

Narración del duelo en la ruptura amorosa

Daniela Fernanda García Palza¹

Universidad Católica Boliviana “San Pablo”

I. INTRODUCCIÓN

La consolidación de las relaciones amorosas es de vital importancia para el ser humano, pudiendo llegar a reforzar el sentido de identidad y autovaloración. Sin embargo cuando una persona termina con su relación, se experimenta un duelo que le sigue a esta pérdida amorosa ocasionando mucho dolor (Lefrançois, 2001 en: Bustos, 2011).

“Duelo” proviene del latín *Dolus* (dolor) para referirse a una respuesta emotiva que aparece a causa de la pérdida de algo o alguien. Uno de los primeros estudios relacionados al proceso de duelo fue abordado por Freud (1917) en su libro “*Duelo y Melancolía*” para referirse a la reacción frente a la pérdida de una persona o figura que la represente. Esta reacción puede llegar a resolverse con el paso del tiempo, mientras que la melancolía es un tipo de pérdida especial o patológica para el yo, que trata de conservar el objeto.

Actualmente este término es usado para referirse a una serie de sentimientos y conductas que son comunes cuando se experimenta una pérdida. Estos sentimientos llegan a expresarse a través de tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo por la pérdida, etc., pudiendo plasmarse en un proceso denominado duelo (Worden, 2009).

¹Licenciada en Psicología y Especialista en Psicología Clínica Sistémica
Contacto: file_delalune@hotmail.com

La ruptura amorosa es un tipo de duelo ambiguo que suele ser muy común en la vida de las personas, donde se experimentan estados afectivos y cognitivos negativos, como también se presentan conflictos en las relaciones sociales del entorno íntimo de la persona (Boss, 2001).

Esta va a ser la pérdida más devastadora que se puede tener, puesto que la persona permanece en un estado sin aclarar, indeterminado, pudiendo ocasionar problemas debido a que el duelo ambiguo está sujeto a situaciones que se encuentran fuera del control de la persona o se tienen impedimentos exteriores que obstaculizan la finalización del duelo.

Boss (2009) afirma que la persona que vivencia una ruptura amorosa pasa por un duelo ambiguo experimentando sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad, y conflictos en las relaciones sociales. Para esta autora el duelo ambiguo es una pérdida muy común en la vida de la gente, sin embargo su presencia ocasiona mucho estrés, dejando a su paso desconcierto. Esto ocurre debido a que se desconoce si es que esta pérdida será temporal o definitiva, existiendo esperanza de que las cosas vuelvan a ser como eran.

En la ruptura amorosa la persona está físicamente presente, pero psicológicamente ausente, donde se considera a la anterior pareja como inalcanzable a pesar de estar muy presente en el mismo contexto social (Boss, 2001).

El duelo en la ruptura amorosa se caracteriza por una de las experiencias más dolorosas y estresantes que se puede experimentar, seguido por la muerte de un ser querido (Sbarra, 2006). Sin embargo este duelo no va a ser llevado de la misma manera, ya que esto va a depender de la experiencia que le haya tocado vivir a cada persona, de la etapa de amor en la que haya finalizado su relación amorosa, el tipo de vínculo que se haya generado con la ex pareja, y del ciclo vital por el cual se esté atravesando (Mason, Law, Bryan, Portley, y Sbarra, 2011).

Lewandowski (2009), afirma que la mayoría de los adolescentes y jóvenes experimentaron por lo menos una ruptura amorosa a lo largo de su vida. A partir de esta

experiencia junto con otros factores externos, van a predecir la manera de afrontamiento que se tiene frente a la ruptura amorosa.

Esta es una problemática que afecta no sólo al desenvolvimiento normal de los jóvenes que estén pasando por una historia de duelo, sino que repercute en su vivencia diaria.

Es así que a nivel cognitivo, se presentan pensamientos negativos, falta de interés en actividades que antes disfrutaba, olvidos frecuentes, pensamientos recurrentes sobre la persona, etc. Mientras que a nivel afectivo, existen sentimientos de tristeza, culpa, rabia, desesperanza, etc., son los que más se van a manifestar externamente (Tizón, 2004 en: Cabodevilla, 2007).

Shotter, Gardner y Finkel (2010), muestran que la ruptura amorosa afecta en el autoconcepto de la persona. Siendo así que cuando una persona termina con su pareja y se ve perturbada, debe descartar algunas o todas las visiones a futuro que compartían con su ex pareja. Lewandowski, Aron, Bassis, y Kunak (2006), demostraron que después de recordar una pérdida pasada o imaginar la ruptura amorosa con la actual pareja, las personas sienten que su autoconcepto se ve afectado subjetivamente, siendo más vulnerables al sufrimiento emocional y pensamientos negativos de sí mismos.

Estos sentimientos de intenso sufrimiento en las parejas de enamorados, puede llegar a complicarse tanto que en algunos casos llega a causar la muerte. Es así que investigadores tales como Gianni, Dentali, Grandi, Summer, Hiralal, y Lonn (2006) encontraron 14 casos que padecieron la cardiopatía de *Takotsubo*, o síndrome del corazón roto (Heart Broken Syndrome), que consiste en un falso ataque cardíaco que ocurre después de haber experimentado una pérdida asociada a estrés físico y emocional.

Este síndrome está vinculado a pérdidas amorosas, donde en todos los casos, existe una probabilidad de que el 67% de las mujeres que pasaron por la menopausia se volvieron más propensas, experimentando síntomas como dolor intenso en el pecho,

agitación, y dificultad para respirar (Gianni, Dentali, Grandi, Summer, Hiralal, y Lonn, Ob. Cit.).

Esta cardiopatía también fue estudiada en Texas, Estados Unidos, donde Virani, Khan, Mendoza, Ferreira, y Marchena (2007) realizaron un seguimiento de 4 estudios de caso, donde encontraron los mismos síntomas relacionados al padecimiento de una pérdida sufrida, asociada a la cardiopatía de Takotsubo. La mayoría de estos pacientes eran mujeres que oscilaban entre los 44 a 67 años de edad, que ya habían pasado la menopausia.

Según estos investigadores este síndrome no se presenta únicamente en nuestros tiempos sino que se lo pudo haber padecido a lo largo de la historia. Según Martínez Castro (2012), el estudio del amor se remonta al siglo XI vinculando el amor romántico con el amor cortes, donde el sufrimiento amoroso causó la muerte de muchas personas, y esta pérdida fue retomada en la literatura, donde los casos más famosos fueron los de Tristán e Isolda, Calixto y Melibea, Romeo y Julieta, y Píramo y Tisbe.

Sampedro (2011) señala que existe una probabilidad de que a nivel afectivo los seres humanos nos relacionemos con personas que nos pueden llenar de amargura, sufrimiento, y daño físico y psíquico.

Mason, Law, Bryan, Portley, y Sbarra (2011), mencionan que la existencia de un bajo autoconcepto puede llegar a relacionarse con una mayor dificultad para recuperar el bienestar general. Esta reacción pudo ser analizada a partir de la actividad cerebral al realizar un seguimiento de 8 semanas posteriores al rompimiento.

Según Locker, McIntosh, Hackney, Wilson, y Wiegand (2010), se da una mayor recuperación emocional cuando la persona toma la decisión de terminar su relación amorosa, cuando se tiene un apoyo de familiares y personas queridas, y cuando se deja de mantener contacto con su ex pareja.

Cuando se presenta una mayor duración en la relación, existe un mayor repertorio de recuerdos, metas y actividades que incluyen a la pareja, de modo que, después de la ruptura habrá una mayor dificultad en evitar pensamientos negativos sobre su ex pareja si es que su rutina diaria se entrelaza (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson, y Wiegand, Ob. Cit.).

A pesar de que la ruptura amorosa es un fenómeno bastante común en el mundo y son muy pocas las personas que se libran de esta experiencia (Buck, 2010), existen muy pocos estudios que abarcan este campo, especialmente en países latinoamericanos.

En Bolivia no se ha investigado mucho acerca del duelo que produce la ruptura amorosa, a pesar de que su uso puede ser de utilidad para la comprensión y afrontamiento que causa esta pérdida. Sin embargo existen datos acerca de suicidios relacionados a quiebres afectivos (García, 2008).

Según datos extraídos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) se prevé un incremento de suicidios a un millón y medio de suicidios por año para el 2020. Estos datos apuntan a un mayor número de suicidios consumados en varones (por cada 5 suicidios de varones, había 4 de mujeres), entre las edades de 15 a 45 años.

El Hospital de Clínicas La Paz señala que existe un mayor número de estos casos, a causa de quiebres afectivos, alcohol, drogas, y depresión. De igual manera este dato supera el número de agresiones físicas cometidas por año (Galvez, Tamayo, 2000).

El ministerio de Salud y Deporte, a través de la Unidad de Salud mental (2008) menciona un incremento en la tasa de mortalidad por suicidio, donde La Paz presenta 1139 casos registrados, Cochabamba con 633 casos, y Santa Cruz con 572 casos en un lapso de 5 años.

Debido a la dificultad en acceder a los datos estadísticos específicos de cada año, no se conoce la tendencia de cuantos de estos casos son debidos a quiebres amorosos, ni

otras causas, pudiendo llegar a prevenirlos si es que se conocieran herramientas para poder afrontar el duelo de pareja.

La incertidumbre característica que se presenta en el caso de la ruptura amorosa es el no saber si es que esta pérdida será de manera temporal o definitiva. Esto puede provocar que la persona entre en un círculo vicioso que va de la esperanza a la desesperanza (Boss, 2009). Es así que se genera mucho estrés, junto con un malestar a nivel conductual, físico, afectivo y cognitivo, pudiendo ocasionar un aislamiento social y a una posible complicación en el duelo.

II. PARTICIPANTES

Se trabajó con 5 personas pertenecientes a tres parejas, donde dos de ellos eran de sexo masculino y tres participantes de sexo femenino. Inicialmente se tenían tres parejas que atravesaron una ruptura amorosa, pero uno de ellos no se presentó a la entrevista.

Estos jóvenes son solteros y se encuentran dentro de un rango de edad que comprende los 19 a 24 años. Todos los jóvenes que accedieron a formar parte de este estudio son estudiantes de diferentes carreras y semestres que asisten a distintas universidades privadas.

El presente estudio trabaja dentro de un ámbito ético, de modo que toda la información que se obtenga del análisis de historias de ruptura amorosa será utilizada únicamente con fines académicos, garantizando que los datos de los participantes no serán revelados. Es así que el presente estudio busca tener el mayor anonimato posible.

III. TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio es una investigación descriptiva del tipo cualitativa, transversal que utiliza como técnica el análisis narrativo de contenido. Esta técnica se la entiende como “una familia de métodos para interpretar textos (escritos u orales) que tienen en común la forma de una historia” (Kohler, 2008, Pág. 11). El análisis de datos es sólo uno de los componentes que la narrativa investiga, para analizar el contexto en el que se

mueve la persona, dependiendo de su estado emocional y cognitivo, teniendo un acercamiento a su realidad.

A continuación se presenta en la tabla 2 las preguntas semiestructuradas:

Tabla 1. Preguntas Semiestructuradas

Objetivo	Pregunta
Determinar el tipo de duelo de los jóvenes.	-¿Cómo era la relación que tenían?
	-¿Cómo te sentiste en ese momento?
	-¿Cómo se siente la persona del ahora en relación a la persona de antes?
	-Si ahora te encontraras con tu yo del pasado, ¿Tendrías algo que decirle?
Identificar la fase del ciclo vital de la pareja.	-¿Crees que has podido sacar algo de esa relación?
	-¿Esta última ruptura fue la única que tuvieron?
Establecer la etapa de amor en la que se efectuó la ruptura amorosa en los jóvenes.	-Si ahora te encontraras con tu yo del pasado, ¿Tendrías algo que decirle?
	-¿Cómo era la relación que tenían?
	-¿Cómo era la comunicación en su relación?
	-¿Qué es lo que más recuerdas de tu experiencia en esa relación?
	-¿Existe alguna canción que te haga recuerdo a las distintas etapas de tu anterior relación?
	-¿Cómo te sentiste en ese momento?
	-¿Cómo se siente la persona del ahora en relación a la persona de antes?
-¿Cómo era la comunicación en su relación?	
Determinar los procesos afectivos del duelo de pareja.	-¿Cómo te sentiste en ese momento?
	-¿Cómo se siente la persona del ahora en relación a la persona de antes?
	-¿Existe alguna canción que te haga recuerdo a las distintas etapas de tu anterior relación?
	-¿Qué tipo de emoción o emociones crees que puedan describir tu anterior relación?
	-¿Cómo era la comunicación en su relación?

Determinar las creencias de los jóvenes sobre la experiencia de ruptura amorosa.	-¿Cómo crees que debería ser una relación de pareja? -¿Crees que has podido sacar algo de esa relación? -¿Qué es lo que llevó a que la relación termine?
Identificar las estrategias de afrontamiento frente al duelo de pareja.	-Cuando terminaste tu relación ¿Lo has hablado con alguna persona? -¿Cómo te sentiste en ese momento? -¿Cómo se siente la persona del ahora en relación a la persona de antes? -Si ahora te encontraras con tu yo del pasado, ¿Tendría algo que decirle? -¿Crees que has podido sacar algo de esa relación?

Como una modalidad del método narrativo se llevó a cabo una entrevista semiestructurada a todos los participantes, con el objetivo de realizar un análisis más comparativo (Olaz, 2003) de los relatos acerca de su experiencia vivida.

Para realizar la entrevista se partió por una pregunta base siguiendo el relato de cada participante donde surgían otras interrogantes acerca del tema. Estas preguntas semiestructuradas para permitir una uniformidad, y al mismo tiempo fueron una herramienta que permitirá responder a los objetivos de la investigación, formuladas a partir de éstos.

IV. CATEGORIZACIÓN

El fenómeno de estudio es el duelo en la ruptura amorosa que cuenta con cinco categorías; estrategias de afrontamiento, procesos afectivos, creencias (procesos cognitivos), etapas de amor, y ciclo vital. La tabla 3 cuenta con sus propias subcategorías para realizar un análisis más minucioso, siendo éstas las características que describen a la categoría principal:

Tabla 2. Categorización

Fenómeno	Definición	Categorías	Subcategorías	Técnica
Duelo en la ruptura amorosa.	Es un tipo de duelo ambiguo que pasa la persona frente a la ruptura de pareja, que abarca sentimientos y pensamientos negativos como consecuencia de esta pérdida (Boss, 2009).	Estrategias de afrontamiento. Procesos afectivos. Procesos cognitivos. Etapas de amor. Ciclo vital.	-Apoyo social -Aislamiento -Etapas de duelo -Intimidad -Control, celos -Emociones -Insultos -Disonancias cognitivas -Creencias sobre la pareja -Creencias sobre la ruptura -Enamoramiento -Simbiosis -Desencanto -Lucha de poder -Reencuentro -Conformación de nuevos lazos afectivos -Emancipación de los padres	Análisis narrativo de contenido.

V. RESULTADOS

Para un mejor entendimiento se mostrarán cinco figuras de cada participante con los aspectos más importantes de cada relato.

Luego se pasará a una explicación de éstas, y se presentará una tabla con los datos más relevantes. De esta forma al final de este apartado se podrá hacer una comparación entre las tres parejas que formaron parte de esta investigación.

Inicialmente los resultados se presentarán en la tabla 4, la cual está subdividida en las categorías más sobresalientes extraídos de las respuestas a las entrevistas tomadas, donde se nombra al participante a partir del seudónimo asignado.

Los criterios considerados para formar parte de las categorías fueron elementos sensibles a la comparación. A continuación se dará una breve explicación de dichos elementos:

La comunicación forma parte de estos criterios al mostrar la dinámica que se mantenía durante la relación amorosa por la que atravesaron. Como parte de los procesos cognitivos se tomó en cuenta la existencia de falsas creencias en el pensamiento, es decir disonancias cognitivas en cada participante independientemente de la pareja.

Los factores externos a la relación fueron considerados como parte importante en las respuestas obtenidas, ya que en algunos participantes marcaron la diferencia de mantener la relación a futuro o de acabarla definitivamente. Estos elementos no estaban previstos en un inicio, sin embargo estuvieron presentes en todos los participantes.

Las emociones experimentadas fueron clasificadas según las etapas que formaron parte de la relación, donde en algunos participantes serán descritas de manera más detallada, mientras que en otros era una emoción más global.

Finalmente el último criterio que se describe pertenece a la etapa de amor en la que los jóvenes podrían haberse encontrado al momento de dar por acabada su relación amorosa. Este factor se lo considera de gran importancia al estar vinculado en la manera en la que el participante experimenta, y afronta su duelo.

La vivencia del proceso de duelo va a estar vinculada a la etapa de amor en la que se encontraba individualmente cada participante cuando terminaron definitivamente la relación de pareja.

Ésta marca la estrategia de afrontamiento por la que pasa cada persona, y determina en qué fase del duelo se encuentra actualmente. Se pudo observar que hubo similitudes entre los participantes, donde dos mujeres se encuentran en la etapa de ira, a pesar de que en cada una de ellas el sentimiento reinante es diferente.

A continuación se muestra la tabla 4 con las características más relevantes de duelo de los jóvenes:

Tabla 3. Características generales de duelo en los participantes

Participante	P.1 Camila	P.2 Naomie	P.3 Sebastián	P.4 Mika	P.5 Joel
Etapa de Duelo	Ira (predominan sentimientos de rabia)	Ira (predominan sentimientos de culpa)	Negación y aislamiento	Pacto	Negación y aislamiento
Comunicación	1ª Momento: Abierta 2ª Momento: Desgaste 3ª Momento: Nula	1ª Momento: Bastante buena 2ª Momento: Indiferente	En general era rápida (muchísima comunicación) y cercana	1ª Momento: Muy buena 2ª Momento: Ambivalente 3ª Momento: Buena	En general era buena, sencilla, directa, y racionalizada
Falsas Creencias (Disonancias Cognitivas)	Prejuicio y deducción arbitraria Visión restringida	Error de atribución Autoatribución negativa Los debería	Autoatribución negativa	Prejuicio y deducción arbitraria Extremismo Error del	Sesgo de actor u observador Los debería

	Extremismo			adivino	
	Complejo de misionero			Error de atribución	
Factores Externos que afectaron a la relación	Chismes de sus amigas	Tesis	Problemas personales de Naomie	Problemas con la ex pareja de Joel	Mucho espacio a la anterior ex novia de él
	Distanciamiento	Muerte de Abel	Problemas personales no resueltos consigo mismo	Chismes de amigos propios y de Joel	
	Información en <i>Facebook</i>				
Emociones	1ª Etapa: Felicidad	1ª Etapa: Sorpresa	En general Soledad	1ª Etapa: Equilibrio, paz	En general Amor
	2ª Etapa: Celos y rabia	2ª Etapa: Tranquilidad		2ª Etapa: Alegría	
	3ª Etapa: Rabia	3ª Etapa: Estrés		3ª Etapa: Desinterés	
		4ª Etapa: Indiferencia		4ª Etapa: Desilusión	
		5ª Etapa: Raro			
Etapa del Amor	Lucha de poder	Desencanto	Enamoramiento	Lucha de poder	Lucha de poder

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.

Las mujeres identificaron distintos momentos en los que ésta cambiaba y se transformaba, mientras que los varones sólo rescataron lo más importante de manera general en un sólo tiempo pero con más de un calificativo.

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.

En este caso las mujeres mostraron un mayor número de disonancias cognitivas que los varones. Una de las parejas coincidió en tener una misma creencia, mientras que en las otras no ocurrió lo propio. Asimismo dos participantes de sexo femenino se encuentran en una misma categoría, siendo ésta el “Extremismo” y “Prejuicio y deducción arbitraria”.

Por otra parte otro elemento que se repite es “Los Debería”, sin embargo se va a presentar en dos participantes de diferente sexo. Por otra parte los factores externos van a ser distintos en cada joven a pesar de que compartían un mismo contexto social.

La categoría de emociones al igual que la comunicación, va a estar subdividida por etapas pertenecientes a los distintos tiempos en la relación de cada participante, pero esta clasificación va a estar presente únicamente en las mujeres.

Esta categorización muchas veces concuerda con hitos dentro de la pareja marcando diferencias en la dinámica en la que se manejaban. Ellas concuerdan que los primeros momentos se caracterizaron por sentimientos placenteros.

A medida que fue evolucionando la relación pudieron captar el tiempo en el que ocurrió un corte, que muchas veces concordaba con el tipo de comunicación que mantenían. Sin embargo los varones sólo pudieron encontrar una emoción que abarcaba toda su experiencia.

En su caso a pesar de que existía un único estado, estaban polarizados ya que mientras un participante describe a su emoción como amor, el otro la expresa como soledad.

En cuanto a la etapa de amor, se pudo observar que la mayoría de los participantes (dos mujeres y un varón) terminaron su relación amorosa en la fase de lucha de poder, mientras que los otros dos jóvenes lo hicieron en el enamoramiento y desencanto.

VI. CONCLUSIONES

El proceso de duelo en la ruptura amorosa es un tema bastante amplio y de gran interés cotidiano al haberlo experimentado por lo menos una vez en la vida, sin embargo no existen muchas investigaciones acerca de este tema.

El proceso de duelo se lo vive de diferente manera según cada persona, estando presentes infinidad de factores, ya sean externos (entorno social, amigos, familia, viajes, tiempo de la ruptura, etc.) como internos (pensamientos, emociones, duelos no resueltos, etc.).

El tener la capacidad de cerrar duelos y seguir adelante, es fundamental para el establecimiento de nuevos lazos amorosos, ya que sin estos la persona se estanca en un tiempo de su vida comparando experiencias, e inconscientemente repitiendo la situación.

De igual forma cada etapa de amor se rige de diferente modo, ya sea que en algunas, la parte afectiva – emocional se presenta con mayor fuerza, mientras que en otras lo cognitivo cobra mayor importancia en las decisiones a futuro.

A partir del análisis de las tres parejas, se pudo llegar a la conclusión de que el presentar duelos no resueltos complica la formación de nuevas relaciones amorosas, a pesar de que existan elementos en común dentro de la pareja.

El no haber tenido la oportunidad de cerrar algún capítulo, refiriéndose a cualquier lazo afectivo, no necesariamente amoroso, puede llegar a afectar el desenvolvimiento personal más adelante (Boss, 2001). El dejar abierta una pérdida afectiva puede influir

en la aparición de emociones como la culpa o la rabia, en la formación del nuevo lazo amoroso, sin que necesariamente esto sea intencional.

Según el relato de los participantes se pudo ver que la pérdida ambigua conlleva mucho dolor, ya que la ex pareja no se terminó de ir verdaderamente, puesto que está presente ya sea en el pensamiento, o en el contexto cercano (Boss, 2009).

Todo esto instaura incertidumbre al no saber qué pasará a futuro con esa persona, creando ya sea esperanza de volver a retomar la dinámica en la que se manejaban, o por el contrario un futuro más pesimista en el autoconcepto, y el establecimiento de nuevos lazos afectivos (Sbarra, 2006).

Por otro lado, a pesar de que el ciclo vital forma parte esencial en la formación de pareja, al ser una forma de emancipación de los padres, no resalta mucha importancia, ya que ninguno de los participantes mencionó tener planes a futuro con la ex pareja (Pinto, 2012).

Sin embargo esto puede deberse a que los participantes están ingresando a la etapa del adulto joven, por lo que este deseo de formar un futuro junto a la pareja no está considerado como prioridad para su vida actualmente.

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 este medio las parejas llegan a formalizar su compromiso, y al poder acceder a su información como modo de seguimiento, llegando a generar cierto control en la relación estando socialmente aceptado (Utz, y Beukeboom, 2011). Esto puede ser un arma de doble filo, ya que genera desconfianza y celos.

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.

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 que 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.

Es posible que el tiempo transcurrido desde el rompimiento pueda ser un factor influyente, puesto que para poder encarar el duelo es necesario de cierto tiempo para procesar lo ocurrido, y así poder aceptarlo e integrarlo como una experiencia más ante la vida. Es por esto que mientras más largo sea este periodo de distanciamiento entre ambos, las respuestas van a estar dadas sin tanta carga emocional.

Es así que la etapa de amor en la que la persona se encontraba al momento del corte final de su relación, juega un papel fundamental en la manera en la que se llevará el proceso de duelo, ya que el afrontamiento será más complicado si es que se rompió con la pareja en las primeras etapas (Pinto, 2012), y si es que se sigue compartiendo el mismo contexto con la ex pareja (Shotter, Gardner, Finkel, 2010).

En base a las historias de los participantes, se pudo observar la presencia de una dinámica en las parejas, donde generalmente existe un quiebre generado por alguna situación intolerable ya sea por una o ambas partes. Si es que se decide retomar la

relación, en los primeros meses sí existe un cambio, pero mayormente la situación previa a la ruptura aparece desgastándose la dinámica, pudiendo llegar a una ruptura definitiva.

Si es que se decide continuar con la pareja, es probable que esté sustentada en la esperanza de cambio acostumbrándose a esta circularidad, donde se complica la convivencia entre ambos. Es así que si es que existió algún corte, la concepción misma de la pareja no llega a ser la misma a pesar de las promesas de un mejor futuro.

A pesar de que se pudiera caer dentro de esta costumbre, al momento de recordar los hechos, sí existen recuerdos positivos de algún momento, que por lo general pertenece a las primeras etapas de la relación.

Las limitaciones que se presentaron al momento de realizar este estudio fue el tener acceso a los participantes, puesto que al ser un tema bastante delicado de tratar, en muchos casos una de las partes no estaba dispuesto a abordar el tema. En esta situación específicamente hubo una mayor limitante en los varones, ya que percibieron al tema como difícil de contar.

El duelo de pareja no es un tema muy estudiado a pesar de que es bastante común en los jóvenes, sin embargo al estar más de lado de la esfera afectiva, va a estar relacionado a muchos otros factores como el apego, el entorno social, y el concepto de amor. Todos estos elementos son influyentes en la manera de afrontar la pérdida amorosa según cada persona.

Tampoco se sabe qué factores pudieron influir en la vivencia del duelo, ya que no se conoce el origen de las creencias de los participantes, así como el concepto de amor que manejan.

El tener herramientas para superar la pérdida amorosa es de vital importancia para los jóvenes, ya que el formar lazos afectivos forma parte de la vida misma del ser humano. Esta idea misma hace difícil la comprensión de que toda relación que inicia debe llegar a su fin, tratando de evitar a toda costa la angustia de sentirse solo.

REFERENCIAS

1. Bustos, C., Argüello, E. (2011). *Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios*. Tesis de Grado para Psicología. Quito. Universidad San Francisco de Quito.
2. Boss, P. (2001). *La Pérdida Ambigua*. Barcelona: Gedisa.
3. Boss, P. (2009). The Trauma and Complicated Grief of Ambiguous Loss. En: *Springer Science, Business Media*.
4. Buck, E. (2010). *Relationships Breakups: Are They All Bad?* Tesis doctoral para psicología. Texas Tech University. Disponible en: http://etd.lib.ttu.edu/theses/available/etd05132009/115255/unrestricted/Buck_Erin_Diss.pdf
5. Cabodevilla, I. (2007). *Las Pérdidas y sus Duelos. Unidad de Cuidados Paliativos*. Hospital San Juan de Dios: Pamplona.
6. Freud, S. (1917). *Duelo y Melancolía*. Obras Completas. Madrid: Biblioteca nueva.
7. Galvez, A. y Tamayo, C. (2000). Mortalidad por Suicidio en la Ciudad de La Paz. En: *Cuaderno del Hospital de Clínicas*. Vol. 46. Número 2, págs. 48 – 53.
8. García, C. (2008). *La OMS prevé millón y medio de suicidios para el 2020*. Disponible en: <http://lapatriaenlinea.com/?t=la-oms-preve-millon-y-medio-de-suicidios-para-2020¬a=6366>
9. Gianni, M., Dentali, F., Grandi, A., Summer, G., Hiralal, R., Lonn, E. (2006). Apical ballooning syndrome or takotsubo cardiomyopathy: a systematic review. En: *European Heart Journal*. Vol.27. Págs. 1523 – 1529.
10. Kohler, C. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. California: Sage Publications.

11. Lewandowski, G. (2009). Promoting Positive Emotions Following Relationship Dissolution Through Writing. En: *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 4, N° 1, págs. 4 – 21.
12. Lewandowski, G., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. En: *Personal Relationships*. Vol. 13, págs. 317 – 331.
13. Locker, L., McIntosh, W., Hackney, A., Wilson, J., y Wiegand, K. (2010). The Breakup of Romantic Relationships: Situational Predictors of Perception of Recovery. En: *North American Journal of Psychology*. Vol. 12, N° 3, págs. 565 – 578.
14. Martínez Castro, G. (2012). ¿Cómo nace el amor? Lo que dice la ciencia sobre el enamoramiento. En: *El Comercio tecnológico*. Lima: Empresa Editora: El Comercio.
15. Mason, A., Law, R., Bryan, A., Portley, R., y Sbarra, D. (2011). Facing a breakup: Electromyographic responses moderate self-concept recovery following a romantic separation. En: *Journal of the International Association for Relationship Research. Early View*.
16. Ministerio de Salud y Deportes (2008). *Preocupación por alto nivel estadístico de suicidios en Bolivia*. Disponible en: <http://www.hoybolivia.com/Noticia.php?IdNoticia=5482>
17. Olaz, F. (2003). *Aportes del Meta-Análisis a la Teoría de la Autoeficacia para el Desarrollo de Carrera*. Revista Estudios de Psicología: Paidós.
18. Organización Mundial de la Salud. (2009). *Suicidio*. Disponible en: <http://www.who.int/topics/suicide/es/>
19. Pinto, B. (2012). *Psicología de Amor. Primera Parte: El Amor en pareja*. La Paz: Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.
20. Sampedro, P. (2011). El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja. En: *Pensamiento Crítico*. Página abierta.

21. Sbarra, D. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: A survival analyses of sadness and anger. En: *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 32, págs. 298 – 312.
22. Shotter, E., Gardner, W., y Finkel, E. (2010). Who Am I Without You? The Influence of Romantic Break up on the Self-Concept. En: *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 39, N° 2, págs. 147 – 160.
23. Utz, S., y Beukeboom, C. (2011). The role of Social Networks sites in Romantic Relationships: Effects on jealousy and Relationships Happiness. En: *Journal of Computer – Mediated Communication*. Vol. 16, págs. 511 – 527.
24. Virani, S., Khan, N., Mendoza, C., Ferreira, A., Marchena, E. (2007). Takotsubo Cardiomyopathy, or Broken-Heart Syndrome. En: *The Texas Heart Institut: Houston*. Vol. 34, N° 1, págs. 76 – 78.
25. Worden, W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Nueva York: Springer Publishing Company.

Artículo recibido en: 20-05-2014

Manejado por: Editor jefe IICC

Aceptado en: 30-05-2014

No existen conflictos de intereses