


Conflictos de pareja y alimentación emocional: variables asociadas

Candela Pareja Martín – Universidad de Granada
Ana M^a Beltrán-Morillas – Universidad de Granada

 0000-0002-3103-5068

 0000-0001-8950-1853

Recepción: 26.07.2022 | Aceptado: 28.07.2022

Correspondencia a través de **ORCID**: Candela Pareja Martín

 **0000-0002-3103-5068**

Citar: Pareja Martín, C y Beltrán-Morillas, AM (2022). Conflictos de pareja y alimentación emocional: variables asociadas. *REIDOCREA*, 11(39), 467-477.

Área o categoría del conocimiento: Multidisciplinar

Resumen: La alimentación emocional se podría considerar como un mecanismo de regulación emocional en situaciones altamente estresantes, como son los conflictos de pareja. El objetivo de esta investigación fue observar si las variables generadas tras un conflicto como la rumia, las emociones negativas y la gestión del conflicto están relacionadas con la alimentación emocional. Asimismo, se realizó un análisis de las diferencias de sexo entre las variables. El estudio contó con una muestra de 273 participantes (82 hombres, 191 mujeres), cuyas edades oscilaban entre los 18-68 años (M=30,91; DT=13,97). Los participantes indicaron con mayor frecuencia, que los conflictos que habían sufrido con sus parejas habían sido originados por diferencia de opiniones, problemas de convivencia o celos. Los resultados del estudio mostraron asociaciones positivas entre la rumia y las emociones negativas con la alimentación emocional, mientras que se observó una asociación negativa con la gestión del conflicto. En cuanto a las diferencias de sexo, se observó que las mujeres presentaron mayor prevalencia experimentando rumia, emociones negativas y diferente gestión del conflicto. Este estudio nos permite confirmar que existe una relación entre los conflictos de pareja y la alimentación emocional, ya que, a mayores conflictos de pareja, mayor regulación a través alimentación emocional.

Palabra clave: Alimentación emocional

Couple conflicts and emotional eating: associated variables

Abstract: Emotional eating could be considered as an emotional regulation mechanism in highly stressful situations, such as couple conflicts. The aim of this research was to observe whether post-conflict variables such as rumination, negative emotions and conflict management are related to emotional eating. Also, an analysis of sex differences between the variables was carried out. The study included a sample of 273 participants (82 men, 191 women), whose ages ranged from 18-68 years (M=30.91; DT=13.97). The participants most frequently indicated that the conflicts they had experienced with their partners had been caused by differences of opinion, cohabitation problems or jealousy. The results of the study showed positive associations between rumination and negative emotions with emotional eating, while a negative association was observed with conflict management. Regarding sex differences, it was observed that women presented a higher prevalence of experiencing rumination, negative emotions, and different conflict management. This study allows us to confirm that there is a relationship between couple conflicts and emotional eating, since the greater the couple conflicts, the greater the regulation through emotional eating.

Keyword: Emotional eating

Introducción

Habitualmente, a las relaciones humanas se les ha atribuido una gran importancia dentro de la felicidad individual. Concretamente, se ha observado que las relaciones interpersonales que ejercen un mayor impacto tanto a nivel biológico como psicológico y social en el ser humano son las relaciones de pareja. Estas uniones suponen una experiencia de crecimiento, felicidad y satisfacción importante; pero a su vez existe la posibilidad de decepción, malestar y fracaso [1]. Al inicio de estas relaciones, solemos crearnos unas expectativas acerca de cómo será la relación, que pueden, o no, coincidir con las expectativas de nuestra pareja, o con el resultado final de la relación.

Son varias las investigaciones que han demostrado que las expectativas, junto con otros factores, pueden provocar conflictos e insatisfacción dentro de la relación. Estos

conflictos podrían estar causados, por ejemplo, por expectativas económicas distintas, intereses opuestos, mala relación con familiares, terceras personas implicadas en la relación o, interacciones conflictivas que derivan en situaciones de elevada ansiedad para los individuos que conforman la pareja [2,3]. En relación con este último aspecto, la ansiedad se ha visto fuertemente asociada con la alimentación emocional que se produce usualmente como una respuesta a una emoción negativa o angustia, como podría ser el malestar que se origina tras el conflicto de pareja [4]. Dicho malestar podría mitigarse comiendo en exceso, priorizándose unos alimentos ante otros, o mediante episodios de atracones, tal y como han revelado estudios previos que han considerado diferentes situaciones estresantes (e.g., problemas familiares, presión social, cuarentena durante la pandemia de la COVID-19) [5,6]. Aún más, la gestión de la ansiedad a través de la alimentación emocional ha llegado a verse relacionada con la bulimia nerviosa u obesidad [4].

Alimentación emocional

Si bien existen numerosas investigaciones que muestran la relación entre los procesos afectivos y la conducta alimentaria, a día de hoy sigue siendo difícil—debido a su variabilidad—poder predecir cómo las emociones son capaces de afectar a nuestra alimentación. Se ha observado que emociones concretas como la ira, el miedo, la tristeza y hasta la alegría, así como estados de ánimos de larga duración, pueden tener el poder de afectar a las respuestas alimentarias a lo largo de todo el proceso de ingestión; influyendo dichos estados emocionales en la motivación para comer, las respuestas afectivas a los alimentos, la elección de dichos alimentos, la velocidad para comer, la digestión y la cantidad de alimentos ingeridos [7].

Las causas de este comer emocional parecen deberse a una conciencia interoceptiva deficiente, es decir, una conciencia deficiente de la sensación de hambre y saciedad, además de una confusión de síntomas fisiológicos asociados con las emociones, alexitimia, que se define como la incapacidad de identificar, reconocer, nombrar o describir las emociones o los sentimientos propios, así como malas estrategias de regulación emocional [8,9]. Al mismo tiempo, se ha asociado con una respuesta invertida al estrés por parte del eje HPA (hipotalámico-pituitario-adrenal), es decir, una respuesta embotada en lugar de la típica respuesta de cortisol elevada al estrés [9].

A parte de todo esto, también se ha demostrado en estudios de resonancia magnética que, durante situaciones de elevado estrés, la sensibilidad de los circuitos centrales de recompensa de alimentos es menor [10], lo que eleva los antojos de alimentos reconfortantes [11]. Estos “alimentos de confort” o alimentos reconfortantes suelen ser alimentos dulces, con alto contenido graso y de alta densidad energética que se usan como un intento de automedicación ante situaciones emocionalmente negativas, debido al efecto placentero que provocan [12]. Inicialmente dichos alimentos pueden tener un efecto de refuerzo negativo deseado, porque reducen las emociones de ira o tensión y aumentan la calma tras 1 o 2 horas del consumo. Sin embargo, el consumo repetitivo de estos alimentos produce adaptaciones neurológicas a largo plazo a través de las vías de recompensa y estrés del cerebro, que, promueven respuestas depresivas o ansiosas cuando estos alimentos no se consuman o ya no estén disponibles [13].

Alimentación emocional y rumia

Dentro de la literatura científica, la alimentación emocional se ha visto relacionada con otras variables como la rumia [14]. La rumia es un proceso mental que radica en la insistencia repetitiva en una cuestión negativa que se percibe como difícil de controlar, como puede ser un conflicto de pareja [15,16]. Las personas que tiendan a rumiar para

lidar con el efecto negativo causado por el pensamiento negativo repetitivo, podrían utilizar como estrategia de regulación cognitiva la alimentación emocional [17]. Esto podría convertirse en un hábito, sobre todo si se está experimentando una situación angustiosa actualmente, y, particularmente, si los individuos que lo están sufriendo tienen ya un comportamiento alimentario anormal como podría ocurrir en personas con anorexia nerviosa, bulimia y trastorno por atracón [18].

Alimentación emocional y emociones negativas

Durante la última década de investigación, se ha observado que las emociones negativas ocasionadas tras una transgresión social dan lugar a un afecto negativo, caracterizado por una experiencia continuada de dolor, enfado y tristeza. Cuando una de las partes de la pareja se muestra herida por las acciones de la otra, esto puede provocar a su vez rabia, ilusión de venganza y comportamientos de evitación hacia el otro individuo [19]. Está demostrado que el estrés y las emociones negativas con niveles moderados de excitación o intensidad pueden disminuir o aumentar la ingesta de alimentos según las características del individuo y la situación [20]. Asimismo, se ha observado una tendencia a comer, en respuesta a dichas emociones negativas, siendo elegidos principalmente los alimentos densos en energía y succulentos [21].

Alimentación emocional y gestión de conflicto

Para el mantenimiento y la calidad de las relaciones de pareja es primordial gestionar los conflictos interpersonales de manera adecuada, evitando así perseverar en desacuerdos, rumiar en exceso, la incapacidad de desconectar del conflicto, el distanciamiento, y las consecuencias negativas del conflicto residual, una vez finaliza el conflicto [22,23].

Según la literatura, las formas de reaccionar ante un conflicto amoroso pueden verse condicionadas por los diferentes estilos de apego adulto, que podrían definirse brevemente como la manera que tienen las personas, dentro de la pareja, de percibir la intimidad y responder a ella [24]. Como señalan el neurólogo y psiquiatra Amir Levine y la psicóloga social Rachel Heller en el libro *Maneras de amar* [25], cuando las necesidades de intimidad de ambas personas entran en conflicto, el cauce de la relación puede acabar siendo desastrosa. Si la relación sigue su curso habitual tras un conflicto, y la persona con apego ansioso lo permite aun sabiendo que sus necesidades de intimidad no están satisfechas, si no se lleva a un lugar seguro, mediante una buena gestión del conflicto, la relación es poco probable que mejore. Si son incapaces de llegar a una zona segura, es muy probable que estas disputas formen parte de su vida de pareja de manera constante.

Como se mencionó en párrafos anteriores, situaciones de elevado estrés y ansiedad, como estas discrepancias, pueden provocar un intento de regulación emocional a través de la ingesta de alimentos [7]. El estrés percibido, involucra respuestas emocionales para mitigar el miedo y la ansiedad en estos casos. Es por ello que para amortiguar este malestar se recurran a los alimentos reconfortantes, debido a sus propiedades gratificantes y placenteras [26].

Diferencias de sexo en las principales variables de estudio

Como indican las investigaciones científicas, la alimentación emocional puede verse influenciada, a su vez, por el sexo. Se mostraron diferencias significativas en los estudios realizados a mujeres y hombres, predominando la gestión emocional mediante la ingesta de alimentos en mujeres más que en hombres [7,27]. Asimismo, en otros

estudios, se han observado diferencias de sexo en el proceso de rumia, dando a deducir que las mujeres rumian en mayor medida que los hombres [28,29]. A su vez, evaluando las emociones de alta intensidad, como son las emociones negativas, se vieron diferencias significativas que confirman que las mujeres ante situaciones conflictivas de pareja, experimentan estas emociones dominantes (como la furia, el enfado, el desprecio) con mayor ímpetu que los hombres [30].

Por último, en cuanto a la gestión del conflicto, existen evidencias que indican que los hombres indican tener mayores problemas de comunicación, evitación de problemas y faltas de respeto en estas situaciones, por lo que se demostró que las mujeres desarrollaban una mejor gestión del conflicto de pareja [31].

Objetivos

El objetivo principal de esta investigación es estudiar la posible relación entre el malestar y la ansiedad derivados de los conflictos de pareja, y la posibilidad de asociarse dicho malestar con la alimentación emocional. Para ello, evaluaremos distintas variables que se han observado en la literatura empírica relacionadas con la alimentación emocional, como la rumia [14,15,16], emociones negativas [19,20], y gestión del conflicto [7, 26]. Concretamente, esperamos encontrar una asociación positiva entre: (a) alimentación emocional y rumia (Hipótesis 1a); y (b) alimentación emocional y emociones negativas (Hipótesis 2b). Asimismo, se espera hallar una asociación negativa entre la alimentación emocional y la gestión del conflicto (Hipótesis 3c).

Como un objetivo adicional de nuestra investigación, se propuso examinar las diferencias de sexo en las principales variables de interés, ya que estudios previos han mostrado que las mujeres (vs. hombres) hacen un mayor uso de la alimentación emocional [7], rumian en mayor grado frente a situaciones conflictivas [28,29], experimentan mayores emociones negativas frente a conflictos de pareja [30], y gestionan el conflicto de forma más adecuada [31].

Método

Participantes

La muestra inicial estuvo formada por 507 participantes, de los cuales 234 fueron eliminados debido a que la completaron parcialmente, o no cumplían con los requisitos establecidos para participar en el estudio (tener la mayoría de edad y estar en una relación sentimental actualmente). Así pues, la muestra final se conformó de 273 participantes (82 hombres, 191 mujeres), cuyas edades oscilaban entre los 18-68 años ($M = 30,91$; $DT = 13,97$). Además de estos datos, se recogieron otros como la orientación sexual y la duración de la relación. Concretamente, el 82,4% de los participantes informó tener una orientación heterosexual, el 12,8% bisexual, el 4,4% homosexual, y un 0,4% se consideró asexual. En relación con la duración de la relación de pareja, el tiempo osciló entre 1 mes y 540 meses ($M = 107,99$; $DT = 140,17$).

Instrumentos

Descripción de una situación estresante. A través de la técnica del incidente crítico creada por Flanagan [32], se pidió a los y las participantes que describiesen brevemente una situación conflictiva acontecida con sus respectivas parejas durante los últimos seis meses, y que hubiesen experimentado como una situación altamente estresante.

Cuestionario de rumia (Escala Revisada del Impacto del Estresor) [33]. Este cuestionario presente evaluar los pensamientos intrusivos derivados de situaciones personales estresantes o impactantes. Está compuesto por 7 ítems (p.ej. “Pensaba en ello aun cuando no quería”), con un formato de respuesta de valores del 0 al 6 (0 = *Nada cierto*; 6 = *Muy cierto*).

La consistencia interna del cuestionario es 0.93.

Cuestionario de emociones negativas (The positive and negative affect Schedule) [34,35]. Este cuestionario, que evalúa el estado afectivo negativo del individuo en un momento dado, consta de 10 ítems (e.g., “Me sentí triste”, “Me sentí enojado”) que presenta un formato de respuesta de tipo Likert con cinco opciones que comprenden desde el 1 (*Nada*) hasta el 5 (*Mucho*). Para el presente estudio, la consistencia interna del cuestionario es 0.92.

Cuestionario de comedor emocional (EEQ) [36]. Este instrumento consta de 10 ítems desarrollado para medir la ingesta emocional de alimentos a raíz de las siguientes subescalas: desinhibición (seis ítems; e.g., “¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?”; $\alpha = 0.80$), tipo de alimento (dos ítems; e.g., “¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?”; $\alpha = 0.61$) y culpa (dos ítems; e.g., “¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos “prohibidos”, es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?”; $\alpha = 0.74$). Los y las participantes debían responder a los ítems indicando la frecuencia con la que experimentan estas situaciones (0 = *Nunca*; 1 = *A veces*; 2 = *Generalmente*; 3 = *Siempre*). La consistencia interna obtenida en el presente estudio para el total de la escala fue de 0.88.

Cuestionario de gestión del conflicto (CSI) [37,38]. Este cuestionario permite evaluar cómo las personas gestionan sus conflictos mediante 40 ítems, divididos en ocho subescalas: resolución de problemas (cinco ítems; e.g., “Luché para resolver el problema”; $\alpha = 0.88$), autocrítica (cinco ítems; e.g., “Me culpé a mí mismo”; $\alpha = 0.91$), expresión emocional (cinco ítems; e.g., “Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés”; $\alpha = 0.87$), pensamiento desiderativo (cinco ítems; e.g., “Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase”; $\alpha = 0.91$), apoyo social (cinco ítems; e.g., “Hablé con una persona de confianza”; $\alpha = 0.90$), reestructuración cognitiva (cinco ítems; e.g., “Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente”; $\alpha = 0.77$), evitación de problemas (cinco ítems; e.g., “Traté de olvidar por completo el asunto”; $\alpha = 0.79$) y, retirada social (cinco ítems; e.g., “Evité estar con gente”; $\alpha = 0.69$). El formato de respuesta comprendía 5 opciones a elegir, siendo el 0 el menos valor, y el 4 el mayor (0 = *En absoluto*, 1 = *Un poco*, 2 = *Bastante*, 3 = *Mucho*, 4 = *Totalmente*).

Procedimiento

Al inicio de este cuestionario, se les comunicó a los participantes el hecho de que la encuesta era de carácter completamente voluntario, así como del anonimato y confidencialidad de sus respuestas. De la misma forma se pidió el consentimiento informado de los encuestados.

Las escalas mencionadas anteriormente se han evaluado mediante la aplicación de software libre para la realización de encuestas en línea: LimeSurvey. Cada uno de los cuestionarios contenía unas instrucciones esenciales, disponibles a los participantes, para poder realizarlos sin dificultad.

La investigación fue llevada a cabo tras la aprobación del Comité de Ética de la Universidad de Granada.

Análisis estadísticos

Una vez finalizado el proceso de relleno de la encuesta, los datos a estudiar fueron trasladados al programa informático estadístico SPSS (IBM SPSS Statistics 28.0.1). En primer lugar, se realizó un análisis estadístico descriptivo para conocer la media de edad de los encuestados y la duración de la relación (en meses). Seguidamente, se realizó un análisis de frecuencias para conocer el porcentaje de participación total en relación con el sexo, la orientación sexual y la clasificación del conflicto. Asimismo, se empleó un análisis de correlaciones bivariadas para examinar el grado de asociación entre las diferentes variables a estudiar. Finalmente, se ejecutó una prueba t-Student para muestras independientes y así poder estudiar las diferencias de sexo en las principales variables de estudio.

Resultados

Conflictos de pareja

Los participantes indicaron mayormente (17,3%), que el conflicto que habían sufrido con sus parejas había sido originado por diferencia de opiniones (e.g., diferentes opiniones con la crianza de los hijos, con la manera de enfocar la relación, con cómo orientar el futuro, diferentes planes...). Le siguen, en un 9,5%, los problemas de convivencia (e.g., reparto de las tareas domésticas, exceso de trabajo, limpieza...) y, en un 7,7%, los celos como unos de los conflictos más frecuentes entre estos encuestados. El resto de conflictos reportados por los y las participantes puede observarse en la Tabla 1. Cabe destacar que un 23,8% de los participantes no quisieron dar detalles del tipo de conflicto experimentado.

Tabla 1. Frecuencia de la clasificación del conflicto

Tipo de conflicto	Frecuencia	Porcentaje
No indicado	65	23,8
Diferencia de opiniones	47	17,3
Convivencia	26	9,5
Celos	21	7,7
Falta de apoyo	20	7,3
Distancia	17	6,2
Falta de comunicación	14	5,1
Enfermedad	13	4,8
Problemas familiares	13	4,8
Monotonía	12	4,4
Inseguridad	11	4,0
Infidelidad	8	2,9
Violencia verbal	4	1,5
Mentiras	2	0,7
Total	273	100

Asociaciones entre alimentación emocional y variables de estudio

Los resultados revelaron que existe una correlación positiva entre alimentación emocional y rumia, confirmando así la hipótesis 1a, lo que explicaría que, a mayor proceso de rumia, mayor alimentación emocional. A su vez, vemos otra correlación positiva entre alimentación emocional y emociones negativas, lo que podría resultar indicativo de que, cuanto mayores emociones negativas experimentemos, mayor será

el intento de regulación emocional por vía de la alimentación emocional, por lo que confirmamos la hipótesis 2b. Por otro lado, dentro de la variable gestión de conflicto, estudiamos 8 variables de las cuales, se observó una correlación positiva de la alimentación emocional con las subescalas relativas a la autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo y retirada social. Estos hallazgos apoyan parcialmente la hipótesis 3c, ya que estas variables muestran una desacertada gestión del conflicto, por lo tanto, a menor gestión de conflicto, mayor alimentación emocional (Ver Tabla 2).

Análisis auxiliares

Como un objetivo adicional de la presente investigación, se estudiaron las diferencias de sexo entre las variables de estudio, y para ello, se realizó la prueba T-Student para muestras independientes. Los resultados mostraron diferencias significativas en rumia $t(-3.234)$, 95% IC [-0.62, -0.15], observándose una mayor puntuación en mujeres que en hombres ($M_{mujeres} = 1.45$, $DT = 0.97$; $M_{hombres} = 1.07$, $DT = 0.77$). Los resultados también revelaron diferencias significativas en emociones negativas $t(-3.741)$, 95% IC [-0.82, -0.25], con una mayor influencia en mujeres que en hombres ($M_{mujeres} = 2.92$, $DT = 1.14$; $M_{hombres} = 2.38$, $DT = 0.92$). En la variable característica de este estudio, el comedor emocional $t(-3.269)$, 95% IC [-0.45, -0.11], se observaron diferencias significativas predominando de nuevo las mujeres ($M_{mujeres} = 1.17$, $DT = 0.70$; $M_{hombres} = 0.89$, $DT = 0.53$). Finalmente, en lo que refiere a la gestión del conflicto, se encontraron diferencias significativas en la subescala de autocrítica $t(-0.832)$, 95% IC [-2.12, 0.86], evidenciándose una mayor puntuación en mujeres que en hombres ($M_{mujeres} = 6.02$, $DT = 5.67$; $M_{hombres} = 5.39$, $DT = 5.01$); y en la subescala de retirada social $t(-1.701)$, 95% IC [-1.67, 0.02], en la que, a diferencia de las anteriores, los hombres mostraron puntuaciones más altas que las mujeres ($M_{hombres} = 8.17$, $DT = 2.86$; $M_{mujeres} = 3.99$, $DT = 3.95$) (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Diferencias de sexo en las principales variables de estudio

	Hombres M (DE)	Mujeres M (DE)	t	p	95% IC	d
Rumia	1.07 (0.77)	1.45 (0.97)	-3.234	0.008	[-0.62, -0.15]	0.43
Emociones negativas	2.38 (0.92)	2.92 (1.14)	-3.741	0.006	[-0.82, -0.25]	0.52
Comedor emocional	0.89 (0.53)	1.17 (0.70)	-3.269	<0.001	[-0.45, -0.11]	0.45
Resolución de problemas	11.65 (5.43)	12.36 (5.41)	-0.957	0.699	[-2.19, 0.76]	0.13
Autocrítica	5.39 (5.01)	6.02 (5.67)	-0.832	0.039	[-2.12, 0.86]	0.12
Expresión emocional	8.22 (5.28)	11.19 (5.62)	-3.93	0.459	[-4.47, -1.47]	0.54
Pensamiento desiderativo	9.07 (5.98)	11.38 (6.70)	-2.583	0.156	[-4.08, -0.55]	0.36
Apoyo social	7.24 (6.08)	9.62 (6.39)	-2.742	0.550	[-4.10, -0.67]	0.38
Reestructuración cognitiva	8.37 (4.37)	9.15 (4.77)	-1.214	0.229	[-2.05, 0.49]	0.17
Evitación de problemas	5.67 (4.29)	5.88 (4.70)	-0.333	0.090	[-1.46, 1.04]	0.05
Retirada social	8.17 (2.86)	3.99 (3.95)	-1.701	<0.001	[-1.67, 0.02]	-1.21

Nota. M = Media, DE = Desviación estándar, d = d de Cohen

Tabla 2. Estadística descriptiva y correlaciones entre las variables principales del estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. AE	--												
2. RUM	0.176**	--											
3. EN	0.183**	0.787**	--										
4. RP	0.021	0.257**	0.348**	--									
5. A	0.174**	0.434**	0.537**	.250**	--								
6. EE	0.141*	0.414**	0.553*	.689**	0.324**	--							
7. PD	0.190**	0.648**	0.729**	.467**	0.486**	0.536**	--						
8. AS	0.041	0.368**	0.335**	.497**	0.179**	0.538**	0.368**	--					
9. RC	0.107	0.199**	0.237**	.551**	0.305**	0.398**	0.350**	0.454**	--				
10. EP	0.055	0.131*	0.180**	.048	0.233**	0.053	0.281**	0.107	0.486**	--			
11. RS	0.200**	0.343**	0.380**	.115	0.490**	0.101	0.402**	0.074	0.340**	0.453**	--		
12. Sexo ^a	0.195**	0.191**	0.222**	.061	0.053	0.242**	0.163*	0.173**	0.078	0.021	0.104	--	
13. Edad	-0.108	-0.126*	-0.203**	-.187**	-0.112	-0.363**	-0.126*	-0.329**	-0.082	-0.038	-0.108	-0.232**	--
M	1.09	1.33	2.76	12.14	5.83	10.27	10.66	8.88	8.91	5.82	3.74	0.70	30.91
DE	0.66	0.93	1.11	5.42	5.47	5.67	6.56	6.38	4.65	4.57	3.67	0.46	13.97

Nota. AE = Alimentación Emocional, RUM = Rumia, EN = Emociones negativas, RP = Resolución de Problemas, A = Autocrítica, EE = Expresión Emocional, PD = Pensamiento Desiderativo, AS = Apoyo Social, RC = Reestructuración Cognitiva, EP = Evitación de Problemas, RS = Retirada Social, M = Media, DE = Desviación Estándar, a 0 = hombre, 1 = mujer

Discusión

En este estudio se pretendió examinar la posible relación entre las variables rumia, emociones negativas y gestión del conflicto con la alimentación emocional tras una situación estresante acontecida en la pareja.

Los participantes indicaron la frecuencia del tipo de conflicto que experimentaron con sus respectivas parejas y se mostró una prevalencia en las siguientes situaciones percibidas como estresantes: diferencia de opiniones, problemas de convivencia y celos, siendo estos tres los conflictos más abundantes en la muestra.

Los resultados revelaron que un mayor proceso de rumia se relaciona con una mayor alimentación emocional, debido a que las personas que rumian en exceso y descontroladamente, podrían encontrar en la alimentación emocional una estrategia de regulación a ese efecto negativo que se produce tras la rumia [17].

Por otro lado, los resultados mostraron asimismo una relación entre las emociones negativas producidas por el conflicto interpersonal y la alimentación emocional. Con lo que, parece ser que, a mayor afecto negativo y emociones intensas, mayor regulación de dicho malestar a través de la ingesta de alimentos, preferiblemente densos en energía y suculentos, debido a sus sensaciones placenteras [12,21].

Dentro de la variable gestión de conflicto observamos otras variables de las cuales se observaron correlaciones con la alimentación emocional como la subescala autocrítica, la cual se ha relacionado anteriormente en la literatura científica con el comedor emocional, debido a las autoevaluaciones negativas más allá de la realidad, que provocan que, a mayor autocrítica, mayor comer emocional [39,40]. Además, se ha considerado como un predictor tanto de síntomas depresivos y ansiosos como de trastornos de la conducta alimentaria como puede ser el trastorno por atracón, la bulimia [41]. Otras subescalas que se observaron relacionadas con la alimentación emocional son el pensamiento desiderativo y la retirada social. En cuanto al pensamiento desiderativo, se utiliza como una estrategia de afrontamiento desadaptativo ante un conflicto, en el cual se fantasea sobre una realidad alternativa, para así no afrontar el conflicto real [42]. Los resultados mostraron que, a mayor pensamiento desiderativo, mayor comedor emocional. Por otro lado, se confirma lo que indican los artículos científicos sobre el aislamiento social, a mayor retirada social, mayor alimentación emocional, como ocurrió durante la cuarentena por la pandemia de la COVID-19 [6,43].

Por último, los resultados mostraron diferencias de sexo significativas en la variable principal del estudio, el comedor emocional, observándose mayor puntuación en mujeres que en hombres, con lo que se confirma lo que en previos estudios se ha observado, las mujeres son más propensas a comer en exceso y fuera de control ante situaciones de estrés [7,27,44]. A su vez, la rumia también mostró diferencias significativas, siendo las mujeres las que más rumian. Esto se debe a que las mujeres están más predispuestas a centrar su atención e involucrarse en pensamientos reflexivos y, en ocasiones, negativos [28,29,45]. No solo eso, sino que también se confirmó que las mujeres sentían las emociones negativas más intensamente que los hombres, por el mismo factor explicado anteriormente [30,45]. La última prevalencia en mujeres (vs. Hombres) en cuanto a las escalas fue la autocrítica, ya que las mujeres son más propensas ser duras y críticas consigo mismas y sus acciones [46]. La única variable que mostró mayores puntuaciones en hombres que en mujeres fue la retirada social, siendo ellos los más propensos a evitar la confrontación del conflicto como indica la literatura científica [13].

Limitaciones y futuras investigaciones

Este estudio cuenta a su vez con limitaciones. Por ejemplo, estos datos no pueden generalizarse al total de la población dado que se trata de una metodología correlacional. Asimismo, la muestra del estudio podría presentar una mejor proporción entre hombres y mujeres, y una mayor cantidad de participantes, para obtener resultados más significativos. Estudios futuros tratarán de solventar estas limitaciones, así como tendrán en cuenta otro tipo de variables que podrían afectar a este proceso como la falta de apetito que sufren algunas personas tras situaciones estresantes.

Conclusión

Esta investigación apoya la literatura previa que señala la elevada influencia que tienen las relaciones de pareja para el bienestar psicológico y emocional del individuo, sobre todo cuando se trata de un conflicto que acontece en el seno de la relación. Los resultados hallados en este estudio, pueden ayudar a comprender cómo puede afectarnos una transgresión, conflicto u ofensa con nuestra pareja hasta el punto de no estar capacitados para utilizar cualquier estrategia de gestión de conflicto, y recurrir a la regulación de la ansiedad provocada por la situación conflictiva a través de la ingesta de alimentos reconfortantes y placenteros. Es por ello que este estudio puede dar pie a investigar sobre nuevas estrategias de afrontamiento de gestión de los conflictos amorosos para no recurrir a la alimentación y provocar una alteración en el comportamiento alimentario y la relación con la propia comida.

Referencias

- Barajas Márquez MW. Consecuencias emocionales de la ruptura en una relación de pareja [tesis doctoral]. México: Universidad nacional autónoma de México. 2014.
- Urbano Contreras A, Martínez González RA, Iglesias García MT. Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria*. 2021; 38(3), 24-48. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.2>
- Barajas Márquez MW, Cruz del Castillo C. Relación entre motivos de ruptura, estilos de amor, ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. *Aportaciones actuales a la psicología social* Vol. 4. 2018; 2375-2390.
- Nolan LJ, Jenkins SM. Food Addiction Is Associated with Irrational Beliefs via Trait Anxiety and Emotional Eating. *Nutrients*. 2019; 11(8):1711. <http://doi.org/10.3390/nu11081711>
- Birch CD, Stewart SH, Brown CG. Exploring differential patterns of situational risk for binge eating and heavy drinking. *Addictive Behaviors*. Volume 32, Issue 3. 2007; 433-448, ISSN 0306-4603. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.05.014>.
- Dos Santos Quaresma MV, Marques CG, Magalhães ACO, Dos Santos RVT. Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during COVID-19 social isolation: A cross-sectional study. *Nutrition*. 2021 octubre; 90:11223. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111223>.
- Torresani ME, Garrido M, Mosna Sainza YM, Pedernera A, Simonet LE. Estudio comparativo por género sobre las preferencias gustativas y el perfil emocional durante la ingesta de estudiantes universitarios. *Actualización en nutrición*. 2018;104-12.
- Alonso-Fernández Francisco. La alexitimia y su trascendencia clínica y social. *Salud Ment*. 2011; 34(6): 481-490.
- Van Strien T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Curr Diab Rep*. 2018; 18(6):35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>.
- Dressl NL, Etchevest LI, Ferreiro MC, Tucci GM, Vilarinho Falabella LV, Torresani ME. Cortisol como biomarcador de estrés, hambre emocional y estado nutricional. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición. 2018. Repositorio Digital Institucional de la Universidad de Buenos Aires.
- Born JM, Lemmens SG, Rutters F, Nieuwenhuizen AG, Formisano E, Goebel R, Westerterp-Plantenga MS. Acute stress and food-related reward activation in the brain during food choice during eating in the absence of hunger. *Int J Obes (Lond)*. 2010; 34(1):172-81. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.221>
- Ulrich-Lai YM, Christiansen AM, Ostrander MM, Jones AA, Jones KR, Choi DC, Krause EG, Evanson NK, Furay AR, Davis JF, Solomon MB, de Kloet AD, Tamashiro KL, Sakai RR, Seeley RJ, Woods SC, Herman JP. Pleasurable behaviors reduce stress via brain reward pathways. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2010; 107(47):20529-34. <https://doi.org/10.1073/pnas.1007740107>.
- Parylak SL, Koob GF, Zorrilla EP. The dark side of food addiction. *Physiology and Behavior*. Volume 104. Issue 1. 2011; 104(1):149-56. <http://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.04.063>
- Walilko J, Bronowicka P, He J, Brytek-Matera A. Dieting and Disinhibited Eating Patterns in Adult Women with Normal Body Weight: Does Rumination Matter? *Nutrients*. 2021; 13(7):2475. <https://doi.org/10.3390/nu13072475>
- Van Vugt MK, Van der Velde M; ESM-MERGE Investigators. How Does Rumination Impact Cognition? A First Mechanistic Model. *Top Cogn Sci*. 2018; 10(1):175-191. <https://doi.org/10.1111/tops.12318>

16. Bevan JL, Hefner V, Love A. An Exploration of Topics, Conflict Styles, and Rumination in Romantic Nonserial and Serial Arguments. *Southern Communication Journal*. 2014; 79:4, 347-360. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2014.918645>
17. Kornacka M, Czepczor-Bernat K, Napieralski P, Brytek-Matera A. Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eat Weight Disord*. 2021; 26(1):273-285. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00857-z>
18. Smith KE, Mason TB, Lavender JM. Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis, *Clinical Psychology Review*, Volume 61. 2018; 9-23. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.03.004>.
19. Beltrán-Morillas AM, Valor-Segura I, Expósito F. El perdón ante transgresiones en las relaciones interpersonales. *Psychosocial Intervention*, vol. 24, núm. 2. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, Madrid, España. 2015; 71-78.
20. Konttinen H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proc Nutr Soc*. 2020 Aug;79(3):283-289. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>
21. Moss RH, Conner M, O'Connor DB. Exploring the effects of positive and negative emotions on eating behaviours in children and young adults. *Psychol Health Med*. 2021; 26(4):457-466. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1761553>
22. Miller CW, Roloff ME. When Hurt Continues: Taking Conflict Personally Leads to Rumination, Residual Hurt and Negative Motivations Toward Someone Who Hurt Us, *Communication Quarterly*. 2014; 62:2, 193-213, <https://doi.org/10.1080/01463373.2014.890118>
23. Salvatore JE, Kuo SI, Steele RD, Simpson JA, Collins WA. Recovering from conflict in romantic relationships: a developmental perspective. *Psychol Sci*. 2011;22(3):376-83. <https://doi.org/10.1177/0956797610397055>
24. Feeney JA, Karantzas GC. Couple conflict: insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, Volume 13. 2017; 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>
25. Levine A, Heller R, Simó Perales, Victoria. *Maneras de amar: La nueva ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarte a encontrar el amor y conservarlo*. Ediciones Urano. 2011; 194-196.
26. Ulrich-Lai YM, Christiansen AM, Ostrander MM, Jones AA, Jones KR, Choi DC, Krause EG, Evanson NK, Furay AR, Davis JF, Solomon MB, de Kloet AD, Tamashiro KL, Sakai RR, Seeley RJ, Woods SC, Herman JP. Pleasurable behaviors reduce stress via brain reward pathways. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2010; 107(47):20529-34. <https://doi.org/10.1073/pnas.1007740107>
27. Braden A, Musher-Eizenman D, Watford T, Emley E. Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?. *Appetite*. Volume 125. 2018; 410-417. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.022>.
28. Arwert TG, Sizoo BB. Self-reported Suicidality in Male and Female Adults with Autism Spectrum Disorders: Rumination and Self-esteem. *J Autism Dev Disord*. 2020; 50(10):3598-3605. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04372-z>
29. Leigh E, Lee A, Brown HM, Pisano S, Stringaris A. A Prospective Study of Rumination and Irritability in Youth. *J Abnorm Child Psychol*. 2020; 48(12):1581-1589. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00706-8>.
30. Valor-Segura I, Expósito F, Moya M. Emociones poderosas y no poderosas ante conflictos de pareja: Diferencias de género. *Intervención Psicosocial*. 2010; 19, 129-134.
31. Clemente M, Espinosa P. Revenge in Couple Relationships and Their Relation to the Dark Triad. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(14):7653. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147653>.
32. Flanagan JC. The critical incident technique. *American Institute for Research and University of Pittsburgh*. Vol. 51, N.4. 1954.
33. Weiss DS. Impact of Events Scale-Revised. En Stamm, H. (ed.): *Measurement of stress, trauma, and adaptation*. Lutherville, Maryland. The Sidran Press. 1996; 186-188.
34. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*. 1988; 54(6), 1063.
35. Sandín B, Chorot P, Lostao L, Joiner TE, Santed MA, Valiente RM. Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, ISSN 0214-9915, Vol. 11, Nº 1. 1999; 37-51.
36. Garaulet M, Canteras M, Morales E, López-Guimera G, Sánchez-Carracedo D, Corbalán-Tutau MD. Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutr Hosp*. 2012; 27(2):645-51. <https://doi.org/10.1590/S0212-16112012000200043>
37. Tobin DL, Holroyd KA, Reynolds RV, Wigal JK. The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*. 1989; 13(4), 343-361. <https://doi.org/10.1007/BF01173478>
38. Cano-García F, Rodríguez-Franco L, García-Martínez J. Adaptación Española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas españolas de psiquiatría*. 35. 2007; 29-39.
39. Porter AC, Zerkowit RL, Cole DA. The unique associations of self-criticism and shame-proneness to symptoms of disordered eating and depression. *Eat Behav*. 2018; 29:64-67. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.02.008>
40. Rosa L, Valle AD, Rutzstein G, Keegan E. Perfeccionismo y Autocrítica: Consideraciones clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, vol. XXI. Fundación Aiglé Buenos Aires, Argentina. 2012; 3, 209-215.
41. Zerkowit RL, Cole DA. Self-Criticism as a Transdiagnostic Process in Nonsuicidal Self-Injury and Disordered Eating: Systematic Review and Meta-Analysis. *Suicide Life Threat Behav*. 2019; 49(1): 310-327. <https://doi.org/10.1111/sltb.12436>
42. Climent-Rodríguez JA, López-López MJ, Navarro-Abal, Y. Ansiedad, gestión conductual del conflicto y estrategias de afrontamiento en profesionales de la orientación laboral. *Universitas Psychologica*. 2017; 16(4).
43. Modrzejewska A, Czepczor-Bernat K, Brytek-Matera A. The role of emotional eating and BMI in the context of chocolate consumption and avoiding situations related to body exposure in women of normal weight. *Psychiatr Pol*. 2021; 31:55(4):915-930. <https://doi.org/10.12740/PP/116515>
44. Thompson SH, Romeo S. Gender and Racial Differences in Emotional Eating, Food Addiction Symptoms, and Body Weight Satisfaction among Undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity*. 2015. <https://doi.org/10.15436/2376-0494.15.035>
45. Shors TJ, Millon EM, Chang HYM, Olson RL, & Alderman BL. Do Sex Differences in Rumination Explain Sex Differences in Depression?. *Journal of Neuroscience Research*. 2017; 95:711-718.
46. Gittins CB, Hunt C. Self-criticism and self-esteem in early adolescence: Do they predict depression? *PLoS One*. 2020; 18:15(12):e0244182. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244182>.