



Estudio psicológico del duelo por ruptura amorosa en la contemporaneidad

Jorge Alejandro Gómez Bedoya

Trabajo de grado para optar al título de psicólogo

Asesor

John Jairo García Peña. Mg. En Desarrollo.

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Medellín, Antioquia, Colombia
2024

Cita	(Gómez, Jorge 2024)
Referencia	Gómez, Jorge. (2024). <i>Estudio psicológico del duelo por ruptura amorosa en la contemporaneidad</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción	7
1 Planteamiento del problema.....	8
1.1 Pregunta de Investigación.....	11
1.2 Antecedentes.....	11
1.2.1 Internacionales	11
1.2.2 Nacionales.....	14
1.2.3 Locales	16
2 Justificación.....	19
3 Objetivos	20
3.1 Objetivo general	20
3.2 Objetivos específicos	20
4 Marco teórico	21
4.1 Enfoque	21
4.2 Categorías teóricas	22
4.2.1 Manifestaciones psicológicas del amor.....	22
4.2.2 El apego.....	25
4.2.3 Relaciones de pareja	27
4.2.4 El duelo amoroso	29
5 Metodología	32
6 Consideraciones éticas.....	34
7 Análisis teórico.....	35
7.1 Duelo amoroso.....	35

7.3 Los efectos de los tipos de apego en el duelo amoroso 38

7.3 Las manifestaciones psicológicas del amor en el duelo amoroso 43

8 Conclusiones 48

9 Recomendaciones 50

Referencias 51

Resumen

Este estudio explora las diferentes categorías de análisis que conforman el duelo por ruptura amorosa en la contemporaneidad, examinando cómo este afecta la vida de las personas y qué manifestaciones psicológicas puede provocar este tipo de duelo. Se tiene en consideración los tipos de apego en la manera de asumir una relación amorosa y su posterior duelo ante la ruptura, como una afectación directa o indirecta en la sociedad actual. El objetivo principal fue visualizar el impacto del duelo por ruptura amorosa en la psicología de las personas contemporáneas, abarcando desde las afectaciones emocionales como tristeza, agresividad, culpa, y anhedonia, hasta las repercusiones en campos como el social, laboral, académico y familiar. Este trabajo busca entender y describir el proceso de duelo, ofreciendo una base teórica y práctica para intervenciones psicológicas que puedan ayudar a quienes atraviesan por estas experiencias.

Palabras clave: Duelo por ruptura amorosa; amor; separación; relación de pareja, contenidos psicológicos; efectos psicosociales.

Abstract

This study explores the different categories of analysis that make up grief due to love breakup in contemporary times, examining how it affects people's lives and what psychological manifestations this type of grief can provoke. It takes into consideration the types of attachment in the way of assuming a love relationship and its subsequent mourning after the breakup, as a direct or indirect affectation in the current society. The main objective was to visualize the impact of grief due to love breakup in the psychology of contemporary people, ranging from emotional affectations such as sadness, aggressiveness, guilt, and anhedonia, to the repercussions in fields such as social, labor, academic, and family. This work seeks to understand and describe the grieving process, offering a theoretical and practical basis for psychological interventions that can help those going through these experiences.

Keywords: Love breakup grief; love; separation; couple relationship, psychological contents; psychosocial effects.

Introducción

El duelo por ruptura amorosa es un proceso complejo que afecta profundamente la vida psicológica y emocional de las personas en la contemporaneidad. Cuando se produce una ruptura amorosa, se desencadenan una serie de reacciones psicológicas que reflejan el conflicto entre las energías invertidas en el objeto de amor y la necesidad de reorientarlas tras la separación. Este proceso, denominado duelo por ruptura amorosa significativa, puede manifestarse a través de una variedad de síntomas emocionales, como tristeza, ira, culpa, ansiedad, fatiga e incluso anhedonia, que es la incapacidad de sentir placer.

La forma en que cada individuo da manejo a su duelo depende en gran medida de sus recursos internos y su estructura psíquica. Estos factores también influyen en otras áreas de la vida, como lo social, lo laboral, lo académico y lo familiar. Una persona en duelo puede optar por aislarse, desvinculándose no solo de la relación amorosa perdida, sino también de otras relaciones significativas en su vida.

La relevancia de estudiar el duelo por ruptura amorosa se evidencia en las estadísticas globales que muestran un aumento significativo en los divorcios y separaciones anuales. Esta tendencia refleja la inestabilidad de las parejas en la sociedad moderna y subraya la importancia de comprender y abordar los efectos psicosociales del duelo amoroso.

Este estudio tiene como objetivo principal analizar cómo el proceso de duelo por ruptura amorosa afecta la psicología de las personas contemporáneas. A través de una revisión teórica y un análisis crítico de la literatura existente, se pretende ofrecer una base para desarrollar intervenciones psicológicas que puedan ayudar a las personas a manejar el duelo de manera más efectiva y funcional.

1 Planteamiento del problema

Cuando se lleva a cabo una ruptura amorosa, se vivencian procesos psicológicos que conflictúan entre las energías que se tenían puestas en el objeto de amor, cuando se estaba en pareja y ahora, que no se está. Esto ocasiona malestares psíquicos que se asumen desde cada subjetividad que está viviendo la separación. Cuando la relación sentimental que terminó es lo suficientemente significativa para la persona las afectaciones psicológicas pueden ser mayores.

Los malestares que pueden llegar a aparecer son tales como tristeza, ira, culpa, ansiedad, fatiga e impotencia, e inclusive llegar a presentar lo que clínicamente se denomina anhedonia, que es la incapacidad de sentir placer. Estos son algunos de los signos emocionales que aparecen después de la separación, dando así una señal de que se está atravesando un proceso, que en este estudio se denominará duelo por ruptura amorosa significativa.

La manera como se asume este proceso tiene que ver con los recursos internos y la estructura psíquica de cada persona, lo cual impacta, además en consecuencia, otros campos de la vida personal como, por ejemplo, lo social, lo laboral, lo académico, lo familiar. Una persona que está atravesando un proceso de duelo por la desvinculación con el objeto de amor puede recurrir al aislamiento y así, desvincularse también, no solo de la relación que antes estaba puesto su objeto de amor, sino también de los otros significativos.

Esta problemática es relevante, de ahí que, estadísticamente se pueden hallar datos al respecto. A nivel mundial existe una tendencia a la inestabilidad de las parejas que, corresponde al aumento significativo de divorcios y separaciones que se produce anualmente. A nivel global, el número de divorcios por cada mil personas casadas ha pasado de ser 2,6 en 1970 a 5,5 en 2008.

En la Unión Europea, las separaciones por cada mil habitantes también se han aumentado considerablemente, en 1965 eran 0,8, en 2017 ya eran 2. (Merino, A. 2020).

La Superintendencia de Notariado y Registro, indica que, para el caso de Colombia, en los últimos 10 años, entre enero de 2012 y diciembre de 2021, se registraron 601.103 matrimonios civiles y 214.266 divorcios, de acuerdo con datos de la Superintendencia de Notariado y Registro, esto implica que por cada tres matrimonios se dio un divorcio en Colombia durante este periodo. Ahora bien, las cifras del Supernotariado revelan que el 2021 fue el año con más divorcios en la última década (Portafolio, 2022).

En esta vía, según Semana (2017), tomando la fuente de la Superintendencia de Notariado y Registro, entre febrero de 2016 a febrero de 2017 se registraron 64.709 matrimonios y 24.994 divorcios. Por otra parte, en el mismo periodo de tiempo se presentaron 10.037 uniones maritales de hecho y 1.133 disoluciones de estas uniones. Según esta estadística, se evidencia que por cada tres parejas que se casan, aproximadamente una se separa en las notarías colombianas. Mientras que, en el caso de las parejas de hecho, por cada 9 que se registran, una se separa.

Más allá de esto, las cifras año a año revelan dos tendencias en las parejas colombianas, el aumento acelerado en el número de divorcios y la lenta disminución de los matrimonios. Esta información denota la cantidad de separaciones que ha atravesado el país en los últimos años y, por consiguiente, un aproximado de la cantidad de personas que probablemente, han vivido o están viviendo un proceso de duelo por ruptura amorosa. Estos datos tornan relevante esta propuesta de investigación.

Junto con el reto que suele significar para las personas emprender el camino del duelo, por una ruptura amorosa, el cual como se viene exponiendo implica afectaciones emocionales de diverso orden que ocasionan malestares psicológicos de todo tipo, hasta llegar, inclusive, a extremos como el suicidio; en la actualidad con el libre acceso al Internet, se pueden encontrar cantidad de publicaciones de opiniones vivenciales sobre personas contando respecto a cómo superar una ruptura u ofreciendo estrategias para llevar el proceso de duelo y todo tipo de escritos que tienen como finalidad, el cómo salir de esta situación que suele tornarse bastante molesta, desgastante y dolorosa.

En este sentido se puede referenciar, entre otras páginas, por ejemplo, “Los 16 mejores consejos para superar una ruptura” (Rodríguez et al, 2023) o “Cómo superar la ruptura de una pareja a la que aún amas” (Leal, 2022). Incluso la BBC se ha sumado a estas publicaciones con “Cómo superar según la ciencia una ruptura amorosa” (Langley, 2018). También podemos encontrar, por ejemplo, “Las 12 cosas más efectivas para superar una ruptura, según la ciencia” (Bargueño, 2018) o “¿Cómo salir de una ruptura amorosa? Consejos de los expertos” o “Tres perspectivas muy útiles para superar con optimismo una ruptura amorosa” (Ac y V, 2022) e incluso, artículos religiosos como; “¿Cómo puedo superar una ruptura?” (Jw.org Testigos de jehová, s.f.) y, por último, “¿Cómo salir de una ruptura amorosa? Consejos de los expertos” (Porque quiero estar bien, s.f.).

La vivencia del duelo por ruptura amorosa no solamente se vive en edades adultas, los adolescentes, quienes están experimentando diferentes situaciones en sus vidas, también pueden ser susceptibles a vivir la experiencia del duelo. En ellos, por las particularidades que la etapa de adolescencia tiene en sí misma, es tal vez más fácil ver cómo se manifiestan los malestares psicológicos post ruptura. Gallo y Muhete (2012) traen en manifiesto los casos de ruptura amorosa en jóvenes, plantean que, en estos, es mucho más fácil hablar y observar las reacciones físicas y emocionales del proceso de duelo amoroso, estas observaciones se realizan desde la expresión consciente de quien está viviendo esta situación o de quién las observa externamente.

Es importante aclarar que, duelos no solamente se le hacen a cosas o seres tangibles como personas, es también normal hacer un proceso de duelo simbólico, por ejemplo, algo, que solía tener sentido para el sujeto, después de una situación que puede ser disruptiva, deja de tenerlo.

Un desencuentro familiar puede llevar a tener una ruptura en lo que se tenía como ideal de familia y desencadenar un duelo, no por la discusión familiar, si no por lo que solía significar ese vínculo familiar que, a raíz del problema, genera una afectación en el psiquismo del sujeto.

Del mismo modo, los vínculos sentimentales están cargados de afectos, afectos que son puestos en las otras personas y que, convierten a esa persona, en alguien notoriamente significativo para cada sujeto. Cuando se rompe el vínculo afectivo con esa persona significativa, la energía libidinal que se había puesto ahí debe ser movida a otro lugar, a esto es lo que se puede denominar resignificación de la pérdida, proceso el cual tiende a ser muy difícil de realizar.

El aporte que dejará esta investigación a la disciplina es lograr reconocer, entender, describir y analizar el cómo se da este proceso de vivencia del duelo en algunas personas por haber perdido el objeto de amor tan significativo. Esto va a permitir, no solo en psicoterapia, sino en la vida misma, tratar las consecuencias que este fenómeno psíquico conlleva y, por consiguiente, entendiendo el cómo funciona y el cómo se vivencia, lograr idear maneras de hacerle frente para poder intervenir a las personas que estén pasando por un duelo con estas características. Además, proponer maneras para hacer frente a este proceso psíquico, es también importante el investigar a fondo la vivencia de los dolientes para también tratar de entender, en su psiquismo, qué está pasando tras la pérdida del objeto de amor.

Es por esto por lo que se decidió realizar este trabajo, para que no solo se trate de artículos de opinión e información no académica sino también de un trabajo riguroso. Es de reiterar que, este estudio cobra pertinencia y relevancia porque es una temática, la del sufrimiento por rupturas

amorosas que, hace parte de la vida adulta, cuando esta se asume, de la población en general y que, no siempre desde la psicología como ejercicio profesional se presta la atención que amerita; pues, si bien el sufrimiento psicológico por amor no es un tema nuevo en la historia de la humanidad, se podría considerar problemática contemporánea en la medida que, con este estudio sea posible comprender cómo los sujetos contemporáneos están asumiendo en su condición subjetiva este asunto. Todo esto hace que nazca la pregunta por el duelo amoroso y, más específicamente ¿Cómo el proceso de duelo por ruptura amorosa afecta la psicología de las personas contemporáneas?

1.1 Pregunta de Investigación

¿Cómo el proceso de duelo por ruptura amorosa afecta la psicología de las personas contemporáneas?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Internacionales

Sánchez et al (2013) en su investigación *evaluación tridimensional del duelo amoroso en México* hacen un estudio de campo cuantitativo transversal con una muestra de 833 personas. Su objetivo fue diseñar y validar una medida de duelo por ruptura amorosa para adultos mexicanos donde hallaron que existen 10 factores que son relevantes en la vivencia del duelo, esos 10 factores fueron nombrados respectivamente como: Emociones negativas, emociones positivas, vivencia de la esperanza, emociones propias, anhelo, negociación, reacciones hostiles hacia la expareja, suspicacia, aceptación, el último factor nombrado reorganización y sustitución. En conclusión, los hallazgos señalan la obtención de una medida con cualidades psicométricas que ofrecen una visión clara de la complejidad del proceso de duelo amoroso y la relevancia que tiene este para el bienestar psicológico de las personas.

Por otra parte, Sánchez et al (2014) en su investigación *Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico* hacen un estudio mixto con la misma población de la investigación llamada *Evaluación tridimensional del duelo amoroso en México*. Los de este estudio fueron 1) identificar las etapas del duelo romántico, 2) explorar su orden y distancias psicológicas y 3)

conocer la experiencia de dichas etapas dependiendo de la causa del rompimiento amoroso. Las investigadoras concluyeron que:

Se identificaron cuatro etapas: Negociación, Hostilidad, Desesperanza y Pseudo-Aceptación, las cuales se ven apoyadas por planteamientos teóricos anteriores. Se encontraron además diferencias en cuanto a su experiencia a partir de la causa del rompimiento, que señalan que quienes terminaron el vínculo a causa de infidelidad presentaron mayor hostilidad y desesperanza en comparación con otras razones como los desacuerdos o la falta de tiempo (Sánchez et al, 2014, p.12).

Espinosa et al (2020) en su investigación *Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un centro de Crisis, Emergencias y atención al suicidio (CREAS)* hace un estudio cualitativo transversal con una muestra de 260 estudiantes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) de México, donde indaga por la incidencia del duelo por ruptura amorosa como motivo de consulta. El objetivo del presente trabajo fue determinar la incidencia de motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa en el CREAS en estudiantes de diversas carreras profesionales durante los años 2015 a 2017. Las investigadoras concluyeron que el 59,6% de los estudiantes que acudían al CREAS, tenían como motivo de consulta duelo por ruptura amorosa, de estos casi 60% de estudiantes 46,9% correspondían a mujeres y solo el 12,6% eran hombres. Se hace la claridad que la muestra estaba compuesta por 260 personas (189 mujeres y 71 hombres).

García (2014) en su investigación *Narración del duelo en la ruptura amorosa* hace un estudio descriptivo cualitativo transversal del que formaron parte cinco personas (tres mujeres y dos hombres) pertenecientes a tres parejas. Esta investigación se realizó en Bolivia. El objetivo fue hacer un análisis comparativo de las vivencias del proceso de duelo de estas cinco personas. Se concluyó que presentar duelos no resueltos complica la formación de nuevas relaciones amorosas, a pesar de que existan elementos en común dentro de la pareja. La investigadora concluyó que:

Los participantes de sexo masculino concuerdan con la fase de negación y aislamiento, aunque vividos de diferente forma. Por otra parte, una participante a diferencia de los demás, se encuentra en la etapa de pacto. Uno de los puntos en los que se encuentra mayor

similitud entre los participantes pertenece a la categoría de comunicación, donde ésta era abierta y fluida en las primeras etapas de la relación en todos los casos. Sin embargo, a medida que se acercaba una ruptura, la dinámica cambiaba disminuyendo la calidad de su comunicación. Analizando la esfera cognitiva se pudo observar la presencia de disonancias cognitivas, es decir falsas creencias que se adueñan del pensamiento distorsionando el recuerdo de un determinado periodo, pudiendo ser un peligro para el mantenimiento de la relación a futuro. Las mujeres mostraron un mayor número de disonancias cognitivas que los varones.

Partiendo de la mayoría de los relatos, se pudo afirmar la importancia del papel que juega Facebook en la conformación y desarrollo de las relaciones amorosas. En las mujeres el comunicar su experiencia a su entorno cercano se lo considera de gran ayuda, ya que llegó a ser una forma de descargar sus emociones, de sentirse escuchadas, y analizar todo lo ocurrido.

Es así que el tener el apoyo de otra persona, facilita el sobreponerse a la pérdida. A pesar de que existe un mayor número de disonancias cognitivas presentes en su pensamiento, éstos no van a guiar sus decisiones respecto a su pareja, sino que es algo más transitorio que puede estar relacionado al estado emocional del momento. Sin embargo, las etapas dentro de la relación van a tener un cierto grado de polaridad emocional, lo cual se relaciona al proceso de desgaste por el que pasaron. En cambio, en el relato de los varones hubo un mayor número de contradicciones a lo largo de la entrevista, ya que ellos van a centrar su pensamiento en un análisis general de lo ocurrido.

Es por esta razón que los varones suelen resumir toda su vivencia en una sola emoción y, si bien los varones presentan un menor número de disonancias cognitivas, éstas van a estar más presentes en su accionar, siendo una forma de guía en la toma de decisiones dentro de la pareja. Es así como culturalmente se espera que las mujeres expresen su dolor frente a la pérdida amorosa de manera más social, mientras que los varones tienden a aislarse más en sí mismos, a pesar de que sí puedan llegar a sentir mucho esta ruptura (García, 2014, p.17).

1.2.2 Nacionales

Franco et al (2020) en su investigación *Influencia del apego en el duelo por pérdida amorosa* realizan una investigación con método mixto explicativo donde a 70 participantes les aplicaron el cuestionario CaMir para conocer su tipo de apego y reclutaron 15 personas (cinco de cada tipo de apego) para entrevistarlos. Este estudio se llevó a cabo en la ciudad de Bogotá. El objetivo de este estudio fue indagar en estos 15 participantes sobre su ruptura amorosa y proceso del duelo y, de esta forma, analizar la correlación existente entre el tipo de apego y su proceso por pérdida del duelo amoroso. Los resultados de esta investigación fueron:

En este estudio se encontró una asociación importante y de sentido entre los estilos de apego y la forma en que la persona afronta el proceso de duelo por ruptura amorosa, puesto que el estilo de apego incide en las dinámicas de las relaciones de manera diferencial. Se encontró que, en el tipo de apego seguro, el proceso de aceptación se da por medio de la red de apoyo, en el evitativo se busca la mayor brevedad posible del proceso y en el preocupado se da de forma lenta y prolongada. (Franco et al, 2020, p.7).

Chávez et al (2017) en su investigación *Duelo amoroso e Ideación suicida en estudiantes de grado décimo y undécimo de un colegio público de Cartagena* se propusieron hacer un estudio cuantitativo y describir las características de las variables del duelo amoroso e ideación suicida con el fin de identificar patrones de asociación entre estas variables en los estudiantes de grado décimo y undécimo de un colegio público de Cartagena. La población de este estudio fueron 102 estudiantes a quienes se les aplicaron dos instrumentos: “Evaluación tridimensional del duelo amoroso” y “el inventario de intencionalidad suicida de Beck”. Las autoras concluyeron que:

Con respecto a las variables estudiadas duelo amoroso e ideación suicida en la muestra evaluada se evidenció un patrón de asociación entre las dimensiones anhelo y las características del intento. En las demás dimensiones no se encontró patrón de asociación significativo. Cuando las personas con una ruptura amorosa reciente se ubican en la primera dimensión “anhelo” tienden a demostrar la presencia de indicadores de suicidio que se

evalúan en la dimensión “Características del intento” en la cual el sujeto podría tener un método definido o incompleto para la realización del intento suicida.

Se encontró en la muestra evaluada bajas proporciones de personas que obtuvieron puntuaciones altas para ambas variables, es decir en cuanto a las dimensiones de duelo amoroso no se observa grupos amplios de personas ubicados en una etapa particular del duelo, de igual manera en cuanto a las dimensiones de la ideación suicida. (Chávez et al., 2017, p. 35).

Cardozo (2020) en su investigación *La tusería, experiencia de bienestar emocional para el acompañamiento durante el duelo amoroso en mujeres de 25 a 35 años* realiza, en Bogotá, un kit cuyo enfoque es el diseño positivo el cual está compuesto por una muñeca y otra serie de materiales donde la actividad principal es escribir por un lado los comportamientos negativos y por el otro los positivos esta actividad propone poder visualizar los comportamientos negativos de un lado y como estos se transforman en el otro dándole un carácter personal y posibilitando a las mujeres que se identifiquen con la muñeca. Por medio de este kit se busca lograr la reducción de comportamientos negativos, mediante la ejecución de actividades positivas para las mujeres, en donde además de generar una experiencia de bienestar, creen un vínculo con ellas mismas durante el proceso de duelo. El objetivo de este estudio fue generar bienestar emocional mediante un conjunto de actividades que contribuyan al proceso de duelo por ruptura amorosa. Se concluyó que durante el proceso de duelo por ruptura amorosa las mujeres de 25 a 35 años buscan momentos de intimidad física y emocional. Esta herramienta ayudó con eso puesto que propone una experiencia de bienestar enfocada en el bienestar.

Por otra parte, Carmona (2012) en su estudio *Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos* realizó una recolección de información para posteriormente hacer un análisis cuantitativo teniendo en cuenta cuatro categorías: respuestas cognitivas, respuestas afectivas, respuestas comportamentales y técnicas de intervención. Se utilizó una metodología de análisis de caso en cuatro pacientes que asistieron a consulta por ruptura de pareja en dos instituciones de atención clínica en la ciudad de Bogotá. El estudio tuvo como objetivo identificar técnicas de intervención psicoterapéutica al duelo en adultos a partir de la caracterización de respuestas comunes a nivel cognitivo, afectivo y motor de dolientes adultos. Se concluyó que:

Las respuestas comunes fueron: diálogos agonizantes sobre el rol cumplido por el otro, sobre el proyecto de vida y daños recibidos; culpa, transformación del autoconcepto, de la noción de amor y pareja. Atribuir la responsabilidad de la pérdida a acciones realizadas por el otro. Cuando la separación es motivada por infidelidad, se mantiene la negación de la pérdida. Las técnicas principales fueron: empatía, clarificar el rol cumplido de la expareja, descongestión emocional, guías deliberativas sobre vida, amor, divorcio, matrimonio, dignidad; reestructuración sobre atribuciones disfuncionales de la pérdida, revisión del rol actual hacia la pareja y fortalecimiento del amor propio (Carmona, 2012, p.35).

1.2.3 Locales

Martínez et al (2021) en su estudio *Duelo amoroso, Dependencia emocional y Salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja* hicieron una investigación con diseño descriptivo-comparativo de corte transversal en el cual participaron 236 mujeres. Esta investigación fue llevada a cabo en la ciudad de Medellín. El objetivo de este proyecto fue estudiar la relación existente entre el duelo amoroso, la dependencia emocional y la salud mental en mujeres de 18 a 28 años que han terminado una relación de pareja en los últimos seis meses. Se concluyó que:

Las emociones negativas que experimentan las mujeres al terminar una relación de pareja están relacionadas con el tipo de dependencia emocional, probablemente porque las personas que son dependientes emocionales en sus relaciones manifiestan mayor miedo a la soledad, tienen más necesidad de afecto y sentimientos de ser queridos, presentando aumento en síntomas de depresión y ansiedad (Martínez et al, 2021, p.111).

Gómez (2021), en su investigación *Actitudes frente al duelo amoroso* realiza un estudio cualitativo con un diseño fenomenológico hermenéutico donde utilizó entrevistas semiestructuradas a 4 jóvenes con un rango de edad de 18 y 26 años. Este trabajo tuvo como objetivo analizar las actitudes que tienen 4 jóvenes de la ciudad de Medellín frente a su experiencia de duelo amoroso. Logró concluirse que:

Al analizar las actitudes de los 4 jóvenes de la ciudad de Medellín respecto al duelo amoroso, se halla que el componente actitudinal está caracterizado por emociones como: tristeza, rabia y desesperanza en un primer momento, en un segundo momento se hallan emociones como la alegría y la tranquilidad. Se encuentran pensamientos sobre cómo recuperar el vínculo amoroso y cómo ocupar el tiempo libre que dejaba la expareja, sintiendo fuertes anhelos por el otro. Se evidencian pensamientos de baja autoestima, se presentaron ideas en torno a no poder superar el duelo amoroso. Todo lo anterior deriva en conductas como: el aislamiento social, respuestas fisiológicas como el llanto constante, conductas hostiles y desinterés general, pérdida de apetito, cambios de hábitos, también se evidencian conductas de estrategias de afrontamiento, en donde se retoman hábitos, se recurre al estudio o al trabajo como método de superación y de distracción por lo acontecido (Gómez, 2021, p.56).

Zapata (2019) en su investigación *Influencia de la ruptura de pareja en el desempeño laboral: el caso de un grupo de trabajadores residentes en Medellín y Área Metropolitana* realizó un estudio cualitativo y descriptivo de carácter transversal con tres personas quienes estaban experimentando una ruptura amorosa de, mínimo, dos años de relación y que, al momento de la ruptura, estaban activas laboralmente. El objetivo principal fue identificar la influencia que tiene la ruptura de una relación de pareja en el desempeño laboral de un grupo de trabajadores. Logró concluirse que existe una influencia directa de la experiencia de ruptura en el desempeño laboral, dependiendo del caso, puede llegar a darse de manera positiva potencializando el desempeño laboral, ya que el trabajo se convierte en una fuente de apoyo importante en momentos de crisis, permitiendo canalizar las emociones contenidas.

Aramburo (2021) en su investigación *Las lógicas del duelo amoroso en narrativas fílmicas contemporáneas* que tuvo como objetivo comprender las formas de representación del duelo amoroso en el cine contemporáneo. Este estudio fue llevado a cabo en Medellín y tuvo un enfoque fenomenológico hermenéutico y análisis de contenido audiovisual de las películas *Mr Nobody*, *Eterno Resplandor de una Mente sin Recuerdos* y *Be Right Back* de *Black Mirror*. Logró concluirse que:

El cine logra captar la realidad social y plasmarla bajo recursos cinematográficos que permiten comprender y proyectar los procesos de apego, pérdida y duelo en la época actual. Igualmente, fue posible analizar las implicaciones de la tecnología en el proceso de duelo, bajo la creación de dispositivos que suponen menguar el dolor y la conmoción de la persona que sufre la pérdida de un objeto amado, aun así, estos no son suficientes para el ser humano, que normalmente viviría el duelo según sus propios tiempos y recursos psíquicos. (Aramburo, 2021, p.5).

2 Justificación

Esta investigación teórica ofrece, desde un enfoque psicológico, elementos teóricos del duelo por ruptura amorosa en la cotidianidad, lo cual, además, como proceso de vivencia subjetiva, el duelo se extrapola y tiene efectos psicosociales.

El duelo es un fenómeno que no puede investigarse de manera aislada, atemporal y sin tener en cuenta el contexto en el que habita el doliente, es por esto que, toma pertinencia al indagar qué pasa con el proceso de duelo hoy en día, cómo en la actualidad los dolientes tramitan su pérdida. En este mismo orden, adquiere relevancia profundizar en los contenidos psicológicos subjetivos que atraviesan a las personas que están en la elaboración de un proceso de duelo.

Los efectos psicosociales más reiterativos en la actualidad van desde separaciones de parejas y divorcios hasta acontecimientos que podrían volverse un problema de salud pública como es el caso de estados anímicos bajos que pueden convertirse en trastornos depresivos o trastornos de adaptación, los cuales, si no se brinda la atención médica y psicológica necesaria, podrían conllevar un alto riesgo suicida. Ortega (2023) da evidencia de que el duelo y la depresión son dos elementos destacados por su conexión directa ya que la pérdida de un ser querido o un objeto preciado lleva a presentar episodios depresivos que, en ciertos casos, desencadenan pensamientos, conductas e incluso el acto consumado del suicidio.

Se espera que el presente trabajo, que tiene como finalidad entender cómo el proceso del duelo por ruptura amorosa afecta a las personas en la contemporaneidad, pueda servir de guía para posteriores investigaciones, pues facilita el acceso a algunos postulados sobre cómo afecta el duelo por ruptura amorosa a las personas y, de esta manera, usar la información aquí suministrada para generar herramientas que permitan hacer frente a los posibles efectos que tendrá esta tipología del duelo en cada una de las personas y en las comunidades. De este modo, la presente investigación no solo aporta a la comunidad académica y a los interesados en el tema, también lo hace a los dolientes y comunidades en general.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Analizar el proceso de duelo por ruptura amorosa significativa en los sujetos contemporáneos.

3.2 Objetivos específicos

- Entender la base de la psicología del duelo por ruptura amorosa en la contemporaneidad.
- Reconocer los contenidos psicológicos subjetivos de una persona que está atravesando un duelo por ruptura amorosa.
- Indagar los efectos psicosociales del duelo por ruptura amorosa en la contemporaneidad.

4 Marco teórico

4.1 Enfoque

El presente trabajo monográfico tiene un enfoque desde la psicología dinámica, esta propuesta teórica también se ha denominado como psicoanálisis relacional, debido a que se basa en la propuesta psicoanalítica de Sigmund Freud, puntualmente a partir de los desarrollos de su segunda tópica; en este sentido, enfatiza los procesos inconscientes y los conflictos internos que influyen en el comportamiento y las emociones de las personas.

En este respecto, Velasco (2009) plantea que el Psicoanálisis Relacional concierne tanto a lo intrapsíquico como a lo interpersonal, es una forma de psicoterapia cuyo principal objetivo es el tratamiento del malestar psíquico y que está centrada en las relaciones humanas, que son donde se despliega la subjetividad de cada individuo y se construyen las capacidades yoicas. En las relaciones amorosas, por ejemplo, cuando terminan, puede verse reflejado ese malestar psíquico mencionado anteriormente por la vivencia de la ruptura en forma de un proceso de duelo.

Desde la propuesta psicodinámica Lander (1979) citando a Klein plantea que el Yo aparece desde el nacimiento, considerándolo un Yo primitivo, este se desarrolla por medio de las relaciones objétales entre él y el entorno, el Yo proyecta impulsos hacía el exterior e inyecta estímulos externos hacía el interior, así el sujeto se relaciona con el medio, a partir de estos impulsos que siente y proyecta sobre los objetos. Estas experiencias se internalizan construyendo la configuración psíquica. Klein trae a colación dos posiciones concretas que se integran al yo, estas son la posición esquizo-paranoide y la posición depresiva.

En la primera posición predominan, los impulsos destructivos y las ansiedades persecutorias, el niño no logra distinguir entre los objetos externos que lo cuidan o que le dañan, de modo que escinde estos objetos (objeto bueno y objeto malo) formando sentimientos de angustia y ansiedad. Por otra parte, la posición depresiva continúa a la paranoide y está unida a una serie de progresos en el desarrollo del Yo, aquí el niño tiene una mejor capacidad para diferenciar lo que es el Yo y lo que no lo es, logra proyectar los aspectos buenos del objeto, reconociendo que estos priman ante los aspectos malos, entendiendo que a veces pueden ser buenos y a veces malos, pero siendo un mismo objeto, dando así a la formación de un Yo fortalecido.

En las primeras etapas vitales, además de formarse las relaciones objétales, también se forman los vínculos de apego. Bowlby (1980) plantea que, en los primeros doce meses de vida, los infantes han desarrollado un fuerte lazo con una figura materna, lazo que el autor denomina como figura de apego que, posteriormente, influirá en la capacidad de resiliencia frente a eventos estresantes que ocurren en el niño. El apego es la primera relación del recién nacido con su madre o con un cuidador principal que se supone es constante y receptivo a las señales del pequeño, procura la proximidad con esta y va más allá de necesidades biológicas como la alimentación. Este vínculo hacia personas significativas nos acompaña toda la vida, ya sean estos progenitores, maestros o personas con las cuales hemos formado vínculos duraderos.

Estos vínculos de apego, al igual que las capacidades yoicas obtenidas de las relaciones objétales, van a permitir el desenvolvimiento en la vida adulta del sujeto y estarán relacionados con su vida, por tanto, también con la vida sentimental del sujeto. Kernberg (1995) plantea que la relación de pareja se vuelve depositaria de las fantasías, los deseos de los sujetos y de sus relaciones objétales internalizadas. postula que en las relaciones de pareja hay una escenificación de las funciones superyoicas maduras de ambos sujetos, cada uno tiene la capacidad de sentir responsabilidad por el otro y por la pareja. La pareja establece su propio superyó y es en este conjunto de valores compartidos donde la pareja puede resolver sus conflictos, no obstante, si uno de los integrantes de la pareja tiene un superyó menos maduro y firme, la proyección(identificación proyectiva, la cual es un mecanismo de defensa en la fase esquizo-paranoide de las relaciones objétales) de los aspectos reprimidos de este superyó infantil hace que el otro quede particularmente expuesto e interfiere en el equilibrio de la pareja.

4.2 Categorías teóricas

4.2.1 Manifestaciones psicológicas del amor

La investigación psicológica de las relaciones interpersonales analiza el tema del amor, principalmente en el proceso de formación y finalización de las relaciones de una pareja significativa. Brenlla et al (2004) proponen que el amor puede ser definido en términos generales como una fuerte inclinación emocional hacia otra persona, un animal, objetos o grupo de personas y que, en la Psicología, la mayor parte de los estudios realizados se centra en el amor sexual y en

el impulso sexual que subyace a este, lo cual está muy atado a la formación que cada persona hace con respecto a su libido, que es la base de la teoría psicoanalítica.

Castaño (2011) plantea que la sexualidad se caracteriza por lenguaje, gestos espontáneos y la sintonización entre los amantes. La relación sexual es una experiencia emocional única, intensa, creativa y transformadora. La pareja desde un inicio va aprendiendo y construyendo su manera singular de tener sexo juntos, a partir de dos factores, el primero es la imitación, lo que el adulto, desde su infancia ya viene aprendiendo (que hace una mujer en el sexo, que hace un hombre en el sexo o cómo se hace para ser deseado o más deseable) y el segundo es el “uso mutuo”, se utilizan mutuamente y cada uno, consciente o inconscientemente va seleccionando lo que le parece mejor o lo que tiene más interés. Esto suele ser una mezcla de la historia personal de cada individuo y sus propios deseos.

Con respecto a la intensidad de la pasión relacionada con la duración de la relación amorosa Sim et al (2013) nos dicen que, con el paso del tiempo, se desarrollan motivaciones que sostienen la pasión, la cual influye profundamente en la continuidad de la relación de pareja, sin embargo, hay más características filiativas en las relaciones al inicio de los romances y esto contribuye a la adquisición de competencias básicas de interacción con el sexo opuesto, la exploración de las sensaciones sexuales y el acercamiento hacia la figura de vinculación. La estabilidad de la intensidad pasional en las relaciones suele lograrse a partir del sexto mes de compromiso, estabilizándose cada vez más con el paso del tiempo.

Carreño et al (2011) consideran que el amor es, clínicamente, el evento que desencadena con mayor frecuencia manifestaciones depresivas o ansiosas, además, genera serios cuestionamientos intrapersonales e interpersonales debido a que la relación amorosa es una mezcla donde convergen la ideología, la objetividad, la subjetividad, los sentimientos, el mundo interno, las historias de vida; es decir, no solo una expresión del afecto entre dos seres, no obstante, es por medio del amor, que los seres humanos construyen la vida cotidiana, con sus relaciones y conflictos.

Uno de los conflictos predominantes en las relaciones sentimentales son los celos, sobre este aspecto de la vida amorosa, Marengo (2014) concibe que estos constituyen una experiencia emocional compleja y displacentera que usualmente es caracterizada por pensamientos y sentimientos paradójicos que oscilan entre el amor y el odio. Pueden ser descritos como una percepción constante y amenazante a ser cambiado, sustituido o desplazado por el objeto amado,

una preocupación latente a la pérdida del afecto del sujeto investido de energía libidinal, lo cual también conlleva una fracturación en la autoestima propia, la seguridad y lo construido con el ser querido.

Esta experiencia emocional puede ser causada, a nivel estructural, por pasadas vivencias de indefensión o abandono. No obstante, los celos deberían ser tratados como un problema de la pareja y no solo de uno de sus miembros, para lograr desmontar todo posible patrón relacional que instale un círculo vicioso, des-es escenificando los episodios como rabietas o la vigilancia obsesiva para cumplir el contrato implícito formado en cada relación de pareja.

Ahora bien, Carreño et al (2011) también plantean que los sentimientos son los contenidos íntimos de las personas y que cuando se entra en relación con otro, aquéllos se convierten en afecto. Esto hace que la vivencia del amor sea un sentimiento, un afecto que depende de lo íntimo y de lo interrelacional. Cada persona embiste los contenidos simbólicos de sentimientos de una manera particular y eso explica tantas visiones del mundo y del amor. Por este hecho, el producto final del amor es un contenido psicológico con una concepción particular del mundo, que además tiene significados diferenciados para cada individuo, es por esto que, como curso natural del amor, siempre se hallan representadas en el mundo interno de cada sujeto una persona real (aquella que puede ser) y una ideal (la que mediante los afectos y la fantasía es construida con cualidades y características que no posee, no obstante, se le demanda que las cumpla).

Estos autores traen a colación otra cuestión que interviene en el proceso del amor, la representación en el mundo interno de la constancia en la elección de objeto entre los involucrados. Para iniciar la experiencia del amor se necesitan dos personas; no se puede dar de forma unilateral: se tiene que experimentar la necesidad de sentirse amado y en la estructura del aparato psíquico puede identificarse la tendencia a las relaciones parciales y no totales con el objeto; la relación parcial ocurre cuando se intenta obtener y compartir solamente la parte placentera de la relación mientras que en las totales consiste en convivir con las partes placenteras y displacenteras del objeto, esto va a condicionar la duración de la relación. La constancia en la relación de objeto se establece durante la infancia y parte de la consistencia de los padres al proporcionar cariño y cuidado al infante puesto que las experiencias placenteras o displacenteras durante la infancia configurará una forma esencial de relacionarse.

Willi (2004) citando a Freud reitera que la elección de pareja u objeto está estrechamente relacionada con la relación que se ha tenido con sus padres dándose de dos maneras: una de ellas

es la elección de objeto dependiendo el tipo de apego, según cómo se vivió con los objetos de amor primarios, los padres, quienes brindaron comida, cuidado y protección. Otra forma de elección de objeto es la elección narcisista, la persona ama en el otro lo que ella misma es, fue y desea ser. Esto hace que elija una persona que lo haga sentir amado y estimado por ella.

4.2.2 El apego

En la infancia, además de la constancia en la relación de objeto que tiene su génesis en las relaciones objétales, las cuales hablan de la importancia del vínculo que tenga el niño con la madre o figura representativa, para la formación de la estructura psíquica del infante a través de la internalización de este vínculo primordial; al respecto, Ramírez (2010) propone que la importancia de esta relación de objeto, además de ayudar al infante, a integrar los aspectos amorosos-afectivos con los hostiles de su madre, es permitir que el niño pueda mantener una relación constante con ese vínculo primario de amor a pesar de las constantes y diferentes vicisitudes acaecidas, para así ser capaz de involucrarse en relaciones más duraderas que serán determinadas para el Yo y caracterizadas por el afecto, que, a su vez, ayudarán a la formación de los vínculos de apego.

Sobre el apego como esa relación psicoafectiva íntima que se desarrolla en la primera infancia, teoriza John Bowlby a principios de 1970, planteando que el apego se podría definir como cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo que es claramente identificado y que además se le considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo (Bowlby, 1989). Esta conducta resulta sumamente obvia cada vez que la persona está asustada, fatigada o enferma y se siente aliviada con el consuelo o los cuidados.

Este tipo de vínculo le brinda al niño un sentimiento de seguridad que le sirve como fundamento para separarse de sus cuidadores y explorar el entorno que le rodea. Siguiendo con el apego desde Bowlby, Oliva (2022) plantea que el modelo propuesto por Bowlby se basa en la existencia de cuatro sistemas de conductas relacionados entre sí, estos sistemas son el sistema de conductas de apego, el sistema de exploración, el sistema de miedo a los extraños y el sistema afiliativo.

El sistema de conductas de apego se refiere a todas las conductas que están puestas al servicio del mantenimiento de la proximidad y cercanía con las figuras de apego como lo pueden ser las sonrisas, lloros y contactos táctiles. Estas conductas se activan cuando la distancia con la figura de

apego se hace presente o cuando se perciben señales de amenazas, poniéndose en marcha para restablecer la proximidad. El sistema de exploración está en estrecha relación con el sistema de conductas de apego, ya que muestra una cierta incompatibilidad con él debido a que, cuando se activan las conductas de apego, disminuye la exploración del entorno.

Por otra parte, el sistema de miedo a los extraños muestra también su relación con los anteriores, ya que su aparición supone la disminución de las conductas exploratorias y el aumento de las conductas de apego. Por último, el sistema afiliativo se refiere al interés que muestran los sujetos por mantener proximidad e interactuar con otros, incluso con aquellos con quienes no se han establecido vínculos afectivos cercanos.

López y Ramírez (2017) plantean tres tipos de apegos, entre estos se encuentra el apego evitativo, apego seguro y el ambivalente. El primer tipo de apego, el evitativo, corresponde al 20% de la población. Son niños con experiencias que tienden a ser predecibles y en los cuales predomina el rechazo en relación con su figura de apego. Estos muestran un aparente desinterés ante la separación y reencuentro con su cuidador durante situaciones estresantes o episodios de angustia ya que estos tienen poca confianza en que serán ayudados, esto debido a que sienten un constante rechazo a partir de su figura de apego.

El segundo tipo de apego que plantean es el apego seguro, la frecuencia de este tipo de apego alcanza aproximadamente al 66% de la población. Estos son niños con experiencias confiables de apego. Tienen figuras de apego sensibles que responden asertiva y rápidamente ante sus necesidades. Poseen la certeza de que cuando se sienten angustiados o temerosos su figura de apego será accesible a ellos y podrá reconfortarlos. Frente a la separación pueden demostrar su sufrimiento en forma abierta, además, al reencontrarse con su figura de apego esta es capaz de consolarlos fácilmente.

El tercer tipo de apego que plantean es el ambivalente, el 12% de la población tiene este tipo de apego. Son niños con experiencias que no han podido prever en relación a sus figuras de apego, la cual muchas veces esa figura de apego es extremadamente sensible a sus necesidades y en otros momentos es totalmente insensible. Estos niños responden a la separación de su figura de apego con angustia intensa y frente al reencuentro muestran expresiones de protesta, enojo y resistencia.

Estos no tienen expectativa de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores debido a las contradictorias respuestas que reciben de ellos. Estos vínculos de apego, si bien se

forman en el primer año de vida, serán fundamentales en el futuro para la forma de vinculación de cada una de las personas, tomando más relevancia aún en la formación de sus vínculos sentimentales y de pareja.

4.2.3 Relaciones de pareja

Respecto a los vínculos sentimentales y las relaciones de parejas, Melero (2008), proponea las relaciones amorosas como el vínculo de apego en la etapa adulta. En esta fase adulta, el proceso de búsqueda de nuevas figuras de apego está motivado por una maduración a nivel social, sexual, por el aumento en la autoconfianza y la necesidad de independencia. Plantea cuatro etapas que se siguen en la formación de una relación de pareja, las cuales son: Pre apego, formación del apego, apego definido y corrección de metas.

La primera fase, pre apego, corresponde al momento en el que comienza la atracción entre dos personas. En ella se observan una serie de conductas universales que sirven para iniciar una interacción con aquellas personas por las que se siente cierta atracción. Durante esta fase, es común que exista un gran entusiasmo y respeto por el otro; cualquier comentario o información trivial, son atendidos con gran interés.

Esta motivación, unida al elevado contenido emocional del discurso y los gestos, facilita la sincronía en las conversaciones. A nivel hormonal, la feniletilamina es la hormona responsable de la elevada energía y empatía que se produce en esta fase y disminuye la posibilidad de nuevos rivales que dificulten el potencial vínculo futuro.

La segunda fase que propone Melero es la formación del apego, al igual que en la fase anterior, en el enamoramiento sigue existiendo una elevada activación fisiológica; sin embargo, en esta etapa la excitación se prolonga más allá de la simple interacción y entran en juego algunos estados como la falta de sueño y la disminución del apetito al tiempo que, paradójicamente, disponen de una energía inagotable dando así origen a un tipo de activación anormal. La explicación neurológica de este nivel de activación, al igual que en la fase anterior, sigue siendo la feniletilamina, cuyos efectos serían similares a los de las anfetaminas, es decir, produce un aumento de la activación y propiedades parcialmente alucinógenas, lo que podría explicar la idealización característica de esta fase.

En la tercera fase de la formación del apego, la cual Melero nombra como apego definido, la idealización inicial es reemplazada por una visión más realista del compañero. En el desarrollo de la relación, crece la familiaridad de los miembros, baja la frecuencia de la actividad sexual mientras que aumenta la importancia de los aspectos emocionales y del cuidado relativo a la satisfacción sexual. En esta fase, las parejas empiezan a utilizar el tiempo que pasan juntos para dialogar no sólo de aspectos personales o temas focalizados en la relación sino también de otras clases de cuestiones externas, dedicando menos tiempo a la comunicación íntima. A nivel fisiológico, la habituación a la feniletilamina producida en esta fase estimula la liberación de endorfinas inductoras de calma y satisfacción. Además de aliviar la ansiedad, los opioides condicionan la vinculación a los efectos placenteros.

Siguiendo lo postulado por el autor, la cuarta y última fase llamada corrección de metas es la fase post romance. En esta última fase, los amigos, el trabajo y otras obligaciones del mundo real hacen que el comportamiento de los integrantes de la pareja vuelva a la normalidad, produciéndose una disminución de las conductas de apego y de la actividad sexual. Hay un descenso notable en la frecuencia y duración de las miradas y en el contacto físico, íntimo y en los cuidados. En este momento, aparece tanto una reorientación de la atención como la búsqueda de estimulación hacia fuentes distintas, que no provengan de la relación, dándose conversaciones más variadas que no se limitan a temas personales, del otro o de la relación.

Por otra parte, Maureira (2011) propone que las relaciones de pareja están fundamentadas en cuatro componentes que son: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor; Los primeros tres componentes tienen un orden de tipo social, es decir, son determinados por la cultura y el tiempo histórico donde se desenvuelven las parejas; El amor, en contraste, es un elemento de tipo biológico, es decir, se encuentra determinado por factores neurales que están relacionados con los neurotransmisores, neuropéptidos y algunos receptores que están en específicas regiones cerebrales.

Desde la teoría triangular, Sternberg (1998) considera las relaciones de pareja como una relación triangular entre tres factores que pueden variar en importancia y valor a través del tiempo, estos factores son: intimidad, pasión y decisión-compromiso. Este triángulo amoroso va a depender del amor y el equilibrio, gracias a esto, se pueden identificar dos tipos de triángulos amorosos: Los triángulos equilibrados (Son en los cuales la cantidad y calidad de los tres componentes son

similares) y los triángulos desequilibrados (Son cuando los tres componentes difieren en cantidad y calidad).

En este mismo orden, el autor plantea que en una relación amorosa no solo existe el triángulo que representa cada tipo de relación, también existe el triángulo ideal (que son cuando las expectativas de “cómo debería ser la pareja” se cumplen) y los triángulos reales (que son cuando los factores de intimidad, pasión y compromiso se ajustan a la realidad de la pareja). Cuando los tres componentes que conforman la relación no logran equilibrar la dinámica triádica, puede aparecer la ruptura de la pareja, dando inicio al proceso de duelo por ruptura amorosa.

4.2.4 El duelo amoroso

El duelo es la reacción natural ante una pérdida que puede ser la muerte de un ser querido, sin embargo, también puede ser la pérdida de algo físico o simbólico, cuya elaboración no depende del paso del tiempo sino del trabajo que se realice en ese lapso de tiempo. Claramente cambia el curso normal de la vida de una persona, no obstante, es un proceso normal. Esta es la definición que dan autores que han trabajado el tema como (Freud, 1917; Bowlby, 1980; Niemyer, 2000; Worden, 2013).

Freud (1917) por su parte define el duelo como una reacción ante la pérdida de alguien amado o de una abstracción equivalente como un ideal, la patria, o la libertad, que, además, el objeto amado no necesariamente tiene que haberse perdido en el plano de lo real, ya que este también puede generarse desde la dimensión simbólica. El autor propone que el objeto amado ya no existe más, ahora hay que quitar toda la libido puesta anteriormente en él para regresar al Yo. Esto puede resultar extraordinariamente doloroso y está relacionado con las capacidades yoicas, es decir, si el sujeto puede regresar la libido al narcisismo primario y luego ponerla en otro objeto. Como se viene planteando, estas capacidades yoicas se construyen desde las primeras etapas vitales.

Niemyer (2000), por su parte, enumera una lista de cinco puntos los cuales él nombra como los desafíos del duelo, estos desafíos se presentan en el proceso de duelo, independientemente del tipo de duelo que se esté viviendo, estos cinco desafíos son:

1. Reconocer la realidad de la pérdida

2. Abrirse al dolor
3. Revisar nuestro mundo de significados
4. Reconstruir la relación con lo que se ha perdido
5. Reinventarse a uno mismo.

El modelo activo de Worden (2013), por otra parte, concibe que en el proceso de duelo aparecen cuatro tareas que son:

1. Aceptar la realidad de la pérdida
2. Elaborar el dolor de la pérdida
3. Adaptarse a el mundo con la pérdida
4. Hallar una conexión perdurable con lo perdido al embarcarse en una vida nueva.

Estos modelos mencionados tienen como fin último poder reinsertarse a la vida cotidiana al realizar el proceso de adaptación tras la pérdida.

Caruso (1982) toma la separación amorosa como una fenomenología de la muerte, es decir, en la separación sentimental se produce una muerte en la consciencia, de esta muerte simbólica nace la desesperación, dos personas que estaban fundidas en una unión dual y que solotenían un modelo de diada. Esta pérdida del objeto de amor, que, al mismo tiempo es fuerte objeto de identificación, conduce a lo que el autor nombra mutilación yoica. Esto pone en juego algunos mecanismos de defensa tales como: La agresividad, la indiferencia, la huida hacia adelante y la ideologización.

El mecanismo de defensa llamado agresividad origina la desvalorización del ausente, este mecanismo consiste en que la persona, que respondía a poderosas esperanzas del ideal del Yo, ahora debe ser desvalorizado para que el Yo, profundamente lesionado, pueda reconciliarse con un ideal del Yo sacudido y decepcionado y le sea posible seguir viviendo, así pues, este mecanismo permite una desidentificación con el objeto de amor ausente.

La indiferencia, por su parte, existe incondicionalmente en toda situación de separación, se basa en la disminución del ideal del Yo, debilitamiento de este mismo por la desidentificación e inflación correlativa del narcisismo. La Huida hacia adelante está determinada por el Superyó, con miras a la conservación del ideal del Yo y se manifiesta como un escape constante de la situación

en busca de placeres sostenidos por el Ello, el Yo mortificado necesita consuelo y sabe, por las experiencias pasadas, que el placer puede proporcionárselo.

La finalidad de este mecanismo de defensa es dirigir la libido flotante hacia un objeto aceptable para el Superyó o el Ello. El último mecanismo de defensa llamado ideologización consiste en la última racionalización que hace el psiquismo basado en las necesidades del yo lesionado para superar todas las manifestaciones físicas y psíquicas de esta muerte simbólica (separación, represión y alienación).

Tanto los desafíos como las tareas del duelo y los mecanismos de defensa tratados anteriormente tienen como finalidad última el sobrellevar el proceso de duelo que vivencia cada sujeto ante la ruptura de su relación amorosa para así hacer una reintegración a una nueva realidad del sujeto, realidad donde las energías psíquicas puestas en el objeto perdido se puedan poner en otro objeto de amor para así poder llevar a cabo la reincorporación a la vida.

5 Metodología

La presente investigación se realiza desde una metodología monográfica de revisión teórica y carácter documental, que implica una compilación bibliográfica de distintas fuentes. De esta manera, y en aras de dar cumplimiento a los objetivos propuestos, se lleva a cabo un análisis crítico de publicaciones seleccionadas sobre el tema objeto de investigación que guía este estudio, dentro de las cuales hacen parte artículos científicos, libros y tesis de grado, nacionales e internacionales y fuentes periodísticas, cuya temática hace referencia directa al duelo por ruptura amorosa.

La producción bibliográfica analizada, en un principio, ha sido relacionada en el apartado de antecedentes bibliográficos en un nivel internacional, nacional y local, esta compilación preliminar proporciona las bases para identificar aspectos fundamentales relacionados de manera directa o indirecta con el duelo por la separación de pareja en la contemporaneidad, permitiendo el establecimiento de las categorías teóricas que orientaron los apartados posteriores.

Al haber establecido dichas categorías, fue posible realizar un acercamiento de análisis a los diferentes aspectos categoriales con el fenómeno estudiado, es así que los aspectos psicológicos y los aspectos psicosociales del duelo por ruptura amorosa son fundamentales de tener en cuenta en este análisis.

La categoría de los aspectos psicológicos se aborda desde una mirada psicodinámica como enfoque teórico, desde esta perspectiva se analizan, por ejemplo, el vínculo de apego y las capacidades yoicas, entre otros aspectos. Ahora bien, en referencia con la categoría de los aspectos psicosociales, es de apuntar que se realiza su exposición teniendo en cuenta los factores sociales y culturales que puedan de alguna forma, influir en la elección de la relación de la pareja.

De igual manera se realiza el abordaje de otra categoría teórica referida a una introducción general al duelo y específicamente al duelo por ruptura amorosa, lo cual permite tener un punto de referencia claro para proceder con el análisis de esta problemática.

Este proceso de construcción conceptual permite el establecimiento de las categorías temáticas y su análisis, posibles gracias a la compilación de documentos bibliográficos con la subsecuente categorización y sistematización de acuerdo a criterios temáticos y temporales específicos. De tal manera es de anotar que, para el logro de este proceso, se revisaron 16 artículos científicos de revistas electrónicas; 11 libros en medio físico; 7 tesis de grado en medio digital,

discriminadas así, una tesis doctorales y seis tesis de pregrado; 14 artículos de prensa digital y siete bases de datos digitales de distintos países.

Posterior a la mencionada revisión bibliográfica, se lleva a cabo un análisis crítico a través de la articulación y triangulación de las mencionadas categorías de análisis, el cual tuvo como objetivo y derrotero comprender el proceso de duelo por ruptura amorosa en los sujetos contemporáneos.

6 Consideraciones éticas

Esta investigación teórica sigue los lineamientos promulgados en la Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, particularmente, considera el artículo 56, que alude al respeto por los derechos de autor, considerando la autoría intelectual de todos los artículos, libros y materiales mencionados en este estudio.

Esta investigación consideró el criterio ético de respeto por la información recopilada a través del análisis de los diferentes materiales bibliográficos, tiene fidelidad a las ideas del autor, citándolas adecuadamente y con la debida rigurosidad científica, cumpliendo con los cánones académicos y con las citas pertinentes. A su vez, toma en cuenta los lineamientos y principios éticos para la realización de investigaciones de carácter teórico y acató los criterios establecidos por la Universidad de Antioquia para su desarrollo y presentación.

7 Análisis teórico

En este apartado se presenta el análisis teórico que responde a la pregunta de investigación que guía este estudio: ¿Cómo el proceso de duelo por ruptura amorosa afecta la psicología de las personas contemporáneas? Y que genera desde su objetivo general: Analizar el proceso de duelo por ruptura amorosa significativa en los sujetos contemporáneos, las siguientes categorías de análisis: Duelo amoroso por rupturas de pareja; Los efectos de los tipos de apego en el duelo amoroso; Las manifestaciones psicológicas del amor en el duelo amoroso, las cuales se despliegan a continuación.

7.1 Duelo amoroso

El duelo como acontecimiento, por sí solo, es en extremo doloroso para cualquier psiquismo, ya que este proceso conlleva la pérdida de algo, una vida, un ideal, una abstracción simbólicamente importante o una relación amorosa, que, además, en este último caso, Caruso (1982) afirma que, una de las experiencias vitales más dolorosas, si no la que más, es la separación definitiva de aquellos a quienes se ama, lo cual se torna en una verdadera catástrofe subjetiva.

Por consiguiente, esta separación tiende a ser dolorosa por diferentes motivos, por ejemplo, la desidentificación que sobrelleva. Cuando se está en pareja, la vida gira en torno al ser amado y se hace una vida en concubinato donde aspectos como la intimidad, el respeto, la confianza, la empatía y las muestras mutuas de afecto se vuelven predominantes.

En consecuencia, el compartir cama, relaciones sociales, espacios comunes y pasatiempos suelen ser algunas de estas, lo cual genera una identificación natural en el otro, es decir, se pone a uno mismo en el otro y se toma esa simbiosis como hecho natural de la vida, sin embargo, ante la pérdida del amor, esta fuerte identificación tiene que ir desapareciendo paulatinamente en pro de la elaboración del duelo ya que en eso consiste este proceso, en irse separando de lo que alguna vez se sintió como una unidad, separación que puede llegar a ser desgarradora por aspectos de la pareja que antes se compartían y que, debido a esta mutilación afectiva, no se compartirán más de la misma forma. Si vuelven a compartir espacios comunes, por ejemplo, aunque todo parezca ser igual a cuando se estaba en pareja, ya no será realmente igual, simbólicamente la idea de la separación estará latente en el espacio y la forma de relacionarse tenderá a ser diferente.

Los aspectos antes predominantes como las muestras de afecto mutuo o la intimidad ya no estarán presentes y la empatía que antes se compartía tenderá a no ser tan profunda puesto que ya no se es más una unidad. Los dolientes tendrán que aprender a sobrellevar estos acontecimientos debido a que es común que, luego de la ruptura con la pareja, aún tengan que compartir zonas donde antes transitaban como compañeros sentimentales y, ahora, estarán juntos en el mismo espacio, pero posicionados de una manera diferente para con el otro, esto debido a que en muchas ocasiones las ex parejas comparten aún vínculos familiares, sociales o laborales que los obligan a pasar tiempo juntos.

Niemeyer (2000) propone unos retos para la persona que está elaborando su proceso de duelo, una situación que es normal en la vida humana, pero que genera mucho malestar; algunos de esos retos son reconocer la realidad de la pérdida y abrirse al dolor, retos que van de la mano con las tareas en el duelo planteadas por Worden (2013), aceptar la realidad de la pérdida y elaborar el dolor de esta misma. Parece ser un punto en común en este proceso, el afrontar la realidad de la ausencia que ha dejado el objeto significativo y, no basta solo con aceptar esa ausencia, es necesario permitirse sentir lo que el evento de la pérdida provoca en el psiquismo de cada sujeto.

Cada psiquismo es diferente y singular, las personas afrontan las situaciones vitales en concordancia a lo que han construido con su experiencia vital única y particular, que, además de los métodos de crianza y vínculos de apego los cuales tendrán una gran importancia en la forma que cada persona se relaciona con el mundo, hacen que cada sujeto tenga una estructura psíquica particular, única, con sus fortalezas y debilidades, las cuales influyen considerablemente en un proceso de elaboración de duelo.

Las personas que a lo largo de su vida han tenido métodos de crianzas más asertivos y respetuosos junto con vínculos de apegos estables y seguros, fomentando que desde pequeños puedan tener una expresión emocional sin invalidaciones y con la certeza de que sus vínculos afectivos importantes brindarían la ayuda necesaria en los momentos cruciales podrán gozar de una estructura más funcional, lo cual se verá reflejado en tener más herramientas, recursos internos y capacidades propias a la hora de afrontar las distintas situaciones en este proceso, es decir, tener una estructura psíquica fortalecida es un factor protector para hacer una mejor elaboración de su proceso de pérdida, sin embargo, no es suficiente para esto ya que, cualquier tipo de pérdida que sea lo suficientemente significativa para el sujeto puede debilitar momentáneamente o inclusive a largo plazo, la estructura más funcional existente.

Ahora bien, si por el contrario, un sujeto no tiene una estructura psíquica muy fortalecida, si los métodos de crianza recibidos en su infancia han sido violentos y disfuncionales e invalidantes, si sus vínculos de apego significativos se han caracterizado por no ser estables, consistentes, ni brindar el sostenimiento afectivo que deberían, si tiene más bien una estructura debilitada, es posible que su proceso de elaboración del duelo pueda verse truncado por esto mismo, activando sus mecanismos de defensa poco funcionales o simplemente haciendo que su empobrecimiento emocional sea tan fuerte que sienta no poder seguir con su vida causando así trastornos de difícil manejo como puede ser un trastorno depresivo (el cual tiene como signo clínico el aislamiento y distanciamiento con el círculo social).

Cuando el dolor del duelo se torna inconmensurable y la frustración especialmente dolorosa, haciendo así que la vida misma sea incapaz de llevarse a cabo por los abrumadores sentimientos que percibe cada sujeto debido a esta situación que puede ser disruptiva, esta afectación ya no se queda solo en afectación individual, se transpola, también, a la vida social, esto se verá reflejado en los vínculos cercanos y la forma en que cada individuo se relaciona con la vida, ya sea a nivel laboral-escolar o a nivel de grupos y redes sociales.

Una persona que se sienta incapaz de afrontar la vida misma no podrá llevar su vida en sociedad tampoco, en la contemporaneidad la vida tiene tintes sociales demasiado marcados, los momentos libres de espacios laborales-escolares tienden a ser tomados para compartir con las personas a las cuales se les tiene afecto, no obstante, en los mismos momentos donde se está en proceso de desarrollar actividades laborales-académicas también toma especial importancia la forma en que se relaciona con los terceros, es así donde el entramado social de cada sujeto se desarrolla y se transpola a la vida en sociedad que no se podrá separar de la vida privada de cada sujeto puesto que, en estos dos ámbitos se desarrolla la vida misma.

En una encuesta realizada por el Minsalud (2023) que aborda la salud mental en la población Colombiana se halló que dos de cada tres personas declaran presentar problemas de salud mental, además, Infobae (2023) informa, en dos nota periodística, que en el año de 2023 cuatro de cada diez colombianos presentaban problemas con su salud mental y, de estos cuatro, solo el doce por ciento fue atendido por las Instituciones Prestadoras de Salud, IPS, en el país las cuales no prestaron un servicio eficiente ya que, en ese mismo año, se presentaron casi cincuenta mil quejas hacia las IPS por motivos de salud mental lo cual se vio reflejado en el aumento del índice de suicidios en un quince por ciento con respecto al año 2022.

Chávez et al (2017) plantean que existe un patrón que asocia algunas variables del duelo por ruptura amorosa, ideación suicida e intento suicida (cabe señalar que, si bien existen estas variables, el suicidio es un hecho multicausal). Por otra parte, Espinosa et al (2020) correlacionan el duelo por ruptura amorosa en estudiantes universitarios con un bajo rendimiento académico y, Zapata (2019) demuestra una relación directa entre este tipo de duelo y el bajo desempeño laboral, llevando incluso a algunos trabajadores a tomar la decisión de renunciar a sus empleos.

Lo anterior demuestra que las consecuencias del duelo por ruptura amorosa afectan más allá de la vida personal o íntima, es decir, en su entramado social, sus procesos académicos, sus obligaciones laborales, sus redes de apoyo sociales y hasta en la decisión de acabar con la vida como en el caso de los suicidios. Es de resaltar muy puntualmente que, en el caso de las personas que desarrollan trastornos depresivos, consecuencia de un duelo amoroso y la decisión del acto suicida, es necesario comprenderlas como problemáticas psicosociales contemporáneas que es necesario atender desde una atención institucional integral, por ser, además, problemáticas de salud pública.

También es importante resaltar que, es mucho más probable que se llegue a estos casos puntuales como desarrollar trastornos depresivos o llevar a cabo suicidio, en personas que tienen mayores dificultades estructurales, estas mismas personas que suelen haber tenido métodos de crianza menos funcionales en su infancia o vínculos de apegos que no brindaron suficiente seguridad y que, a lo largo de su vida, no consiguieron hallar una figura reparadora que les permitiera afianzar sus formas de relacionarse con terceros de forma asertiva desde unos patrones o tipos de apego más beneficiosos, por lo tanto, les sea más difícil el permitirse pedir y recibir ayuda de su red de apoyo social, aislándose y no logrando elaborar los malestares psíquicos que se presenten.

7.2 Los efectos de los tipos de apego en el duelo amoroso

Los vínculos de apegos son un factor importante de analizar en todo proceso de duelo, Maura (2015) plantea que, si este vínculo no se ha instaurado hacia una persona, un animal, un objeto o un ideal, si no existe un vínculo, no hace parte de la vida del sujeto y por tanto ante una pérdida, no habrá proceso de duelo; Para la autora, estos vínculos de apego provienen de la necesidad de protección y seguridad que tenemos los seres humanos, lo cual, se desarrolla a una

edad temprana. Se trata del primer vínculo que forma el infante con la figura que ejerce como cuidador, no obstante, este mismo puede ir variando a lo largo de la vida, se van creando vinculaciones nuevas y se van dejando atrás otras.

Bowlby (1980) plantea que en el primer año de vida los niños desarrollan un fuerte lazo con quien ejerza como figura materna, lazo que el autor denomina como figura de apego que, posteriormente, va a influir en gran manera en la capacidad de resiliencia frente a eventos estresantes que ocurren en la vida de ese niño ya convertido en persona adulta. El apego es la primera relación del recién nacido con su madre o con un cuidador principal; se supone que, esta figura es constante y receptiva a las señales del pequeño, procurando una proximidad que va más allá de necesidades biológicas como la alimentación o el abrigo. Bowlby (1980); y Maura (2015) coinciden en que este vínculo hacia personas significativas nos acompaña toda la vida, ya sean estos progenitores, maestros o personas con las cuales hemos formado vínculos duraderos.

Ainsworth et al. (1978) con su estudio sobre la situación extraña para los infantes que consistió en poner al bebé en una condición de estrés, generando así en él una sensación de abandono ocasionada por el cuidador y analizando las reacciones que tenían estos infantes proponen tres grandes tipos de apego que determinan las formas de vinculación humana. Un primer tipo es el apego seguro, el cual se vio reflejado en el experimento cuando los niños, si bien podían sentirse desconsolados ante el abandono del cuidador, cuando éste aparece se regulan con facilidad. Otro es el apego ansioso-evitativo que denota en el infante una sobre regulación y una tendencia a no solicitar ayuda del cuidador porque se acostumbraron a no recibirla; y, el apego ansioso-ambivalente que es cuando los niños no son capaces de regularse ante la vuelta del cuidador y les cuesta mucho hallar consuelo.

En este mismo experimento un 10% de los casos no pudieron ser categorizados en estos tres grandes tipos de apego, casos que posteriormente, Main y Hesse (1990), les permitió categorizar como apego desorganizado a un patrón desestructurado que consiste en que el cuidador ha sido intermitente, brindando la atención al infante siendo en algunos casos excesiva y en otros muy escasa, ocasionando así que la forma vincular de apego del niño oscile entre la ansiosa-ambivalente y la ansiosa-evitativa.

Sobre los efectos que conllevan estos tipos de apego para la vida afectiva adulta, Melero (2008) acentúa que las relaciones de pareja como ese vínculo instaurado en la vida adulta, representa esas vivencias de apego iniciales de la infancia. Teniendo esto presente y dependiendo

de la forma en que cada sujeto se vincula con las figuras significativas de su vida, estos tipos de apego se verán reflejados en la forma en la cual cada persona se relacione socialmente y, por supuesto, con sus vínculos afectivos amorosos, en coherencia también, con Franco et al. (2020).

No obstante, Galán (2010) advierte que no se debe esperar que de esta forma que tiene el sujeto de relacionarse con su entorno sea una reproducción literal de las respuestas de comportamiento y mucho menos considerarlo una clasificación de la personalidad, sino más bien asumirlo como una guía que puede ayudar a entender la tendencia de vinculación en las relaciones afectivas.

Cada tipo de apego tendrá formas de relacionarse marcadas, sin embargo, hay que resaltar que, si bien cada tipo de apego determina en alguna proporción la personalidad y una manera particular de relacionamiento a lo largo de la experiencia vital, las nuevas situaciones que se atraviesan junto a las figuras reparadoras que pueden llegar a la vida de cada persona, harán que esa manera de vinculación primigenia vaya teniendo modificaciones a lo largo del tiempo.

Tal es el caso de los niños institucionalizados, por ejemplo, que han sido dados en adopción, y que, a raíz de tener padres en menor o mayor medida ausentes pueden llegar a estas instituciones con vínculos de apegos ansiosos-evitativos, ansiosos-ambivalentes o desorganizados y que, si son adoptados en familias funcionales (las cuales cumplirán el rol de figura reparadora), con métodos de crianza que favorezcan el desenvolvimiento afectivo y brindan un soporte necesario que les posibilita rehacer su vida y estabilizarse emocionalmente. Así, un sujeto siempre podrá formar vínculos de apegos nuevos y más funcionales que le permitan desenvolverse de mejor manera en sus relaciones sociales y con sus parejas y vínculos afectivos en un futuro.

Ahora bien, para Ainsworth et al. (1978) las personas que tienen un tipo de apego seguro, como vinculación principal, han tenido un entorno afectivo y reconfortante, donde normalmente las necesidades de protección y afecto han sido cubiertas; por tanto, es común que estos sujetos tengan facilidad para formar relaciones sociales funcionales y las valoren en mayor medida y que, además, se sientan cómodos con las relaciones afectivas íntimas, ya que su entorno favoreció una expresión emocional validadora construyendo así una estructura psíquica posiblemente funcional. Estos aspectos, pueden verse traducidos en sus relaciones amorosas en una comunicación segura y asertiva.

Ahora, dado el momento de afrontar una separación de pareja, es probable que, por las condiciones dadas en las experiencias de sus vínculos de apego, tengan mayor facilidad de realizar

una elaboración sana de su proceso de duelo, que se permita aprender sobre métodos de afrontamiento para un mejor manejo de posibles situaciones dolorosas, estresante, angustiosas, sentimientos estos productos del duelo por separación ante la ruptura de esa relación significativa en su momento.

Un apego seguro da la posibilidad de incorporar mecanismos de afrontamiento que le permiten a un sujeto tener más manejo de situaciones críticas o conflictivas. No obstante, dado el caso que las manifestaciones psicológicas sean tan abrumadoras que, el sujeto no sea capaz de lidiar con ellas por sí mismo, su forma segura de vincularse con el mundo le facilitará poder pedir ayuda, sea en su núcleo social o familiar inmediato o solicitar apoyo profesional. Los autores referidos coinciden en que una persona con apego seguro presenta la habilidad subjetiva de buscar ayuda y permitirse ser ayudado, como parte de estructuras psicológicas funcionales, que en otros tipos de apego como el ansioso-ambivalente es posible que no sea tan fácil hacer uso de esta capacidad.

Justamente, con respecto a las personas que su tipo de apego principal es el ansioso-ambivalente, Ainsworth et al. (1978) proponen como, ya se expuso anteriormente que, en la infancia de estos sujetos, no se recibió una atención constante de la figura responsable del cuidado, en ocasiones esta figura se mostraba próxima, cercana, se responsabilizaba de cubrir las necesidades afectivas y de sostenimiento, pero, en otras ocasiones, de manera indiscriminada, podía ser distante y no hacerse cargo de las necesidades infantiles.

Debido a estas inconsistencias en las prácticas de crianza, las personas que constituyen este tipo de apego, suelen tener manifestaciones intensificadas de miedo e ira como una estrategia reguladora no tan funcional. En la vida adulta pueden manifestar sentimientos negativos para intentar evitar el sentimiento de abandono que se pudo sentir en la niñez. En las relaciones amorosas, estas personas tienden a presentar actitudes más vigilantes y mostrar más preocupación en la relación, hasta presentar estados celotípicos; lo cual, en muchos casos está relacionado con un alto índice de separaciones de pareja (Maureira, 2011).

Estos sujetos tienden a no estar seguros de ser amados ni de merecer recibir la atención y el afecto de la otra persona, lo cual puede dar origen a actitudes de hipervigilancia. En el momento de la ruptura amorosa, estos sujetos tienden a culpabilizar a la expareja y usan la ira como mecanismo defensivo para dilatar el proceso de duelo, situación que podría ser explicada por una estructura psíquica debilitada con mecanismos de afrontamiento poco funcionales. A causa de una estructura posiblemente debilitada y a sus pobres mecanismos de defensa, especialmente el uso de

la ira, hacen que estas personas tengan una mayor probabilidad de tener dificultades en la elaboración de su proceso de duelo, estancándose en el momento de la ira (Worden, 2013).

Lo cual, además, hace que se tornen susceptibles a desarrollar un trastorno depresivo o un cuadro ansiógeno con mayor facilidad a las personas con un tipo de apego ansioso-avoidante. En consonancia con todo esto, estas personas pueden tener más posibilidades de realizar un intento suicida, debido a la intensificación que suelen tener en sus reacciones y emociones, que, en casos específicos pueden llegar a presentar un factor de riesgo para el comportamiento suicida (Chávez et al., 2017).

En cuanto a las personas cuya forma vincular principal es el tipo de apego ansioso-avoidante, Ainsworth et al. (1978), proponen que esta tipología se generó usualmente en un ambiente de desprotección, que generó un continuo malestar por parte de su cuidador en la infancia, ya sea tanto a nivel afectivo como a nivel de cuidado. Esa figura que cumplía el rol vinculante podría mostrarse distante y pasiva ante las necesidades del infante, lo cual ocasiona que estos sujetos tengan una postura distante ante los demás, pongan una barrera y decidan no ser fácilmente accesibles afectivamente para el resto de las personas.

Por tal motivo, en la edad adulta, es posible que tiendan a tener una gran independencia y ser ellos quienes garanticen su propio bienestar ya que acostumbraron a no recibir un apoyo que se sienta real por parte de los demás. En el vínculo amoroso, tener este tipo de vinculación afectiva puede hacer que el sujeto ponga límites en la cercanía, en el compromiso y en la expresión emocional con su pareja ya que no busca un marcado soporte emocional de ella y le dan un lugar secundario a la relación amorosa.

Según López y Ramírez (2017), esta forma de vincularse con el otro no es sinónimo de que este otro no tenga valor significativo para el sujeto, en la ruptura de la relación las manifestaciones psicológicas del proceso de duelo salen a flote, teniendo especial énfasis en manifestaciones agresivas dirigidas hacia la expareja, no obstante, no suele llegar a tener manifestaciones de ansiedad tan marcadas como las personas con tipos de apego ansioso-ambivalentes.

Debido a la estructuración de su psiquismo, donde el buscar un apoyo en los otros no es común, es posible que puedan llegar a presentar trastornos depresivos con frecuencia, además, uno de los mecanismos de defensa más utilizados por estos sujetos avoidantes, puede ser la huida hacia adelante, donde se repiten que no pueden quedarse lamentando la pérdida y evitan permitirse sentir, acto que es indispensable para una elaboración normal del proceso de duelo (Worden, 2013).

Por consecuencia de estos mecanismos de afrontamientos menos funcionales, estos sujetos pueden llegar a presentar casos de somatización, debido a la falta de expresión emocional que pueden llegar a tener.

En el último tipo de apego, el apego desorganizado Main y Hesse (1990) afirman que este, se da en un porcentaje muy bajo de la población, no es una forma vincular predominante en la sociedad. En este, la figura de apego desplegaba una serie de conductas atemorizantes, la cual, dejaba al infante en un estado de miedo sin solución y, al ser la figura vincular la fuente de este estrés, esto provoca en el infante una incapacidad para poder regular el estrés de la separación al no poder usar a su figura vincular como una base positiva, generando confusión al no poder acercarse a su cuidador como soporte regulador.

Esta dinámica relacional difusa es causal de estrés y ocasiona actitudes subjetivas de aferramiento por miedo a perder un foco de cuidado. Debido a esto, es difícil suponer cómo sería la forma de relacionarse afectivamente en relaciones de pareja este tipo de apego, y más aún, en la separación afectiva, no obstante, se puede suponer que las manifestaciones psicológicas que acontezcan en las personas con esta forma de vinculación sean poco funcionales generando así que, junto a las complejas manifestaciones psicológicas que el duelo por ruptura amorosa suele conllevar, ocasionen que la vivencia de la pérdida sea mucho más problemática y vivenciada catastróficamente.

Hacer este recorrido por los tipos de apego en relación con las posibles manifestaciones ante un duelo amoroso, nos adentra en analizar de manera explícita las manifestaciones psicológicas del amor en el duelo por pérdida amorosa.

7.3 Las manifestaciones psicológicas del amor en el duelo amoroso

Cuando se habla de las manifestaciones psicológicas del amor en el duelo amoroso hay que hacer referencia a la ruptura en sí y sus consecuencias emocionales. Caruso (1982) hace una analogía de esta separación afectiva con la muerte misma, una muerte simbólica que tendrá que asumir el viviente de dicho acontecimiento, ya que este objeto de amor perdido implicaba una fuerte identificación con sí mismo. De la misma forma Freud (1917) postula que ese objeto amado ya no existe más en el psiquismo del superviviente, ambos autores concuerdan en que, ahora, toda esa energía libidinal que se había puesto en el otro tendrá que volver al yo para poder

ser resignificada, acto el cual resulta extremadamente doloroso para un psiquismo lesionado por la separación y que, el dolor producido es, en última instancia, un dolor narcisista.

No existe un manual sobre este tópico que dé cuenta sobre cuáles o en qué orden se presentan las manifestaciones psicológicas en un proceso de elaboración del duelo por ruptura amorosa, pues cada sujeto, debido a sus experiencias vitales, tendrá más o menos recursos y métodos de afrontamiento singulares que le permitan hacer frente a malestares de esta naturaleza. Sin embargo, Caruso (1982) propone cinco manifestaciones psicológicas que suelen acontecer a la separación afectiva: La catástrofe del yo, la agresividad, la indiferencia, la huida hacia adelante y la ideologización.

Este autor propone que la catástrofe del yo acontece a raíz de la muerte simbólica en la consciencia, esto conlleva en sí una gran desesperación por la pérdida del objeto de amor el cual, al mismo tiempo, representaba una fuerte identificación para el sujeto. En relación con esto, se puede percibir que, en las separaciones amorosas, sujetos que tienen pobres capacidades yoicas, esa desidentificación puede provocar complejas vivencias como la pérdida de la identificación propia (el auto reconocimiento) después de la pérdida afectiva.

Además, Sánchez y Retana (2013); Sánchez y Martínez (2014); y Gómez (2021) concuerdan en que en la vivencia del duelo por ruptura amorosa aparecen emociones negativas en las cuales predominan la frustración, la ansiedad, la desesperación, el llanto, la disminución de la autoestima, la ira, la impotencia, la inseguridad y la incertidumbre, emociones las cuales, en combinación con ese yo poco fortalecido, pueden desencadenar en un trastorno depresivo o en una anhedonia. Es posible que, por estas manifestaciones psicológicas, autores como Carreño et al. (2011) consideran que el amor es de los eventos que clínicamente desencadena con mayor frecuencia manifestaciones depresivas, ansiosas y que además genera serios cuestionamientos intrapersonales e interpersonales.

Esta catástrofe yoica que acontece a raíz de la vivencia de la ruptura junto a las emociones negativas no solo afecta al viviente en un aspecto personal, todo esto termina extrapolado a otros núcleos vitales como propone Zapata (2019), quien manifiesta que existe una relación entre el duelo amoroso y el desempeño laboral, habiendo dos formas particulares de afectar este desempeño.

La primera de esas formas es bajando el rendimiento laboral de una manera estrepitosa debido a las emociones negativas anteriormente mencionadas, haciendo así que el viviente de la

ruptura sea incapaz de desarrollar con éxito sus actividades laborales diarias o, por otra parte, dedicándose mucho más, de forma obsesiva, a sus actividades de trabajador, aumentando sustancialmente su cuota de productividad; Respecto a este último suceso, tendríamos que indagar también en si se usa el espacio laboral como un mecanismo de defensa evitativo que imposibilite una sana elaboración del proceso de duelo por ruptura amorosa.

Continuando con lo planteado por Caruso (1982) la agresividad contra el objeto amado es otra manifestación común en el proceso de separación afectiva, el autor propone que esto se torna en un mecanismo de defensa que permite la desidentificación con el objeto de amor al sentirse abandonado por este y tiene como finalidad la facilitación del seguir viviendo.

Siguiendo esta vía Sánchez y Retana (2013) plantean que en la vivencia del duelo amoroso aparece una manifestación psicológica, la cual, nombran como reacciones hostiles, estas reacciones suelen ir dirigidas hacia el objeto amado que ahora se entiende como objeto perdido y al mismo tiempo, aparecen pensamientos positivos hacia sí mismo para ir aumentando el autoestima propio, sin embargo, Sánchez y Martínez (2014) hacen énfasis en que, cuando la relación se terminó por una tercera persona o una infidelidad, estas reacciones hostiles se desplazan o se dirigen hacia la expareja se exacerban mucho más buscando vengarse, e incluso, haciendo que el sujeto tenga comportamientos hostiles hacia sí mismo llegando al punto de dejar de comer o autoflagelarse.

Así mismo, Cruz (2013), plantea que en las separaciones afectivas siempre está quien toma la decisión de terminar y quien recibe la noticia de haber terminado y esto conlleva diferentes formas de afrontar la ruptura, como, por ejemplo, quien no tomó la decisión de finiquitar la relación puede tener la autoestima más debilitada por la desvalorización del concepto que se tiene sobre sí mismo.

El inicio de las relaciones en pareja se da a raíz de la decisión que toma la diada de compartir afectos, no obstante, cuando se termina una relación, la decisión suele venir de una sola parte de esta diada, Sánchez y Retana (2013) junto a Cruz (2013), manifiestan la importancia de pensar en cómo esta decisión tomada de manera unilateral afecta a la parte de la diada que no tomó la decisión del rompimiento, ya que, es común que, esta situación se torne en un acontecimiento que evoque vivencias de abandonos tempranos en la infancia y que esto, con el empobrecimiento y oico que conlleva este hecho, haga que la elaboración del proceso de duelo termine convirtiéndose en algo más difícil aún de llevar a cabo debido a la carga de agresividad que se pone en la otra persona.

Retomando las manifestaciones psicológicas propuestas por Caruso (1982) la indiferencia hace parte de esas manifestaciones comunes en un proceso de duelo, para el autor consiste en un mecanismo que aparece incondicionalmente en la situación de separación, su función es la disminución del ideal del yo, el debilitamiento de la desidentificación del mismo y la inflación correlativa del narcisismo.

Se puede encontrar como ejemplo de esta manifestación psicológica cuando dos personas que acaban de terminar una relación se encuentran en eventos comunes e intentan activamente ignorarse, trasladando su atención a cualquier acontecimiento cercano para hacer caso omiso a la presencia de la otra persona. Basándonos en esto, podemos ir encontrando un patrón en cuanto a lo que aparece psíquicamente en un proceso de ruptura, la necesidad imperiosa de ir debilitando el ideal que se tenía del ser amado, al mismo tiempo que se va des identificando con él y resignificando esas energías libidinales a otro objeto de amor para estar en pro de la reconstrucción propia.

La penúltima de las manifestaciones propuestas por Caruso (1982) es la huida hacia adelante, para el autor, este mecanismo consiste en una huida en la actividad, una huida en busca de placeres, la libido flotante busca desesperadamente nuevos objetos en los cuales depositarse para hacer una reincorporación a la vida misma de cada sujeto. Un ejemplo de este mecanismo es cuando las personas que recién terminaron hacen uso de su núcleo social para frecuentar lugares que cuando se estaba en la relación no se frecuentaban, todo esto con la finalidad de disipar esa energía libidinal flotante y poder encontrarle un lugar, situación la cual merma el malestar momentáneamente.

No obstante, esa energía libidinal que se pone en lo otro nunca volvió al yo, es decir, no fue resignificada, no se cumplió con el narcisismo primario (la reintegración de todo lo que antes estaba puesto en el otro, que vuelva al yo para enmendar el empobrecimiento yoico resultado de la separación), el cual, es un acto fundamental para la elaboración del duelo por ruptura amorosa, por ende, esta manifestación psicológica suele ser solo un mecanismo de defensa para afrontar el dolor de la ausencia del objeto de amor perdido, sin embargo, es un paso importante para empezar la resignificación del duelo. Al respecto, Gómez (2021), propone que cuando se empiezan a retomar hábitos que se habían dejado en el pasado por el malestar de la ruptura son indicios de que se dio inicio al afrontamiento del duelo por ruptura amorosa.

La última manifestación propuesta por Caruso (1982) es nombrada como ideologización, el autor propone esta manifestación como una especie de meta a la cual se llega si se logra transitar todo el proceso de resignificación, indica que es una victoria parcial ante la muerte simbólica del otro, donde la finalidad última es el enriquecimiento de ese yo empobrecido por la herida narcisista de la separación.

Esto quiere decir que es la etapa en la cual el superviviente logró resignificar su vida sin el objeto de amor perdido, situación parecida a cuando el doliente de un duelo por muerte logra resignificar su vida sin el fallecido en ella. Para lograr esta meta, se debe haber logrado con éxito el narcisismo primario, la reconstrucción de la autoestima lastimada, la desidentificación con el objeto de amor que, en su momento, se sintió como una mutilación y el autorreconocimiento del nuevo yo enriquecido. Es en esta etapa donde el sujeto puede reintegrarse a la vida habiendo elaborado su proceso de duelo. No obstante, Caruso (1982) indica que estas manifestaciones o mecanismos de defensa no se presentan siempre en este orden cronológico ni permanecen aislados en forma tan exacta. Más bien, están entrelazados y ocasionalmente pueden ponerse en conflicto entre sí y se dirigen lentamente hacia la meta, a veces en forma muy imperfecta.

Todo este planteamiento coincide también con la propuesta de Niemeyer (2000), sobre los cinco desafíos que afronta una persona en la elaboración del duelo, donde, al igual que lo propuesto por Caruso (1982), Worden (2013) y Freud (1917) la finalidad última es lograr la reincorporación del sujeto a una vida resignificada sin el objeto perdido habiendo tramitado las diferentes etapas del duelo amoroso. Para así, no solamente permitirse seguir viviendo, sino también, volver a habitar otros núcleos del entramado social, como puede ser la condición de ser trabajador, amigo, o, en su defecto, rehacer su vida amorosa con otra persona, ya que, como propone García (2014), el proceso de duelo es vivenciado de diferentes maneras según la experiencia personal de cada sujeto en el cual intervienen factores externos como el entorno social, los amigos y los viajes, pero tener la capacidad de elaborar ese duelo amoroso es fundamental para el establecimiento de nuevos vínculos sociales y relaciones amorosas futuras.

8 Conclusiones

El proceso de duelo siempre genera malestar psíquico en las personas que se encuentran tramitándolo y en la contemporaneidad no es diferente. Al ser un evento, en muchos casos disruptivo, genera que las personas intenten tramitarlo en la forma en que sus experiencias vitales y sus herramientas personales se los permita, no siempre siendo estas las opciones más acertadas y generando, en muchos casos, duelos aplazados.

Ahora, puntualmente en el duelo por ruptura amorosa, donde la separación es definitiva pero no necesariamente tangible (debido a que muchas personas deben seguir compartiendo espacios con sus exparejas por diferentes factores) hace que estas particularidades puedan complicar aún más este proceso de por sí agobiante. Si bien siempre se intenta elaborar el duelo de distintas maneras, el desconocimiento respecto a la salud mental, junto a la dificultad que tienen algunos sujetos para afrontar sus sentimientos, debido a sus métodos de crianza, sus estructuras psíquicas, sus mecanismos de defensa y la precariedad en los métodos de afrontamientos ante situaciones que generan malestar psicológico, convierten a este proceso, que si bien no es necesariamente psicopatológico, en un proceso aún más difícil de tramitar.

En el contexto psicológico, cada vez se encuentra mayores problemas para dar oportuna atención psicológica y psiquiátrica a las personas que la ameriten, esto genera que los sujetos tengan que sobrellevar solos las situaciones, como un proceso de duelo mal elaborado, con base en sus formas particulares de afrontamiento, desde sus recursos psicológicos propios, lo que sus experiencias vitales les hayan enseñado, los cuales muchas veces, debido a los métodos de crianza invalidantes afectivamente, tienden a no ser las apropiadas, lo cual puede desencadenar un alza en las personas con trastornos mentales sin intervención profesional.

El psiquismo de cada sujeto se va formando desde sus primeras etapas vitales, las interacciones que se tienen con los cuidadores en la infancia juega un papel importante en el proceso de cada ser humano, si bien es cierto que con el paso del tiempo se pueden hacer cosas en pro de adquirir herramientas e internalizar métodos de afrontamientos que nos permitan tener margen de maniobra ante las vicisitudes de la vida, es importante que se genere conciencia en los cuidadores de como lo que hagan o dejen de hacer con el infante va a repercutir en sus forma de relacionarse en un futuro.

Si desde las primeras etapas de vida se les brinda a los niños una atención constante, se le cobija con métodos de crianza respetuosos, se brinda soporte y validación emocional, los vínculos de apego de las personas adultas podrían ser más funcionales sin tener que recurrir a una figura reparadora que puede o no llegar. Esto se vería reflejado en la salud mental de toda la población porque, si bien es cierto que con tener una estructura psíquica funcional no es suficiente para afrontar la vida, tener herramientas y capacidades yoicas facilita mucho esta tarea. Además, teniendo presente esto, sería posible reducir el índice de ciertos trastornos mentales como la depresión y otras situaciones como los intentos suicidas, situación que actualmente es un problema de salud pública.

La meta de la elaboración del proceso de duelo a lo largo del tiempo fue la reincorporación en los procesos vitales de cada persona, en la contemporaneidad, esa meta sigue vigente, las personas que se encuentran elaborando su proceso de duelo están en búsqueda de lograr una resignificación de cómo era su vida con el objeto perdido y cómo será ahora cuando ese objeto no se recuperará.

Cuando se logra hacer esa resignificación, el sujeto podrá recuperar la relación que tenía con su entramado social para posteriormente, en el caso específico de duelo por ruptura amorosa, lograr encontrar otro objeto de amor significativo. Cabe aclarar que si bien no se tiene claro en la literatura e investigaciones contemporáneas cuáles son las fases que deben llevarse a cabo para elaborar el proceso de duelo a raíz de una ruptura amorosa, se puede vislumbrar en la información recolectada que el punto en común para esta elaboración del duelo es la resignificación de la vida a través del narcisismo primario y el enriquecimiento de ese yo que estaba fracturado.

Es importante también pensar en la contemporaneidad como ese proceso de duelo en estructuras poco fortalecidas afecta problemas sociales como, por ejemplo, los crímenes pasionales que podrían entenderse a raíz de esa agresividad exacerbada y búsqueda de venganza que se pone en la expareja. Puede haber una íntima relación entre este tipo de conductas y la elaboración del duelo, lo cual pueda ser un elemento a analizar como insumos de intervención que reduzca crímenes de género.

9 Recomendaciones

Sería importante que desde edades tempranas se explique a las personas las consecuencias que conlleva una salud mental en mal estado, mejorar los métodos de crianza de los padres de familia haciendo énfasis en la validación emocional y funcionales métodos de afrontamiento ante situaciones de la vida diaria que pueden ser problemáticas. Además, ayudaría mucho a nivel psicosocial fomentar la empatía ante las demás personas. A nivel institucional sería importante revisar qué está pasando con las EPS en el país y pensar en cómo esta crisis institucional va a repercutir en la salud mental de un país donde habitan casi cincuenta millones de personas.

Además, es pertinente el buscar maneras de instruir y educar a la población que cumplan tareas o roles de cuidado, intentando sensibilizarlos sobre la repercusión que tendrá a futuro las maneras de tratar a los niños. Asimismo, otras líneas de investigación podrían plantearse entender como un tipo de apego que, si bien no es muy común, como el apego desorganizado influye en la forma de vincularse y relacionarse de un sujeto con la sociedad.

Se debería instruir a las personas en la importancia de reconocer y validar los sentimientos subjetivos de cada persona, esto con el fin de, cuando se haga parte del núcleo social de una persona que esté atravesando un proceso de duelo, tener las herramientas para que se logre brindar soporte y validación emocional teniendo como fin último que, incluso a las personas que no tengan capacidades de buscar ayuda, se les facilite el expresar cómo se sienten y cuál sería la ayuda que les gustaría recibir.

Referencias

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, New Jersey, Erlbaum.
- Aramburo, A. (2021). *Las lógicas del duelo amoroso en narrativas fílmicas contemporáneas*. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/18936>
- Bargueño, M. (2018). Las 12 cosas más efectivas para superar una ruptura, según la ciencia. *El país*. https://elpais.com/elpais/2018/06/18/album/1529315028_761947.html#foto_gal_1
- Bowlby J. (1980). *El Apego y la Pérdida: El Apego*. Paidós Psicología Profunda.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría de apego*. Paidós Ibérica.
- Brenlla, M., Brizzio, A., & Carreras, A. (2004). Actitudes hacia el amor y apego. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 4., 7-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645302>
- Cardozo, M. (2020). *La tusería. Experiencia de bienestar emocional para el acompañamiento durante el duelo amoroso en mujeres de 25 a 35 años*. <http://hdl.handle.net/20.500.12010/10000>.
- Carmona, C. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Polisemia*, 8(13), 35-46. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.polisemia.8.13.2012.35-46>
- Carreño, J., Henales, M., & Sánchez, C. (2011). El amor desde un enfoque psicológico. *Perinatología y reproducción humana*, 25(2), 99-108. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=31057>
- Caruso, I. (1982). *La separación de los amantes*. Siglo XXI.
- Castaño, R (2011). *La terapia sexual, una mirada relacional*. Ágora Relacional.
- Chávez, S., Bermejo, M., & Gaines Caraballo, L. (2017). *Duelo amoroso e ideación suicida en estudiantes de grado décimo y undécimo de un colegio público de Cartagena*. <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/entities/publication/9671fbf2-88ab-4323-837f-b45acda6792c>
- Colombia. Congreso de la República. (2006). *Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario oficial. 46.383
- Cruz, M. (2013). *Muerte, divorcio o abandono: procesos de duelo en la pareja*. <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000708214/3/0708214.pdf>
- El confidencial. (2022). *Tres perspectivas muy útiles para superar con optimismo una ruptura amorosa*. El confidencial. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2022-09-14/rupturaamorosa-tres-perspectivas-desamor-psicologia_3489171/

- Espinosa, V., Salinas, J., & Santillán, C. (2020). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- Franco, S; Gómez, M; Hernández, M.; & Silva, Laura (2020). *Influencia del apego en el duelo por pérdida amorosa*. <http://hdl.handle.net/10554/52504>.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. En: *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 14). Hogarth Press.
- Galán, A. (2010). El apego. Más allá de un concepto inspirador. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30 (108), 581-595. <http://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/16107>
- Gallo, J & Muhete, M. (2012). Duelo, amor y subjetividad en adolescentes. *Grief, love and subjectivity in teenagers*. *Psicoespacios*, 6(9), 121–137. <https://doi.org/10.25057/21452776.120>
- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 12(2), 288- 307. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207721612014000200007&lng=es&tlng=es.
- Gómez, V. (2021). *Actitudes frente al duelo amoroso*. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios] Repositorio Institucional Uniminuto. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/16103>
- Infobae. (2023). *Alerta en Colombia por falta de especialistas en salud mental*. Infobae. <https://www.infobae.com/colombia/2023/10/10/alerta-en-colombia-por-falta-de-especialistas-en-salud-mental/>
- Infobae. (2023). *En 2023 han sido reportadas cerca de 50000 quejas por mala atención de enfermedades de salud mental*. Infobae. <https://www.infobae.com/colombia/2023/10/11/en-2023-han-sido-reportadas-cerca-de-50000-quejas-por-mala-atencion-de-enfermedades-de-salud-mental/>
- J.w org Testigos de Jehová. (s.f.). *¿Cómo puedo superar una ruptura?* <https://www.jw.org/es/ense%C3%B1anzas-b%C3%ADblicas/j%C3%B3venes/preguntan/como-superar-ruptura/>
- Kernberg, O. (1995). *Relaciones amorosas: normalidad y patología*. Paidós.
- Lander, R. (1979). *Melanie Klein, iniciación a su vida y obra*. Editorial psicoanalítica.
- Langley, E. (2018). *Cómo superar (según la ciencia) una ruptura amorosa*. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44807231>
- Leal, N. (2022). *Cómo superar la ruptura amorosa de una pareja a la que aún amas*. BAZAAR. <https://www.harpersbazaar.com/es/cultura/viajesplanes/a334877/como-superar-la-ruptura-de-una-pareja-a-la-que-aun-amas/>

- López, C. & Ramírez, M. (2017). Apego. *Revista Chilena De Medicina Familiar*, 6(1), 2024. <http://revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php/sochimef/article/view/134>
- Main, M., & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? En: M. Greenberg, D. Cicchetti, & E.M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention* (pp.161-184). Chicago: University of Chicago Press.
- Marengo, M. (2014). *Celos en la pareja*. https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Marengo2/publication/282877533_Los_celos_en_la_pareja/links/5621288f08aea35f2681b574/Los-celos-en-la-pareja.pdf
- Martínez, J., Sandoval, M., Soler, M., & Bolívar, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101–116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Maura, M. (2015). *Duelo y Apego: De la creación del vínculo a la pérdida del mismo*. UIBrepositori. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/1508>
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1). https://www.researchgate.net/profile/Fernando-MaureiraCid/publication/271328168_Los_cuatro_componentes_de_la_relacion_de_pareja/links/54c57d7b0cf219bbe4f50890/Los-cuatro-componentes-de-la-relacion-de-pareja.pdf
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja: Apego, Dinámicas de interacción y Actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación*. [Tesis para optar a doctorado]. Universidadde Valencia. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=84112>
- Merino, A. (2020). *La tasa de divorcios en la OCDE*. El orden mundial. <https://elordenmundial.com/mapas-y-graficos/tasa-divorcios-ocde/>
- Minsalud. (2023). *Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental*. Minsalud. <https://acortar.link/DuD2ph>
- Niemeyer A. (2000). *Lessons of Loss*. Psychoeducational Resources, Inc., Florida: Keystone Heights.
- Oliva, D. (2022). Estado actual de la teoría del apego. *Apuntes De Psicología*, 13(45), 21–40. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/1187>
- Ortega, J. (2023). *Depresión y duelo: factores psicológicos que desencadenan conductas suicidas*. [Tesis de pregrado]. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/items/c67bcfd9-2ec3-4b76-a7fe2d16960929a5>
- Porque quiero estar bien. (s.f.). *¿Cómo salir de una ruptura amorosa? Consejos de los expertos*. *Porque quiero estar bien*. <https://porquequieroestarbien.com/bienestar-emocional/relaciones/como-salir-de-una-ruptura-amorosa-consejos-de-los-expertos>

- Portafolio. (2022). *2021 fue el año con más divorcios en el país durante la última década*. Portafolio. <https://www.portafolio.co/economia/finanzas/2021-fue-el-ano-con-mas-divorcios-en-el-pais-durante-la-ultima-decada-565683>
- Ramírez, N. (2010). Las relaciones objétales y el desarrollo del psiquismo: una concepción psicoanalítica. *Revista de investigación en psicología*, 13(2). 221-230. ISSN-e 1609-7475
- Rodríguez, J., Del Río, A., & Alonso, B. (2023). *Los 16 mejores consejos para superar una ruptura amorosa*. ELLE. <https://www.elle.com/es/living/pareja-sexo/a19591173/consejos-superar-ruptura/>
- Sánchez, R., & Martínez, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343. <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358933346002.pdf>
- Sánchez, R., & Retana, B. (2013). Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(36), 49-69. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645436004.pdf>
- Semana. (2017). *Divorcios en Colombia aumentaron un 39% desde 2014*. Semana. <https://www.semana.com/pais/articulo/matrimonios-y-divorcios-en-colombia-a-2017/244352/>
- Sim, M. & Fernández, R. (2013). Pasión y experiencias afectivo-sexuales en jóvenes portugueses. *Revista Psicología para América Latina* 24, 68-82. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/8617>
- Sternberg, R. (1998). *Teoría Triangular del Amor*. Editorial Paidós.
- Velasco, R. (2009). ¿Qué es el Psicoanálisis Relacional?. *Clínica e Investigación Relacional*, 3(1). 58-67. <https://www.psicoterapiarelacional.es/CeIRREVISTA-On-line/CeIR-Buscador-Valore-y-comente-los-trabajos-publicados/ID/78/Que-es-el-psicoanalisis-relacional-Rosa-Velasco-Fraile>
- Willi, J. (2004). *Psicología del amor: El crecimiento personal en la relación de pareja*. Herder Editorial.
- Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento Psicológico y terapia*. Paidós
- Zapata, N. (2019). Influencia de la ruptura de pareja en el desempeño laboral: el caso de un grupo de trabajadores residentes en la ciudad de Medellín y Área Metropolitana. EAFIT, repositorio institucional. <http://repository.eafit.edu.co/handle/10784/13656>