrasta con otros estudios que no han encontrado la misma relación (Baziliansky y Cohen, 2021). En cuanto al factor de neuroticismo, la presente tesis difiere en que este rasgo no presenta diferencias en el género (Nouri et al., 2019; Chen et al., 2022). Estas discrepancias se pueden deber a la desproporción del sexo femenino en la presente tesis como en las diferencias en los instrumentos de medición. Cabe añadir, que el rasgo de neuroticismo abarca la experimentación de emociones negativas de ansiedad y depresión, por lo cual, resulta coherente que los mismos géneros se relacionen tanto con este rasgo como con el distrés psicológico.

A su vez, el estado civil se ha asociado a la extraversión, siendo que las personas en una relación abierta presentan mayores niveles de este rasgo, probablemente, esto suceda porque las personas con mayor extraversión presentan más rasgos de sociabilidad permitiéndoles conocer más gente dada su faceta de sociabilidad (DeYoung, 2015 y DeYoung, s.f).

Resulta un dato a destacar que ninguna de las variables estudiadas se relaciona a cuándo fue el último contacto del iniciador, probablemente indicando que sin importar que tan reciente o lejano las personas se expusieron al estresor (los contactos y rechazos del iniciador), el breadcrumbing sigue produciendo efectos nocivos en la salud mental de los sujetos (distrés

psicológico), entendiendo que el hecho de que el estresor desaparezca no necesariamente extingue a las consecuencias emocionales (Ridner, 2004; Wheaton, 2007; Gallego Zuluaga et al., 2018; Petrikovich, 2020).

10. Capítulo 9 - Conclusiones, Limitaciones y Recomendaciones

Frente a los resultados de la presente investigación, se concluye en primer lugar que los ciudadanos residentes del AMBA de 18 a 34 años de edad se encuentran expuestos a ser víctimas de breadcrumbing y que este fenómeno relacional se asocia con el distrés psicológico, las ECRE y los rasgos de personalidad.

Lo segundo que se ha descubierto en la presente tesis es que este fenómeno de breadcrumbing trae aparejado consecuencias a nivel psicológico, tal es así, que las víctimas con mayor exposición a breadcrumbing presentan mayores niveles de distrés psicológico. Dicho distrés es experimentado especialmente por las personas con género no binario y femenino.

En tercer lugar, las personas con mayor neuroticismo y apertura/intelecto presentan mayores niveles de breadcrumbing, siendo que las personas de género no binario (principalmente) y femenino las que mayor presentan rasgos de neuroticismo. Relacionado a estos rasgos mencionados, en cuarto lugar, se encontró que ambos se asocian positivamente al distrés psicológico, especialmente el neuroticismo, mientras que las personas con mayor escrupulosidad y extraversión presentan menor distrés. Sobre este último rasgo, se ha relacionado positivamente con las personas en una relación abierta.

En quinto lugar, las víctimas de breadcrumbing utilizan diversas estrategias para afrontar la situación (en este caso todas las ECRE-NA y ECRE-AD). Esto también se refleja en que las ECRE (especialmente las ECRE-NA) predicen al breadcrumbing, al igual que los rasgos de neuroticismo y apertura/intelecto, siendo que cuando aumentan estas variables, aumenta también el nivel de breadcrumbing.

En sexto lugar, de todas las ECRE utilizadas frente a la situación de breadcrumbing, algunas estrategias son consideradas como desadaptativas ya que no resultan exitosas al regular las emociones y, por consiguiente, se asocian a mayor distrés psicológico, como en el caso de utilizar con mayor frecuencia a las ECRE-NA de autoculpa, culpar a los demás,

catastrofización y a la ECRE-AD de reinterpretación positiva, y utilizar con menor frecuencia a la focalización positiva. En séptimo lugar, se concluye que los rasgos de personalidad que se relacionan con las ECRE-NA son el neuroticismo (asociado a mayor autoculpa, catastrofización y culpar a los demás), menor extraversión (asociado a mayor catastrofización), menor escrupulosidad (relacionada con mayor catastrofización) y menor apertura/intelecto (vinculada con mayor autoculpa y rumiación). Las ECRE-AD de focalización positiva se asocia a mayor apertura/intelecto, agradabilidad y extraversión. La apertura/intelecto se asocia a la mayoría de las ECRE-AD (menos con la reinterpretación positiva). La agradabilidad se asocia a la refocalización en los planes. No se han encontrado relación entre la reinterpretación positiva y los rasgos de la personalidad.

La presente investigación no está libre de limitaciones. Primero, la misma se realizó mediante cuestionarios autoadministrados, los cuales presentan ciertos sesgos como la posibilidad de exageración de los resultados y, especialmente en el cuestionario CERQ, se pide que consignen cuál estrategia utilizaron frente al evento de breadcrumbing, apelando a la atención y memoria sobre ese evento que podría no ser exacto. En función de esto, y dada la novedad a nivel científico del estudio del breadcrumbing, sería conveniente que futuras investigaciones locales integren otras técnicas complementarias de recolección de datos, como entrevistas, para conocer en profundidad cómo las víctimas de Argentina experimentan y afrontan al breadcrumbing, y así comprender aún más las motivaciones de vinculación.

Una segunda limitación es que el Cuestionario ad hoc de Experiencias de Breadcrumbing, realizado para la presente investigación, carece de procedimientos de validez de criterio (comparar este instrumento con otro) y de constructo (análisis estadísticos multivariados). Futuras investigaciones podrían construir otro instrumento con todas las validaciones o bien finalizar el proceso de validación del CEB, el cual ha sido validado en su contenido y confiabilidad.

En tercer lugar, la muestra presenta ciertas limitaciones: sin bien el tamaño es acorde a lo esperado, no es representativo y sólo estudia a los ciudadanos del AMBA con cierto rango etario. Tampoco se ha evaluado en los criterios de inclusión/exclusión que los participantes no presenten ningún trastorno psicológico previo. A su vez, la muestra presenta desproporción respecto al género, orientación sexual y tipo de relación, siendo que las personas masculinas, no binarias, con otra orientación que no sea heterosexual y otro estado civil que no sea soltero/a se encuentran poco representados. Futuras investigaciones se verían beneficiadas en obtener una muestra más grande, de otras zonas de Argentina y con otras edades (para comparar aspectos socioculturales y generacionales implicados), siendo exhaustivos en los criterios de inclusión/exclusión de los participantes que podrían afectar los resultados (como enfermedades mentales previas) e incluir a personas que representen con mayor equidad a los aspectos sociodemográficos.

Una cuarta limitación es que, frente a la novedad a nivel científico del estudio de breadcrumbing, existe una falta de antecedentes confiables, lo cual ha limitado el análisis de datos. La presente investigación brinda una base científica para que futuras investigaciones continúen ampliando los datos disponibles, y se recomienda seguir explorando la asociación del breadcrumbing con otros constructos como la sensibilidad al rechazo que es un dominio estudiado en las investigaciones sobre ostracismo.

Una quinta limitación es que la recolección de datos ha sido transversal, lo cual no posibilita evaluar los cambios en las estrategias de regulación emocional en función de los procesos de monitoreo que seleccionan nuevas estrategias o sostienen las mismas para gestionar la reactividad emocional y, por ende, disminuir el distrés psicológico. Futuras investigaciones podrían beneficiarse de estudios longitudinales para evaluar las similitudes y diferencias de los procesos de regulación emocional a medida que las personas se exponen al breadcrumbing, y así, comprender mejor los procesos cibernéticos implicados.

La última limitación que se considera es que la presente investigación estudia únicamente a las víctimas de breadcrumbing, quedando excluida la información respecto del iniciador. Futuras investigaciones deberían incluir tanto a víctimas como iniciadores para conocer las dinámicas relacionales de ambos participantes, comparando aspectos individuales como personalidad, motivación, etc.

Para concluir, se destaca que la presente tesis deja entrever la necesidad de continuar sumando esfuerzos en investigar cómo los seres humanos transforman sus realidades, considerando a la tecnología como el contexto virtual que va ganando más terreno en las distintas áreas, en este caso, las relacionales. Conocer cómo se vinculan los argentinos mediante las redes sociales, cómo son las nuevas dinámicas de inicio y mantenimiento de lazos interpersonales, cuáles son sus consecuencias y qué aspectos de la personalidad y de la regulación emocional funcionan como factores de protección o de riesgo, permite generar una comunidad de profesionales de la salud mental más consciente en la temática de vínculos mediatizados por las dichas redes, para poder difundir y abordar terapéuticamente al malestar de la sociedad frente a escenarios como el breadcrumbing.

11. Referencias Bibliográficas

Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, *18*(3), 91–93. https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Reinhart & Winston.

Álvarez, M. (2020, 29 de noviembre). *Breadcrumbing o cómo vivir de migajas de amor.* La Razón. https://larazon.es/lifestyle/20201129/3en4pfmmcbaw3murovhfaxv2pq.html

American Psychological Association. (2022). *APA Style numbers and statistics guide*. https://apastyle.apa.org/instructional-aids/numbers-statistics-guide.pdf

Arias-Gallegos, W. L., Rivera-Calcina, R., y Ceballos-Canaza, K. (2019). Confiabilidad y estructura factorial de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler en estudiantes universitarios de Arequipa (Perú). *Archivos de Medicina (Manizales), 19*(2) 387-395. https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.2854.2019

Aydın, G., y Ünlü Kaynakçı, F. Z. (2022). Mindfulness, valuing, and emotion regulation in the prediction of psychological distress. *Psycho-Educational Research Reviews, 11*(3), 623-635. https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V11.N3.16

Barry, V., Stout, M. E., Lynch, M. E., Mattis, S., Tran, D. Q., Antun, A., Ribeiro, M. J., Stein, S. F., y Kempton, C. L. (2019). The effect of psychological distress on health outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of health psychology, 25*(2), 227–239. https://doi.org/10.1177/1359105319842931

Baziliansky, S., y Cohen, M. (2021). Post-treatment Psychological Distress Among Colorectal Cancer Survivors: Relation to Emotion Regulation Patterns and Personal Resources. *International Journal of Behaviur Medicine, 28*(5), 591–601. https://doi.org/10.1007/s12529-020-09952-y

Bennett, J. (2016, 8 de julio). *The agony of the digital tease.* The New York Times. https://nytimes.com/2016/07/10/fashion/dating-text-messages-breadcrumbing.html

Berne, E. (2016). *Juegos en que participamos*: *psicología de las relaciones humanas.* (Piolín, Ed.; P. Escalante Guerra, trad.). Epublibre. (Original publicado en 1964).

Biggs, A., Brough, P., y Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. En C. L. Cooper y J. Campbell Quick (Eds.), *The Handbook of Stress and Health* (pp. 349–364). Wiley Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21

Blackhart, G. C., Hernandez, D. K., Wilson, E., y Hance, M. A. (2021). The Impact of Rejection Sensitivity on Self-Disclosure Within the Context of Online Dating. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 24*(10), 690–694. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0257

Braunstein, L. M., Gross, J. J., y Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12*(10), 1545–1557. https://doi.org/10.1093/scan/nsx096

Brenlla, M. E. y Aranguren, M. (2010). Adaptación argentina de la escala de malestar psicológico de Kessler (K10). *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 28*(2), 311-342. https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6215

Brysbaert, M. (2019). How many words do we read per minute? A review and meta-analysis of reading rate. *Journal of Memory and Language, 109*, Artículo 104047. https://doi.org/10.1016/j.jml.2019.104047

Cambridge University Press. (s.f). Breadcrumb. En *Cambridge Dictionary*. Recuperado el 12 de enero de 2023, de https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/breadcrumb

Carvajal, B. P., Molina-Martínez, M. Á., Fernández-Fernández, V., Paniagua-Granados, T., Lasa-Aristu, A., y Luque-Reca, O. (2022). Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in Spanish older adults. *Aging & Mental Health*, *26*(2), 413-422. https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1870207

Cena, L., Rota, M., Calza, S., Janos, J., Trainini, A., y Stefana, A. (2021). Psychological Distress in Healthcare Workers between the First and Second COVID-19 Waves: The Role of Personality Traits, Attachment Style, and Metacognitive Functioning as

Protective and Vulnerability Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(22), Artículo 11843. http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182211843

Chen, L., Qu, L., y Hong, R. Y. (2022). Pathways Linking the Big Five to Psychological Distress: Exploring the Mediating Roles of Stress Mindset and Coping Flexibility. *Journal of Clinical Medicine, 11*(9), Artículo 2272. https://doi.org/10.3390/jcm11092272

Colman Louzao, M. G., y Vázquez, M. A. M. (2021). *Juegos psicológicos en mujeres víctimas de violencia familiar* [Tesis de grado, Universidad Católica de Salta]. Repositorio Institucional UCASAL. http://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac_css/69664/2847/Colman--Maria-Juego-psicologicos-en-mujeres.pdf

Cook, K. (2020). *The Psychology of Silicon Valley. Ethical Threats and Emotional Unintelligence in the Tech Industry.* Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-27364-4_8

Cremades, C., Garay, C., Etchevers, M., Muiños, R., Peker, G., y Gómez Penedo, J. (2022). Contemporaneous Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review. *Interacciones, 8,* Artículo e237. https://doi.org/10.24016/2022.v8.237

Crowell, S. E., Vlisides-Henry, R. D., y Kaliush, P. R. (2020). Emotion Generation, Regulation, and Dysregulation as Multilevel Transdiagnostic Constructs. En T. P. Beauchaine y S. E. Crowell (Eds.), *The Oxford Handbook of Emotion Dysregulation* (pp. 85-98). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190689285.001.0001

Cruz Pérez, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 21*(2), 604-620. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num2/Vol21No2Art12.pdf

de los Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y modificación de conducta, 48*(177), 35-72. http://dx.doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467

del Valle, M., Zamora, E. V., Khalil, Y., y Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicodebate, 20*(1), 56-67. https://doi.org/10.18682/pd.v20i1.1877

DeYoung, C. (s.f). *The Big Five Personality Hierarchy*. DeYoung Personality Lab. https://deyoung.psych.umn.edu/big-five-hierarchy

DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality, 56*, 33–58. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004

DeYoung, C. G., Quilty, L. C., y Peterson, J. B. (2007). Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(5), 880–896. https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.880

DeYoung, C. G., y Blain, S. D. (2020). Personality neuroscience. En P. J. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge handbook of personality psychology* (pp. 273–291). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108264822.026

DeYoung, C. G., y Tiberius, V. (2022). Value Fulfillment from a Cybernetic Perspective: A New Psychological Theory of Well-Being. *Personality and Social Psychology Review, 27*(1), 3–27. https://doi.org/10.1177/10888683221083777

DeYoung, C. G., y Weisberg, Y. J. (2018). Cybernetic approaches to personality and social behavior. En K. Deaux y M. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of personality and social psychology* (2da ed., pp. 387-414). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190224837.013.25

Domaradzka, E. y Fajkowska, M. (2018). Cognitive Emotion Regulation Strategies in Anxiety and Depression Understood as Types of Personality. *Frontiers in Psychology*, *9*(856), 1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00856

Dominguez-Lara, S. (2018). Influencia de la inteligencia emocional y personalidad en las estrategias cognitivas de regulación emocional en la desaprobación de exámenes en estudiantes de psicología. *Cultura, 32*, 225-259. https://doi.org/10.24265/cultura.2018.v32.11

Drapeau, A., Marchand, A., y Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. *Mental Illnesses- Understanding, Prediction and Control, 69*(2), 105-134. https://doi.org/10.5772/30872

Dubourdieu, M. (2017). *Psicoterapia Integrativa PNIE Psiconeuroinmunoendocrinología. Integración Cuerpo–Mente–Entorno* (4a ed.). Psicolibros.

Duru, E., y Balkıs, M. (2022). COVID-19 Related Negative Life Events and Psychological Distress: The Role of Emotion and Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy: RET*, 1-23. https://doi.org/10.1007/s10942-022-00488-6

Engen, H. G., y Anderson, M. C. (2018). Memory Control: A Fundamental Mechanism of Emotion Regulation. *Trends in cognitive sciences, 22*(11), 982–995. https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.07.015

English, T., Eldesouky, L., y Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Basic processes and individual differences. En O.P. John, R. W. Robins y L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality Theory and Research* (4ta ed., pp. 523–542). The Guilford Press.

Feuerman, M. (2019). *Ghosted and Breadcrumbed: Stop Falling for Unavailable Men and Get Smart about Healthy Relationships.* New World Library.

Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal and Coping. En M.D, Gellman (Ed.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 2177–2179). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215

Frías-Navarro, D. (2020). *Herramientas para la redacción del informe de investigación. 7ª edición del Manual de Publicación APA (American Psychological Association)*. Disponible en: http://www.uv.es/friasnav/EscribirnumerosFormatoAPA.pdf

Gallego Zuluaga, Y. A., Gil Cardona, S., y Sepúlveda Zapata, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento.* [Tesis de grado, Universidad CES]. Repositorio CES. http://hdl.handle.net/10946/4229

Garnefski, N., Kraaij, V., y Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311–1327. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6

Garnefski, N., Kraaij, V., y Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire.* Datec.

Genise, G., Ungaretti, J., y Etchezahar, E. D. (2020). El Inventario de los Cinco Grandes Factores de Personalidad en el contexto argentino: puesta a prueba de los factores de orden superior. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 16(*2), 325-340. https://doi.org/10.15332/22563067.6298

Gómez Pérez, O., y Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología, 8*(1), 96-117. https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215

Good, L. (2021, 4 de septiembre). *Signs that your man is breadcrumbing you and how to respond.* Beanstalk. https://beanstalkmums.com.au/your-man-is-breadcrumbing-you/

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press. https://www.guilford.com/excerpts/gross.pdf?t

Gross, J. J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry, 26*(1), 130–137. https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.989751

Gross, J. J., y Feldman Barrett, L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review, 3*(1), 8–16. https://doi.org/10.1177/1754073910380974

Hall, T. (2019). Using Transactional Analysis to Understand Workplace Bullying. *Transactional Analysis Journal, 49*(1), *32–42.* https://doi.org/10.1080/03621537.2019.1544775

Harkness, K. L., y Hayden, E. P. (2020). Introduction. En K.L. Harkness y E.P. Hayden (Eds.). *The Oxford handbook of stress and mental health*. Oxford University Press..

He, Y., Song, N., Xiao, J., Cui, L., y McWhinnie, C. M. (2018). Levels of neuroticism differentially predict individual scores in the depression and anxiety dimensions of the tripartite model: A multiwave longitudinal study. *Stress and Health, 34*(3), 435–439. https://doi.org/10.1002/smi.2803

He, Y., Zimmerman, C. A., Carter-Sowell, A. R. y Payne, S. C. (2020). It's the Reoccurring Thoughts that Matter: Rumination over Workplace Ostracism. *Occupational Health Science, 4*(4), 519–540. https://doi.org/10.1007/s41542-020-00076-z

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill Education.

Howard, M. C., Cogswell, J. E., y Smith, M. B. (2020). The antecedents and outcomes of workplace ostracism: A meta-analysis. *The Journal of applied psychology*, *105*(6), 577–596. https://doi.org/10.1037/apl0000453

John, O. P. (2021). History, Measurement, and Conceptual Elaboration of the Big-Five Trait Taxonomy The Paradigm Matures. En O.P. John, R. W. Robins, y L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality Theory and Research* (4ta ed., pp. 35-82). The Guilford Press.

John, O. P., Donahue, E. M. y Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory—Versions 4a and 54.* University of California.

John, O. P., Naumann, L. P., y Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. En O. P. John, R. W. Robins, y L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114–158). The Guilford Press.

Johnson, J. A. (2017). Big-Five model. En V. Zeigler-Hill, y T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1-16). Springer https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1212-1

Kasser, T., y Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. En P. Schmuck y K. M. Sheldon

(Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116–131). Hogrefe & Huber Publishers.

Keleynikov, M., Benatov, J., y Berger, R. (2022). Preschool Teachers' Psychological Distress and Work Engagement during COVID-19 Outbreak: The Protective Role of Mindfulness and Emotion Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(5), Artículo 2645. https://doi.org/10.3390/ijerph19052645

Kemp, S. (2023, 12 de febrero). *Digital 2023: Argentina*. Datareportal. https://datareportal.com/reports/digital-2023-argentina?rq=argentina

Kerman, B. (2015). Análisis Transaccional, un enfoque integrativo. En B. S. Kerman (Ed.), *Nuevas ciencias de la conducta. Las herramientas del cambio* (pp. 145-221). Universidad de Flores.

Kessler, R. C., y Mroczek, D. K. (1994). *Final Versions of our Non-Specific Psychological Distress Scale* [comunicación escrita]. Universidad de Michigan.

Khattar, V., Upadhyay, S. y Navarro, R. (2023). Young Adults' Perception of Breadcrumbing Victimization in Dating Relationships. *Sociedades, 13*(2), Artículo 41. https://dx.doi.org/10.3390/soc13020041

Khoo, S., Stanton, K., Clark, L. A., y Watson, D. (2019). Facet-Level Personality Relations of the Symptom Dimensions of the Tripartite Model. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 42,* 160–177. https://doi.org/10.1007/s10862-019-09763-w

Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., y Marchlewska, M. (2020). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology, 41*, 4098–4111. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00861-7

Kohn, N., Eickhoff, S. B., Scheller, M., Laird, A. R., Fox, P. T., y Habel, U. (2014). Neural network of cognitive emotion regulation--an ALE meta-analysis and MACM analysis. *NeuroImage, 87,* 345–355. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.11.001

Kwok, I., y Wescott, A. B. (2020). Cyberintimacy: A Scoping Review of Technology-Mediated Romance in the Digital Age. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *23*(10), 657–666. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0764

Laborda Gil, X. (2020). El análisis transaccional, antecedente de psicología clínica para la pragmática. *Tonos Digital*, (39), 1-9. http://hdl.handle.net/10201/96062

Lassen, E. R., Hagen, K., Kvale, G., Eid. J., Le Hellard, S., y Solem, S. (2022). Personality traits and hardiness as risk- and protective factors for mental distress during the COVID-19 pandemic: a Norwegian two-wave study. *BMC Psychiatry, 22*(610), 1-10. https://doi.org/10.1186/s12888-022-04237-y

Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis.* Springer. (Original publicado en 1999).

Le, T. M., Zhornitsky, S., Wang, W., y Li, C. R. (2020). Perceived burdensomeness and neural responses to ostracism in the Cyberball task. *Journal of psychiatric research, 130*, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.06.015

Leung, A. N. M., y Law, W. (2019). Do extrinsic goals affect romantic relationships? The role of basic psychological need satisfaction. *Motivation and Emotion, 43*(6), 857–873. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09804-7

Lewis, E. G., y Cardwell, J. M. (2020). The big five personality traits, perfectionism and their association with mental health among UK students on professional degree programmes. *BMC psychology, 8*(1), Artículo 54. https://doi.org/10.1186/s40359-020-00423-3

Linne J., y Fernández Lopes, P. (2019). En búsqueda del match perfecto. Perfiles, experiencias y expectativas socioafectivas de jóvenes en torno a tinder. *Última década, 27*(51), 96-122. https://ultimadecada.uchile.cl/index.php/UD/article/view/54305/57054

Liu, S., Wang, Z., Lu, S., y Shi, J. (2018). Dyadic Analysis of Childhood Emotional Maltreatment and Marital Satisfaction During the Transition to Parenthood: The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 28*(10), 1216-1231. https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1466381

Liu, T-H., Xia, Y., y Ma, Z., (2022). Multifarious Linkages Between Personality Traits and Psychological Distress During and After COVID-19 Campus Lockdown: A Psychological Network Analysis. *Frontiers in Psychiatry, 13,* Artículo 816298. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.816298

Losada, A. V. (2014). Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado. En B. Kerman y M. R. Ceberio (Eds.), *En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica* (pp. 159-167). Universidad de Flores.

Lupien, S. J., Leclaire, S., Majeur, D., Raymond, C., Jean Baptiste, F., y Giguère, C. E. (2022). 'Doctor, I am so stressed out!' A descriptive study of biological, psychological, and socioemotional markers of stress in individuals who self-identify as being 'very stressed out' or 'zen'. *Neurobiology of stress, 18*, Artículo 100454. https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2022.100454

Mamede, A., Merkelbach, I., Noordzij, G., & Denktas, S. (2022). Mindfulness as a Protective Factor Against Depression, Anxiety and Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic: Emotion Regulation and Insomnia Symptoms as Mediators. *Frontiers in psychology*, *13*, Artículo 820959. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.820959

Matthews, G. (2016). Distress. En G. Fink (Ed), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior: Handbook in Stress Series* (vol. 1, pp. 219-226). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00026-1

Matthews, M., Webb, T. L., Shafir, R., Snow, M., y Sheppes, G. (2021). Identifying the determinants of emotion regulation choice: a systematic review with meta-analysis. *Cognition & emotion*, *35*(6), 1056–1084. https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1945538

May García, A. K. (2020). *El comportamiento de los 5 axiomas de comunicación en línea: a través de Tinder y el amor líquido.* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio institucional UAEM. http://hdl.handle.net/20.500.11799/109606

McCrae, R. R., y Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. En O. P. John, R. W. Robins, y L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3ra ed., pp. 159–181). The Guilford Press.

McRae, K., y Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/emo0000703

McRae, K., y Zarolia, P. (2020). Cognition and Emotion in Emotion Dysregulation. En T.P. Beauchaine y S.E Crowell (Eds.), *The oxford handbook of emotional dysregulation* (pp. 38–52). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190689285.013.4

Medrano, L. A., Moretti, L. Ortiz, Á. y Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhe, 22*(1), 83-96. https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473

Mías, C. D., y Tornimbeni, S. (2020). *Metodología, estadística aplicada e instrumentos en Neuropsicología : guía práctica para investigación* (2da ed.). Encuentro Grupo Editor.

Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., y Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of cardiac anaesthesia, 22*(1), 67–72. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18

Moodie, C. A., Suri, G., Goerlitz, D. S., Mateen, M. A., Sheppes, G., McRae, K., Lakhan-Pal, S., Thiruchselvam, R., y Gross, J. J. (2020). The neural bases of cognitive emotion regulation: The roles of strategy and intensity. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience, 20*(2), 387–407. https://doi.org/10.3758/s13415-020-00775-8

Morawetz, C., Bode, S., Derntl, B., y Heekeren, H. R. (2017). The effect of strategies, goals and stimulus material on the neural mechanisms of emotion regulation: A meta-analysis of fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 72, 111–128.* https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.11.014

Muscatell, K. A., Merritt, C. C., Cohen, J. R., Chang, L., y Lindquist, K. A. (2022). The Stressed Brain: Neural Underpinnings of Social Stress Processing in Humans. *Current topics in behavioral neurosciences, 54*, 373–392. https://doi.org/10.1007/7854_2021_281

Mwilambwe-Tshilobo, L., y Spreng, R. N. (2021). Social exclusion reliably engages the default network: A meta-analysis of Cyberball. *NeuroImage, 227,* Artículo 117666. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117666

Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., y Villora, B. (2020a). Ghosting and breadcrumbing: prevalence and relations with online dating behaviors among young adults. *Escritos de Psicología, 13*(2), 46-59. https://doi.org/1024310/espsiescpsi.v13i2.9960

Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., y Víllora, B. (2020b). Psychological Correlates of Ghosting and Breadcrumbing Experiences: A Preliminary Study among Adults. *International journal of environmental research and public health, 17*(3), Artículo 1116. https://doi.org/10.3390/ijerph17031116

Nelson, E. E., Morningstar, M. A., y Mattson, W. I. (2020). Emotion as regulators of motivated behaviour. En T. P. Beauchaine y S. E Crowell (Eds.), *The oxford handbook of emotional dysregulation* (pp. 13-25). Oxford University Press.

Nouri, F., Feizi, A., Afshar, H., Hassanzadeh Keshteli, A., y Adibi, P. (2019). How Five-Factor Personality Traits Affect Psychological Distress and Depression? Results from a Large Population-Based Study. *Psychological Studies, 64,* 59-69. https://doi.org/:10.1007/s12646-018-0474-6

Novikova, I. A., y Vorobyeva, A. A. (2019). The five-factor model: Contemporary personality theory. En K. D. Keith (Ed.), *Cross-cultural psychology: Contemporary themes and perspectives* (2da ed., pp. 685–706). Wiley Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781119519348.ch33

Opi, J. M. (2022). *Las claves del comportamiento humano: Análisis transaccional aplicado al autoconocimiento y a la comprensión de las personas* (5ta ed.). AMAT.

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology, 35*(1), 227-232. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037

Palomera, R., González-Yubero, S., Mojsa-Kaja, J., y Szklarczyk-Smolana, K. (2022). Differences in psychological distress, resilience and cognitive emotional regulation strategies in adults during the Coronavirus pandemic: A cross-cultural study of Poland

and Spain. *Annals of Psychology, 38*(1), 201-208. https://doi.org/10.6018/analesps.462421

Parent-Lamarche, A., Marchand, A., y Saade, S. (2021). A multilevel analysis of the role personality play between work organization conditions and psychological distress. *BMC Psychol, 9*(200), 1-15. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00703-6

Pascual Jimeno, A., y Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología, 36*(1), 74-83. https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/

Patron, M. C. (2019). Hansel and Gretel Revisited: Quixotic Reflections of Online Dating. En M. C. Patron y J. Kraven (Eds.), *Intercultural Mirrors: Dynamic Reconstruction of Idenitty* (pp. 25-50). Brill. https://doi.org/10.1163/9789004401303_002

Pérez Martín, Y., Pérez Muñoz, M., García Ares, D., Fuentes Gallardo, I., y Rodríguez Costa, S. (2020). El cuerpo duele, y el dolor social… ¿duele también? *Atención Primaria, 52*(4), 267-272. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.10.003

Pérez Sánchez, F. (2020, 15 de noviembre). *Breadcrumbing: Seguramente lo has vivido (o aplicado) y no lo has notado.* Vogue México. https://www.vogue.mx/estilo-de-vida/articulo/breadcrumbing-que-es-y-que-hacer-si-te-esta-pasando

Peterson, A. L. (2022). *Testing the Effects of Social Exclusion on Emotional Arousal: An Examination of the Effects of Psychological Pain and Rumination* [Tesis doctoral, University of South Florida]. USF Tampa Graduate Theses and Dissertations. https://digitalcommons.usf.edu/etd/9434

Petrikovich, L. (2020). *Estrategias de afrontamiento y malestar psicológico inespecífico en adultos mayores.* [Tesis de grado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio UCA. https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/12396

Porcelli, S., Van Der Wee, N., van der Werff, S., Aghajani, M., Glennon, J. C., van Heukelum, S., Mogavero, F., Lobo, A., Olivera, F. J., Lobo, E., Posadas, M., Dukart, J., Kozak, R., Arce, E., Ikram, A., Vorstman, J., Bilderbeck, A., Saris, I., Kas, M. J., y Serretti, A. (2019). Social brain, social dysfunction and social withdrawal. *Neuroscience and biobehavioral reviews, 97*, 10–33. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.012

Preece, D. A., Hasking, P., Boyes, M., Clarke, P., Kiekens, G., Myin-Germeys, I., Notebaert, L., y Gross, J. J. (2022). Emotion generation and emotion regulation: The role of emotion beliefs. *Journal of Affective Disorders Reports, 9*, Artículo 100351. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100351

Qasim, N., Rana, H., y Ashraf, R. (2022). Mindfulness and Psychological Distress in Medical Students: Mediating Role of Emotion Regulation. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences, 16*(7), 568-571. https://doi.org/10.53350/pjmhs22167568

Radke, S., Seidel, E. M., Boubela, R. N., Thaler, H., Metzler, H., Kryspin-Exner, I., Moser, E., Habel, U., y Derntl, B. (2018). Immediate and delayed neuroendocrine responses to social exclusion in males and females. *Psychoneuroendocrinology*, *93*, 56–64. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.04.005

Reinhard, M. A., Dewald-Kaufmann, J., Wüstenberg, T., Musil, R., Barton, B. B., Jobst, A., y Padberg, F. (2019). The vicious circle of social exclusion and psychopathology: a systematic review of experimental ostracism research in psychiatric disorders. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience, 270*(5), 521–532. https://doi.org/10.1007/s00406-019-01074-1

Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 45*(5), 536–545. https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x

Rodas, J.A., Jara-Rizzo, M. F., Greene, C.M., Moreta-Herrera, R., y Oleas, D. (2022). Cognitive emotion regulation strategies and psychological distress during lockdown due to COVID-19. *International Journal of Psychology*, *57*(3), 315–324. https://doi.org/10.1002/ijop.12818

Rodríguez-García, M. C., Márquez-Hernández, V. V., Granados-Gámez, G., Aguilera-Manrique, G., Martínez-Puertas, H., y Gutiérrez-Puertas, L. (2020). Development and Validation of Breadcrumbing in Affective-Sexual Relationships (BREAD-ASR) Questionnaire: Introducing a New Online Dating Perpetration. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24), Artículo 9548. https://doi.org/10.3390/ijerph17249548

Romosan, R. S, Dehelean, L., Enatescu, V. R., Bredicean, A. C., Papava, I., Giurgi-Oncu, C., y Romosan, A. M. (2018). Profiling undergraduate students from a Romanian medical university. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 14,* 1891-1899. https://doi.org/10.2147/NDT.S165797

Rudert, S. C., Keller, M. D., Hales, A. H., Walker, M., y Greifeneder, R. (2020). Who gets ostracized? A personality perspective on risk and protective factors of ostracism. *Journal of personality and social psychology*, *118*(6), 1247–1268. https://doi.org/10.1037/pspp0000271

Rull García, I., y Bove, K. P. (2022). Ghosting, Breadcrumbing, Catfishing: A Corpus Analysis of English Borrowings in the Spanish Speaking World. *Languages, 7,* Artículo 119. https:// doi.org/10.3390/languages7020119

Ryan, R. M., Ryan, W. S., Di Domenico, S. I., y Deci, E. L. (2019). The nature and the conditions of human autonomy and flourishing: Self-determination theory and basic psychological needs. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 89–110). Oxford University Press.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, Artículo 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Sáez Alonso, R. (2001). *Los juegos psicológicos según el análisis transaccional: dos no juegan si uno no quiere*. CCS.

Safron, A., y DeYoung, C. G. (2021). Integrating Cybernetic Big Five Theory with the Free Energy Principle: A new strategy for modeling personalities as complex systems. En D. Wood, S. J. Read, P.D. Harms, y A. Slaughter (Eds.), Measuring *and modeling persons and situations* (1a ed., pp. 617-649). Academic Press. https://doi.org/10.31234/osf.io/653wp

Sahi, R. S., y Eisenberger, N. I. (2021). Why Don't You Like Me? The Role of the Mentalizing Network in Social Rejection. En M. Gilead., y K. N., Ochsner (Eds), *The Neural Basis of Mentalizing* (pp. 613-628). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51890-5_32

Sakakibara, R., y Endo, T. (2016). Appraisal as a predictor of emotion regulation. *Japanese Psychological Research, 58*(2), 175-185. https://doi.org/10.1111/jpr.12098

Scheffel, C., Diers, K., Schönfeld, S., Brocke, B., Strobel, A., y Dörfel, D. (2019). Cognitive emotion regulation and personality: An analysis of individual differences in the neural and behavioral correlates of successful reappraisal. *Personality Neuroscience, 2*(11), 1-13. https://doi.org/10.1017/pen.2019.11

Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., Oliván, M. E. D. C., Casella, L., Cuenya, L., Blum, G. D., y Pedrón, V. (2010). Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck: una historia proyectada hacia el futuro. *Revista Internacional De Psicología*, *11*(02), 1–21. https://doi.org/10.33670/18181023.v11i02.63

Schultz, D. P. y Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality* (11ed). Cengage learning

Schutte, N. S., y Malouff, J. M. (2018). Basic Psychological Need Satisfaction, Affect and Mental Health. *Current Psychology, 40*(3), 1228–1233. https://doi.org/10.1007/s12144-018-0055-9

Selye, H. (1991). History and Present Status of the Stress Concept. En A. Monat y R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (3a ed., pp. 21–35). Columbia University Press. https://doi.org/10.7312/mona92982-007

Stagnaro, J. C., Cía, A., Vázquez, N., Vommaro, H., Nemirovsky, M., Serfaty, E., Sustas, S. E., Medina Mora, M. E., Benjet, C., Aguilar-Gaxiola, S., y Kessler, R. (2018). Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. *VERTEX Revista Argentina de Psiquiatría, 29,* 275-299. https://apsa.org.ar/docs/vertex142.pdf

Stifter, C., y Augustine, M. (2019). Emotion regulation. En V. LoBue, K. Pérez-Edgar y K. A. Buss (Eds.). *Handbook of Emotional Development* (pp. 405-430). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6

Suri, G. y Gross, J. J. (2016). Emotion regulation: A valuation perspective. En L. F. Barrett, M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds), *Handbook of emotions* (4ta ed., pp. 453-466). The Guilford Press.

SurveyMethods. (2018, 3 de mayo). *How Important is Time Spent Per Question?* https://surveymethods.com/how-important-is-time-spent-per-question/

Timeo, S., Riva, P., y Paladino, M. P. (2019). Dealing with social exclusion: An analysis of psychological strategies. En S.C. Rudert, R. Greifeneder y K.D. Williams, *Current directions in ostracism, social exclusion, and rejection research* (pp. 65-81). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781351255912

Tsujimoto, M., Saito, T., Matsuzaki, Y., Kojima, R., y Kawashima, R. (2022). Common and distinct neural bases of multiple positive emotion regulation strategies: A functional magnetic resonance imaging study. *NeuroImage, 257*, Artículo 119334. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2022.119334

Turnbull, O. H., y Salas, C. E. (2021). The Neuropsychology of Emotion and Emotion Regulation: The Role of Laterality and Hierarchy. *Brain Science, 11*(8), Artículo 1075. https://doi.org/10.3390/brainsci11081075

Urano, Y., y Ikeda, T. (2020). Perceived social support moderates the association between emotion regulation and psychological distress: a cross-sectional study among Japanese adults. *Psychology, health & medicine, 26*(10), 1195–1205. https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1802051

Urbandictionary. (2006). Breadcrumbing. En *Urbandictionary*. Consultado el 28 de abril del 2022. https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Breadcrumbing&page=2

Uusberg, A., Suri, G., Dweck, C., y Gross, J. J. (2019). Motivation: a valuation systems perspective. En M. Neta, I. J. Haas (Eds.), *Emotion in the Mind and Body* (pp. 161-192). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-27473-3_6

van der Veen, F. M., Burdzina, A., y Langeslag, S. J. E. (2019). Don't you want me, baby? Cardiac and electrocortical concomitants of romantic interest and rejection. *Biological psychology, 146*, Artículo 107707. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2019.05.007

Variath, M. (2019). *The Relationships Among Emotion Regulation, Role Stress, and Psychological Distress in Surrogate Decision Makers of the Chronically Critically Ill Patients* [Tesis doctoral, Universidad Case Western Reserve]. OhioLINK Electronic

Theses and Dissertations Center. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=case1554909868871504

Vázquez, M. A. y Francica P. A. (2018). *El hombre guionado, principios de análisis transaccional*. Ediciones Universidad Católica de Salta.

Vinograd, M., Williams, A., Sun, M., Bobova, L., Wolitzky-Taylor, K. B., Vrshek-Schallhorn, S., Mineka, S., Zinbarg, R. E., y Craske, M. G. (2020). Neuroticism and interpretive bias as risk factors for anxiety and depression. *Clinical psychological science : a journal of the Association for Psychological Science, 8*(4), 641–656. https://doi.org/10.1177/2167702620906145

Wesselmann, E. D., Ispas, D., Olson, M. D., Swerdlik, M. E., y Caudle, N. M. (2018). Does perceived ostracism contribute to mental health concerns among veterans who have been deployed? *PLOS ONE, 13*(12), Artículo *e0208438.* https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208438

Wheaton, B. (2007). The twain meet: distress, disorder and the continuing conundrum of categories (comment on Horwitz). *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine, 11*(3), 303–319. https://doi.org/10.1177/1363459307077545

Yaakobi E. (2021). Personality as a moderator of immediate and delayed ostracism distress. *The British journal of social psychology, 61*(4), 1454–1477. https://doi.org/10.1111/bjso.12484

Yih, J., Uusberg, A., Taxer, J. L., y Gross, J. J. (2018). Better together: a unified perspective on appraisal and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 33,* 41-47. https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1504749

Zhang, M., Zhang, Y., y Kong, Y. (2019) Interaction between social pain and physical pain. *Brain Science Advances, 5*(4), 265-273. https://doi.org/10.26599/BSA.2019.9050023

Zhang, N., Zhang, K., Wang, J., y Sun, X. (2022). Distract or Reappraise? The Mechanism of Cognitive Emotion Regulation Choice and Its Influential Factors. *Psychology research and behavior management, 15*, 3699–3708. https://doi.org/10.2147/PRBM.S389835

Zhou, Y. (2023). The Benefits and Dangers of Online Dating Apps. *The Canadian Journal of Family and Youth*, *15*(2), 54-62. https://doi.org/10.29173/cjfy29872

Anexo I – Juicio por Expertos del Instrumento CEB

Juez Número Uno: Dr. Raúl Navarro

Respetable juez:

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de investigación que forma parte de la investigación denominada "Breadcrumbing y su Relación con el Distrés Psicológico, las Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional y los Rasgos de Personalidad en Adultos Bonaerenses".

La evaluación de los instrumentos cuantitativos de investigación por parte del Juicio de Expertos es de gran relevancia para lograr la validación de los resultados obtenidos, para tal fin se propone su revisión utilizando tres criterios básicos para evaluar cada una de las interrogantes, estos son: pertinencia, claridad y redacción, a efecto de asegurar el cumplimiento del objetivo propuesto. Agradecemos de antemano su valiosa colaboración.

Información sobre el Juez

Nombre y Apellidos del Juez: Raúl Navarro.

Formación Académica: Doctor en psicología.

Función Actual: Docente universitario e integrante de grupo de investigación.

Institución Académica: Universidad de Castilla- La Mancha.

Denominación del Instrumento

Cuestionario de experiencias de breadcrumbing (CEB)

Tipo de Instrumento

Escala autoadministrada. Tiempo estimado de respuesta: 5 minutos.

Población Destinataria

Personas adultas a partir de 18 años.

Objetivo del Instrumento

Medir el grado de victimización en función de determinar la frecuencia de los sucesos de breadcrumbing y cuáles han sido los efectos psicoemocionales de dicha exposición.

Áreas de Aplicación:

Investigación en la detección de experiencias de victimización en breadcrumbing

Definición del Constructo

El presente cuestionario busca explorar una nueva tendencia en citas (Rodríguez-García et al., 2020) denominado breadcrumbing. Dicho fenómeno sucede cuando una persona se contacta con otra vía redes sociales de forma intermitente y acotada (con reacciones a publicaciones, mensajes breves) aparentando interés romántico para luego interrumpir la comunicación, lo cual culmina en consecuencia psicológicas para la víctima como menor satisfacción con la vida, mayor sentimiento de soledad y desesperanza (Navarro et al., 2020).

Instrucciones para la Evaluación de los Ítems

Por favor, le solicitamos evalúe cada uno de los ítems con los siguientes criterios:

Pertinencia: ¿El ítem apunta a obtener la información del proceso que está evaluando?

Claridad: ¿El ítem es claro en cuanto a su interpretación, y no admite otras posibles?

Redacción: ¿El ítem está correctamente formulado? ¿El lenguaje es apropiado?

Escala de Valoración

Utilice una escala de 1 a 3 para indicar la calidad del ítem en cada una de las dimensiones mencionadas, en las que 1 es mala, 2, regular y 3, buena. Adicionalmente, incluya cualquier sugerencia que considere adecuada sobre cada ítem. Puede sugerir modificaciones del texto o indicar que el ítem debe ser eliminado. Finalmente, puede realizar observaciones generales del instrumento o ítems nuevos que considere pertinentes. ¡Gracias por su colaboración!

Cuestionario de Experiencias de Breadcrumbing

Instrucciones

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que buscan explorar el fenómeno de breadcrumbing. Este fenómeno implica recibir mensajes breves, "me gusta" en redes sociales, de una persona que aparece y desaparece (se comunica de vez en cuando) aparentando interés, pero sin haber ningún progreso en la relación. Esto puede suceder con una ex pareja o con personas que nunca llegaron a ser pareja.

Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada declaración, utilizando una escala en la que 1 denota “nunca”, 5 denota “muy frecuentemente” y 2, 3 y 4 representan juicios intermedios. No existen respuestas "correctas" o "incorrectas", así que seleccione la opción que más lo refleje en cada afirmación. Tómese su tiempo y considere cada afirmación detenidamente.

Por favor, responda si usted ha experimentado alguno de estos sucesos, en el último año, con alguna persona que considere una potencial cita o expareja.

	Pertinencia	Claridad	Redacción	Observaciones
Sobre la experiencia				
Esa persona aparece y desaparece por redes sociales (vía mensajes, reacciones en publicaciones)	3	2	2	Quizás debería decirse “aparece y desaparece en tus redes sociales”
Esa persona te ha contactado por redes sociales aparentando interés romántico	3	3	3	
Esa persona busca llamar tu atención, pero no comprendes cuáles son sus razones	2	2	3	Esta pregunta parece fuera de lugar en cuanto a que la final solicita una valoración más subjetiva que el resto de las preguntas. No es tan concreta como las otras. Parece más del siguiente factor como emociones percibidas

	Pertinencia	Claridad	Redacción	Observaciones
Esa persona te contacta, pero evita propuestas para encontrarse en persona	3	3	3	
Esa persona busca iniciar conversaciones frecuentemente pero no prosigue con la conversación	3	2	2	No se si es clara. Quizás podría decirse: “”
Sobre la vivencia subjetiva				
Expectativa generada				Las preguntas de estos dos factores las redactaría en primera persona: “He sentido …..”
Has sentido esperanza de comenzar a tener más vínculo con esa persona	3	2	2	Quizás habría que clarificar el término “vinculo”. Algo como: He sentido la esperanza de estrechar el vínculo/la intimidad con esa persona.
Has sentido que esa persona te ha seducido, pero sin querer avanzar en el vínculo	3	2	2	He sentido que esa persona ha intentado seducirme pero sin querer avanzar en la relación/vínculo/intimidad

	Pertinencia	Claridad	Redacción	Observaciones
Te has sentido a la espera de continuar una conversación iniciada por esa persona	2	2	2	Esta pregunta parece más del factor de experiencias. Me resulta parecida a la última pregunta del primer factor. El resto de preguntas en este factor pregunta sobre sensaciones de la persona: interés, seducción, esperanza, pero aquí es más restringido a la experiencia de haberse quedado esperando. Podría decirse: “.
Has sentido que la persona demuestra interés en ti cuando se contacta.	3	3	3	“He sentido que la persona demuestra interés en mi cuando me contacta”.
Emociones percibidas				
Has sentido confusión por no saber qué es lo que busca esa persona al contactarte por redes sociales.	3	3	2	Esta pregunta me parece parecida a la planteada en el primer factor y que planteaba que parecía más propia de este factor. Creo que aquí se pregunta algo parecido y me parece más adecuado.

	Pertinencia	Claridad	Redacción	Observaciones
Has sentido desilusión por no avanzar en el vínculo con esa persona.	3	2	2	Quizás “te has sentido desilusionado/a por no avanzar en el vínculo con esa persona”.
Has sentido que esta persona afecta negativamente a tus emociones	3	2	2	No tengo claro si no habría que ser más específico, por ejemplo, señalado que afecta negativamente a tu “estado de ánimo”.
Has sentido que esta persona no tiene responsabilidad afectiva	1	2	2	No sé si se entenderá el término “responsabilidad afectiva”.

Juez Número Dos: Dra. Lorena Gutiérrez - Puertas

Respetable juez:

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de investigación que forma parte de la investigación denominada “Breadcrumbing y su Relación con el Distrés Psicológico, las Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional y los Rasgos de Personalidad en Adultos Bonaerenses”.

La evaluación de los instrumentos cuantitativos de investigación por parte del Juicio de Expertos es de gran relevancia para lograr la validación de los resultados obtenidos, para tal fin se propone su revisión utilizando tres criterios básicos para evaluar cada una de las interrogantes, estos son: pertinencia, claridad y redacción, a efecto de asegurar el cumplimiento del objetivo propuesto. Agradecemos de antemano su valiosa colaboración.

Información sobre el Juez

Nombre y Apellidos del Juez: Lorena Gutiérrez - Puertas

Formación Académica: Enfermera. PhD.

Áreas de Experiencia: ciencias de la salud

Función Actual: Docente universitaria e integrante de grupo de investigación de ciencias de la salud.

Institución Académica: Universidad de Almería

Denominación del Instrumento

Cuestionario de experiencias de breadcrumbing (CEB)

Tipo de Instrumento

Escala autoadministrada. Tiempo estimado de respuesta: 5 minutos.

Población Destinataria

Personas adultas a partir de 18 años.

Objetivo del Instrumento

Medir el grado de victimización en función de determinar la frecuencia de los sucesos de breadcrumbing y cuáles han sido los efectos psicoemocionales de dicha exposición.

Áreas de Aplicación

Investigación en la detección de experiencias de victimización en breadcrumbing

Definición del Constructo

El presente cuestionario busca explorar una nueva tendencia en citas (Rodríguez-García et al., 2020) denominado breadcrumbing. Dicho fenómeno sucede cuando una persona se contacta con otra vía redes sociales de forma intermitente y acotada (con reacciones a publicaciones, mensajes breves) aparentando interés romántico para luego interrumpir la comunicación, lo cual culmina en consecuencia psicológicas para la víctima como menor satisfacción con la vida, mayor sentimiento de soledad y desesperanza (Navarro et al., 2020).

Instrucciones para la Evaluación de los Ítems

Por favor, le solicitamos evalúe cada uno de los ítems con los siguientes criterios:

Pertinencia: ¿El ítem apunta a obtener la información del proceso que está evaluando?

Claridad: ¿El ítem es claro en cuanto a su interpretación, y no admite otras posibles?

Redacción: ¿El ítem está correctamente formulado? ¿El lenguaje es apropiado?

Escala de Valoración

Utilice una escala de 1 a 3 para indicar la calidad del ítem en cada una de las dimensiones mencionadas, en las que 1 es mala, 2, regular y 3, buena. Adicionalmente, incluya cualquier sugerencia que considere adecuada sobre cada ítem. Puede sugerir modificaciones del texto o indicar que el ítem debe ser eliminado. Finalmente, puede realizar observaciones generales del instrumento o ítems nuevos que considere pertinentes. ¡Gracias por su colaboración!

Cuestionario de Experiencias de Breadcrumbing - CEB

Instrucciones

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que buscan explorar el fenómeno de breadcrumbing. Este fenómeno implica recibir mensajes breves, "me gusta" en redes sociales, de una persona que aparece y desaparece (se comunica de vez en cuando) aparentando interés, pero sin haber ningún progreso en la relación. Esto puede suceder con una ex pareja o con personas que nunca llegaron a ser pareja.

Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada declaración, utilizando una escala en la que 1 denota “nunca”, 5 denota “muy frecuentemente” y 2, 3 y 4 representan juicios intermedios. No existen respuestas "correctas" o "incorrectas", así que seleccione la opción que más lo refleje en cada afirmación. Tómese su tiempo y considere cada afirmación detenidamente.

Por favor, responda si usted ha experimentado alguno de estos sucesos, en el último año, con alguna persona que considere una potencial cita o expareja.

	Pertinencia	Claridad	Redacción	Observaciones
Sobre la experiencia				
Esa persona aparece y desaparece por redes sociales (vía mensajes, reacciones en publicaciones)	2	3	3	
Esa persona te ha contactado por redes sociales aparentando interés romántico	2	2	2	Eliminar te
Esa persona busca llamar tu atención, pero no comprendes cuáles son sus razones	2	3	2	Elimina a de esa, se duplica, se podría cambiar razones por intenciones.
Esa persona te contacta, pero evita propuestas para encontrarse en persona	3	2	2	Se podría cambiar por: esa persona contacta contigo pero evita…
Esa persona busca iniciar conversaciones frecuentemente pero no prosigue con la conversación	3	3	3	
Sobre la vivencia subjetiva				
Expectativa generada				
Has sentido esperanza de comenzar a tener más vínculo con esa persona	2	3	3	
Has sentido que esa persona te ha seducido pero sin querer avanzar en el vínculo	3	3	3	

	Pertinencia	Claridad	Redacción	Observaciones
Te has sentido a la espera de continuar una conversación iniciada por esa persona	2	2	2	
Has sentido que la persona demuestra interés en tí cuando se contacta.	2	2	2	
Emociones percibidas				
Has sentido confusión por no saber qué es lo que busca esa persona al contactarte por redes sociales.	3	2	2	Cambiaría contactarte por ponerse en contacto o contactar contigo por redes sociales
Has sentido desilusión por no avanzar en el vínculo con esa persona.	3	3	3	
Has sentido que esta persona afecta negativamente a tus emociones	3	3	3	
Has sentido que esta persona no tiene responsabilidad afectiva	3	3	3	

Juez Número Tres: Verónica Victoria Márquez-Hernández

Respetable juez:

Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de investigación que forma parte de la investigación denominada "Breadcrumbing y su Relación con el Distrés Psicológico, las Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional y los Rasgos de Personalidad en Adultos Bonaerenses".

La evaluación de los instrumentos cuantitativos de investigación por parte del Juicio de Expertos es de gran relevancia para lograr la validación de los resultados obtenidos, para tal fin se propone su revisión utilizando tres criterios básicos para evaluar cada una de las interrogantes, estos son: pertinencia, claridad y redacción, a efecto de asegurar el cumplimiento del objetivo propuesto. Agradecemos de antemano su valiosa colaboración.

Información sobre el Juez

Nombre y Apellidos del Juez: Verónica Victoria Márquez-Hernández

Formación Académica: Enfermera. PhD.

Áreas de Experiencia: ciencias de salud

Función Actual: Docente universitaria e integrante de grupo de investigación de ciencias de la salud.

Institución Académica: Universidad de Almería

DDenominación del Instrumento:

Cuestionario de experiencias de breadcrumbing (CEB)

Tipo de Instrumento

Escala autoadministrada. Tiempo estimado de respuesta: 5 minutos.

Población Destinataria

Personas adultas a partir de 18 años.

Objetivo del Instrumento

Medir el grado de victimización en función de determinar la frecuencia de los sucesos de breadcrumbing y cuáles han sido los efectos psicoemocionales de dicha exposición.

Áreas de Aplicación

Investigación en la detección de experiencias de victimización en breadcrumbing

Definición del Constructo

El presente cuestionario busca explorar una nueva tendencia en citas (Rodríguez-García et al., 2020) denominado breadcrumbing. Dicho fenómeno sucede cuando una persona se contacta con otra vía redes sociales de forma intermitente y acotada (con reacciones a publicaciones, mensajes breves) aparentando interés romántico para luego interrumpir la comunicación, lo cual culmina en consecuencia psicológicas para la víctima como menor satisfacción con la vida, mayor sentimiento de soledad y desesperanza (Navarro et al., 2020**).**

Instrucciones para la Evaluación de los Ítems

Por favor, le solicitamos evalúe cada uno de los ítems con los siguientes criterios:

Pertinencia: ¿El ítem apunta a obtener la información del proceso que está evaluando?

Claridad: ¿El ítem es claro en cuanto a su interpretación, y no admite otras posibles?

Redacción: ¿El ítem está correctamente formulado? ¿El lenguaje es apropiado?

Escala de Valoración

Utilice una escala de 1 a 3 para indicar la calidad del ítem en cada una de las dimensiones mencionadas, en las que 1 es mala, 2, regular y 3, buena. Adicionalmente, incluya cualquier sugerencia que considere adecuada sobre cada ítem. Puede sugerir modificaciones del texto o indicar que el ítem debe ser eliminado. Finalmente, puede realizar observaciones generales del instrumento o ítems nuevos que considere pertinentes. ¡Gracias por su

colaboración!

Cuestionario de Experiencias de Breadcrumbing - CEB

Instrucciones

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que buscan explorar el fenómeno de breadcrumbing. Este fenómeno implica recibir mensajes breves, "me gusta" en redes sociales, de una persona que aparece y desaparece (se comunica de vez en cuando) aparentando interés, pero sin haber ningún progreso en la relación. Esto puede suceder con una ex pareja o con personas que nunca llegaron a ser pareja.

Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada declaración, utilizando una escala en la que 1 denota “nunca”, 5 denota “muy frecuentemente” y 2, 3 y 4 representan juicios intermedios. No existen respuestas "correctas" o "incorrectas", así que seleccione la opción que más lo refleje en cada afirmación. Tómese su tiempo y considere cada afirmación detenidamente.

Por favor, responda si usted ha experimentado alguno de estos sucesos, en el último año, con alguna persona que considere una potencial cita o expareja.

	Pertinencia	Claridad	Redacción	Observaciones
Sobre la experiencia				
Esa persona aparece y desaparece por redes sociales (vía mensajes, reacciones en publicaciones)	3	3	3	
Esa persona te ha contactado por redes sociales aparentando interés romántico	3	2	2	Quizás el término interés romántico no sea el más adecuado. En ocasiones, se puede realizar breadcrumbing sin que el interés sea romántico.
Esa persona busca llamar tu atención, pero no comprendes cuáles son sus razones	2	1	2	¿Las razones de qué y quién?
Esa persona te contacta, pero evita propuestas para encontrarse en persona	3	3	3	
Esa persona busca iniciar conversaciones frecuentemente pero no prosigue con la conversación	3	3	3	
Sobre la vivencia subjetiva				
Expectativa generada				
Has sentido esperanza de comenzar a tener más vínculo con esa persona	3	3	3	

	Pertinencia	Claridad	Redacción	Observaciones
Has sentido que esa persona te ha seducido, pero sin querer avanzar en el vínculo	3	3	2	Quizás vínculo se pueda modificar por otro término como relación
Te has sentido a la espera de continuar una conversación iniciada por esa persona	3	3	3	
Has sentido que la persona demuestra interés en tí cuando se contacta.	3	3	2	"se" quizás deba cambiarse por "te"
Emociones percibidas				
Has sentido confusión por no saber qué es lo que busca esa persona al contactarte por redes sociales.	3	3	3	
Has sentido desilusión por no avanzar en el vínculo con esa persona.	3	3	2	Igual que en la anterior con el término vínculo
Has sentido que esta persona afecta negativamente a tus emociones	3	3	3	
Has sentido que esta persona no tiene responsabilidad afectiva	3	3	2	Quizás debería detallarse que es responsabilidad afectiva para que el lector lo entienda.

Versión Final del Cuestionario

Frente a las sugerencias de los autores, se ha eliminado el ítem 3 “Esa persona busca llamar tu atención, pero no comprendes cuáles son sus razones” por no ser claro el termino razones y porque existe una pregunta similar al ítem 10 “Has sentido confusión por no saber qué es lo que busca esa persona al contactarte por redes sociales”. A su vez, se eliminó el ítem 13 “Has sentido que esta persona no tiene responsabilidad afectiva”, al considerar que no alude a las emociones percibidas sino a las creencias del sujeto. Se han modificado también la redacción de todos los ítems, especialmente se remplazó el “has sentido” por el “he sentido”, la palabra “vínculo” por “relación”, entre otras modificaciones. Por último, frente a las recomendaciones de los jurados y un análisis factorial del cuestionario se ha realizado un reordenamiento de algunos ítems, como el número 4, 5 y 8.

A continuación, se presenta la escala modificada.

Cuestionario de Experiencias de Breadcrumbing - CEB

Instrucciones

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que buscan explorar las experiencias de breadcrumbing. Este fenómeno implica recibir mensajes breves, "me gusta" en redes sociales, de una persona que aparece y desaparece (se comunica de vez en cuando) aparentando interés, pero sin haber ningún progreso en la relación. Esto puede suceder con una ex pareja o con personas que nunca llegaron a ser pareja.

No existen respuestas "correctas" o "incorrectas", simplemente lea detenidamente la consigna y responda con honestidad.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuen-temente	Muy frecuen-temente
Sobre la experiencia					
Esa persona aparece y desaparece en mis redes sociales (vía mensajes, reacciones en publicaciones).					
Esa persona contacta conmigo por redes sociales aparentando interés.					
Esa persona contacta conmigo, pero evita propuestas para encontrarse en persona.					
Sobre la vivencia subjetiva					
Expectativa generada					

	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuen-temente	Muy frecuen-temente
Esa persona inicia conversaciones frecuentemente pero después no prosigue con la					

conversación o no responde a mis comentarios/respuestas.

He sentido que esa persona ha intentado seducirme, pero sin querer avanzar en la relación.

He sentido el deseo de continuar una conversación iniciada por esa persona, pero no obtuve respuesta.

Emociones percibidas

He creído que la persona demuestra interés en mí cuando me contacta.

He sentido esperanza de comenzar a tener más relación con esa persona.

He sentido confusión por no saber cuál es la intención de esa persona al contactarme por redes sociales.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuen-temente	Muy frecuen-temente
He sentido desilusión por no avanzar en la relación con esa persona.					
He sentido que esa persona afecta negativamente mi ánimo.					

Anexo II – Instrumento de Recolección de Datos de Google Forms

Breadcrumbing y su Relación con el Distrés Psicológico, las Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional y los Rasgos de Personalidad en Adultos Bonaerenses

Introducción

El presente formulario forma parte de una investigación realizada en el marco del Doctorado en Psicología de la Universidad de Flores (UFLO). Se agradece la participación de las personas que cumplan con todos los siguientes criterios:

1- Residir en la zona del Área Metropolitana de Buenos Aires (ciudad de Buenos Aires o provincia de Buenos Aires).

2- Tener entre 18 a 34 años de edad.

3- Haber experimentado de breadcrumbing. Dicho fenómeno implica recibir contactos (mensajes breves, "me gusta" en redes sociales), de una persona que aparece y desaparece (se comunica de vez en cuando) aparentando cierto interés romántico, pero sin haber ningún progreso en la relación. Esto puede suceder con una ex pareja o con una persona que se considera como potencial cita/pareja.

4- La persona debe haberse comunicado (vía mensajes, reacciones) como mínimo 3 veces en los últimos 12 meses.

Consentimiento Informado

El investigador abajo firmante se encuentra realizando un trabajo de investigación en el marco del Doctorado en Psicología de la Universidad de Flores (UFLO), cuya finalidad es conocer si las personas de 18 a 34 años residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires (Ciudad Autónoma de Buenos Aires y provincia de Buenos Aires) se encuentran expuestas a experiencias de breadcrumbing y si tal fenómeno se relaciona con el distrés psicológico, estrategias cognitivas de regulación emocional y con los factores de la personalidad. En este

trabajo participarán 300 personas desde el 14 de enero del 2023 culminando el día 12 de febrero del 2023 o hasta completar la muestra.

En el caso de aceptar, se informa que su participación en esta investigación tendrá una duración aproximada de 25 a 30 minutos y consistirá en responder preguntas referidas al fenómeno de breadcrumbing, estrategias cognitivas de regulación emocional, distrés psicológico y factores de la personalidad. Además, serán solicitados datos sobre edad, estatus de relación (soltera o en pareja), género y orientación sexual.

Dicha participación es voluntaria y anónima. Los datos brindados serán tratados de manera confidencial. En cualquier momento o instancia puede dejar sin efecto la presente autorización, incluso durante la realización, sin necesidad de brindar razones. Por otro lado, se informa que sus respuestas u opiniones serán de conocimiento del equipo de investigación. Asimismo, los resultados podrán ser presentados y/o publicados en revistas científicas, siendo preservada su identidad, conforme a la ley N° 25.326.

¡Agradezco inmensamente su participación e interés!

Investigadora:

Simil, Debbie Florencia

DNI 37.005.909

Licenciada en psicología MP 1803, Doctorando en Universidad de Flores

Ante cualquier inconveniente comunicarse a: debbiesimil@hotmail.com

Luego de leído el consentimiento informado ¿Desea usted participar en la presente investigación?

○ He recibido información suficiente, precisa y adecuada sobre esta investigación.

Presto mi consentimiento y conformidad para participar voluntariamente en la presente investigación.

No acepto participar en esta investigación.

Criterios Necesarios para ser Parte de la Investigación

Se agradece la participación de las personas que cumplan con todos los siguientes criterios:

1- Residir en el Área Metropolitana de Buenos Aires - AMBA (provincia de Buenos Aires o ciudad de Buenos Aires).

2- Tener entre 18 a 34 años de edad.

3- Haber experimentado de breadcrumbing. Dicho fenómeno implica recibir contactos (mensajes breves, "me gusta" en redes sociales), de una persona que aparece y desaparece (se comunica de vez en cuando) aparentando cierto interés romántico, pero sin haber ningún progreso en la relación. Esto puede suceder con una ex pareja o con una persona que se considera como potencial cita/pareja.

4- La persona debe haberse comunicado (vía mensajes, reacciones) como mínimo 3 veces en los últimos 12 meses.

Cumplo con los 4 criterios mencionados.

No cumplo con alguno/s de los 4 criterios mencionados.

Datos Personales

A continuación, observará preguntas sobre usted, por favor seleccione la respuesta que corresponda.

1. ¿Cuál es su rango de edad?

Tengo entre 18 a 25 años de edad.

Tengo entre 26 a 34 años de edad.

2. ¿Cuál es su género autopercibido?

Femenino

Masculino

No binario

3. ¿Cuál es su orientación sexual?

- Heterosexual
- Homosexual
- Bisexual
- Otros: _____

4. ¿Cuál es su estado civil actual? *

- Soltero/a
- En pareja monogámica (casada o de hecho)
- En una relación abierta

5. ¿Cuándo fue la última vez que la persona se ha contactado con usted?

- En el último mes
- Hace dos a seis meses
- Hace siete a doce meses

Breadcrumbing

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que buscan explorar las experiencias de breadcrumbing. Este fenómeno implica recibir mensajes breves, "me gusta" en redes sociales, de una persona que aparece y desaparece (se comunica de vez en cuando) aparentando interés, pero sin haber ningún progreso en la relación. Esto puede suceder con una ex pareja o con personas que nunca llegaron a ser pareja.

No existen respuestas "correctas" o "incorrectas", simplemente lea detenidamente la consigna y responda con honestidad.

Por favor, responda si usted ha experimentado alguno de estos sucesos, en el último año, con alguna persona que considere una potencial cita o expareja.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuen-temente	Muy frecuentemente
Sobre la experiencia					
Esa persona aparece y desaparece de mis redes sociales (vía mensajes, reacciones en publicaciones).					
Esa persona contacta conmigo por redes sociales aparentando interés.					
Esa persona contacta conmigo, pero evita propuestas para encontrarse en persona.					
Sobre la vivencia subjetiva					
Expectativa generada					
Esa persona inicia conversaciones frecuentemente pero después no prosigue con la conversación o no responde a mis comentarios/respuestas					

	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuen-temente	Muy frecuentemente
He sentido que esa persona ha intentado seducirme, pero sin querer avanzar en la relación.					
He sentido el deseo de continuar una conversación iniciada por esa persona, pero no obtuve respuesta.					
Emociones percibidas					
He creído que la persona demuestra interés en mí cuando me contacta.					
He sentido esperanza de comenzar a tener más relación con esa persona.					
He sentido confusión por no saber cuál es la intención de esa persona al contactarme por redes sociales.					
He sentido desilusión por no avanzar en la relación con esa persona.					
He sentido que esa persona afecta negativamente mi ánimo.					

Distrés Psicológico

Por favor, conteste a las siguientes preguntas pensando cómo se ha sentido en estas últimas cuatro semanas (o el último mes) ¿Usted se ha sentido....

	Todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	A veces	Pocas veces	Nunca
... cansado sin motivo?					
...nervioso?					
... tan nervioso que nada podía calmarlo?					
... desesperanzado?					
... inquieto o impaciente?					
... tan inquieto que no podía quedarse sentado?					
... deprimido?					
... ha sentido que todo le costaba mucho esfuerzo?					
... ha sentido tanta tristeza que nada podía alegrarlo?					
... inútil, poco valioso?					

Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional

Has experimentado breadcrumbing. Muchas personas han tenido experiencias similares y cada uno las enfrenta a su manera. Por medio de los siguientes ítems, se le pregunta qué piensa acerca de experimentar breadcrumbing. Lea las oraciones a continuación e indique con qué frecuencia tiene los siguientes pensamientos marcando la respuesta más adecuada.

	Casi nunca	A veces	Regular-mente	A menudo	Casi siempre
Siento que yo soy el culpable de lo que pasó.					
Pienso que tengo que aceptar lo que pasó.					
Normalmente pienso en cómo me siento acerca de lo que he sentido.					
Pienso en cosas más agradables que lo que me ha pasado.					
Pienso qué cosas podría haber hecho mejor.					
Pienso que puedo aprender algo de la situación.					
Pienso que podría haber sido mucho peor.					
Pienso en que lo que me ha pasado es mucho peor que lo que le pasa a otros.					

	Casi nunca	A veces	Regular-mente	A menudo	Casi siempre
Pienso que otros son culpables de lo que me pasó.					
Sigo pensando en lo terrible que es lo que me ha pasado.					
Pienso que otras personas pasan por experiencias mucho peores.					
Pienso que puedo convertirme en una persona más fuerte.					
Pienso cómo puedo afrontar mejor la situación.					
Pienso en cosas positivas que no tienen nada que ver con lo que he vivido.					
Estoy preocupado por lo que siento y pienso acerca de lo que me ha pasado.					
Pienso que tengo que aceptar la situación.					
Siento que soy el responsable de lo que ha pasado.					
Quiero entender por qué me siento de esa manera.					
Pienso en cómo cambiar la situación.					

	Casi nunca	A veces	Regular-mente	A menudo	Casi siempre
Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas.					
Pienso en los fallos que otros han cometido en esa situación.					
Normalmente pienso que lo que me ha pasado a mí es lo peor que le puede pasar a alguien.					
Pienso que esa situación tiene también partes positivas.					
Pienso en algo agradable en lugar de lo que ha ocurrido.					
Pienso que no puedo cambiar nada al respecto.					
Pienso en los errores que he cometido.					
Me sumerjo en los sentimientos que la situación me ha generado.					
Pienso en experiencias agradables.					

	Casi nunca	A veces	Regular-mente	A menudo	Casi siempre
Pienso que otros son responsables de lo que ha ocurrido.					
Pienso un plan para que en un futuro me vaya mejor.					
Miro las partes positivas del problema.					
Pienso que tengo que aprender a vivir con ello.					
Pienso que fundamentalmente la causa recae en mí mismo.					
Me digo a mí mismo que hay cosas peores en la vida.					
Continuamente pienso en lo horrible que ha sido la situación.					
Pienso que fundamentalmente la causa recae en otros.					

Rasgos de la Personalidad

Las siguientes declaraciones se refieren a su percepción de sí mismo en una variedad de situaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada declaración, utilizando una escala en la que 1 denota un fuerte desacuerdo, 5 denota un fuerte acuerdo y 2, 3 y 4 representan juicios intermedios.

No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", así que seleccione la opción que más lo refleje en cada afirmación. Tómese su tiempo y considere cada afirmación detenidamente.

	1	2	3	4	5
Es conversadora.					
Tiende a encontrar fallas en los demás.					
Hace un buen trabajo.					
Es depresiva, melancólica.					
Es original, se le ocurren nuevas ideas.					
Es reservada.					
Ayuda desinteresadamente a los demás.					
Es algo descuidada.					
Calmada, controla bien el estrés.					
Siente curiosidad por muchas cosas diferentes.					
Está llena de energía.					
Inicia enfrentamientos o discusiones con los demás.					
Es trabajadora y cumplidora, digna de confianza.					
Con frecuencia se pone tensa.					
Es ingeniosa. Profunda.					
No le molesta ser el centro de atención.					
No le cuesta perdonar.					
Tiende a ser desorganizada.					

	1	2	3	4	5
Se preocupa mucho.					
Tiene mucha imaginación.					
Tiende a ser callada.					
Tiende a pensar lo mejor de la gente.					
Tiende a ser vaga.					
Es emocionalmente estable, difícil de alterar.					
Es inventiva.					
No teme expresar lo que siente.					
Tiende a ser cálida.					
Persevera hasta terminar el trabajo.					
Tiene un humor cambiante.					
Valora lo artístico, lo estético.					
Es a veces tímida, inhibida.					
Es considerada y amable con casi todo el mundo.					
Hace las cosas de manera eficiente.					
Mantiene la calma en situaciones tensas.					
Prefiere trabajos que son rutinarios.					
Es extrovertida. Sociable.					
Es a veces grosera con los demás.					
Hace planes y los sigue cuidadosamente.					

	1	2	3	4	5
Se pone nerviosa con facilidad.					
Le gusta reflexionar. jugar con las ideas.					
Tiene pocos intereses artísticos.					
Le gusta cooperar con los demás.					
Se distrae fácilmente.					
Tiene gustos sofisticados en arte, música o literatura.					