

## ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS JÓVENES CON DUELO POR FINALIZACIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA

## COPING STRATEGIES IN PEOPLE GRIEVING DUEL TO THE END OF A RELATIONSHIP

YEFERSON JAHIR MATAJIRA CAMACHO<sup>1</sup> & NATALIA JULIANA VARGAS VARGAS<sup>2</sup>

FECHA DE RECEPCIÓN 08/04/2024 • FECHA DE ACEPTACIÓN 24/06/2024

**Para citar este artículo:** Matajira-Camacho, Y. J. & Vargas-Vargas, N. J. (2024).

Estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes con duelo por finalización de la relación de pareja.  
*Psicología. Avances de la Disciplina*, 18(2), 81-98. <https://doi.org/10.21500/19002386.7022>

### Resumen

El duelo por finalización de una relación de pareja puede ser una experiencia que genera diferentes afectaciones, y para lidiar con ello, las personas utilizan diversos recursos de afrontamiento. El presente estudio buscó identificar las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizan las personas en duelo de pareja en general y según el tiempo de finalización del vínculo. Esta investigación, de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo no experimental y de corte transversal, fue realizada con 172 participantes, elegidos en un muestro a conveniencia. Se evidenció en los resultados que las estrategias que presentaron menor uso fueron la búsqueda de solución de problemas y la reevaluación positiva, y las más utilizadas fueron la búsqueda de apoyo social, la espera, religión, evitación emocional, el apoyo profesional, la reacción agresiva, la evitación cognitiva y la expresión de dificultad de afrontamiento. A nivel del tiempo de la finalización de la relación, se encontró mayor uso de la evitación emocional, reacción agresiva, evitación cognitiva y el apoyo profesional en aquellos con 6 meses de duelo, y menor uso de la reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, solución de problemas, negación, expresión de la dificultad de afrontamiento y autonomía en este periodo de tiempo. En conclusión, se identificó que las estrategias para afrontar el duelo en pareja varían conforme avanza el tiempo de la finalización del vínculo.

**Palabras clave:** Duelo de pareja, estrategias de afrontamiento, fases del duelo, pareja, vínculo afectivo.

1 Universidad Pontificia Bolivariana. Dirección postal del autor: 681007. Número de contacto: 3166892700. Email: yeferson.matajira@upb.edu.co Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3900-1583>

2 Universidad Pontificia Bolivariana. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-4349-3721>

## Abstract

Grieving due to the end of a relationship can be an experience that generates different effects and, to deal with it, people use various coping resources. The present study sought to identify the different coping strategies used by bereaved couples in general and according to the time the relationship ended. This research with a quantitative approach, non-experimental and cross-sectional descriptive scope, was carried out with 172 subjects chosen in a convenience sample. The results showed that the strategies that were least used were the search for problem solutions and positive reappraisal and the most used were the search for social support, waiting, religion, emotional avoidance, professional support, aggressive reaction, cognitive avoidance and the expression of coping difficulty. At the time of the end of the relationship, greater use of emotional avoidance, aggressive reaction, cognitive avoidance and professional support was found in those with 6 months of grief and less use of positive reappraisal, search for social support, solution of problems, denial, expression of coping difficulty and autonomy in this period of time. In conclusion, it was identified that the strategies for coping with grief as a couple vary as the time of the end of the relationship progresses.

**Keywords:** Couple's grief, Coping strategies, phases of grief, Couple, Emotional bond.

## Introducción

El duelo por finalización de una relación de pareja es una temática de estudio que se remonta al siglo XX con autores reconocidos como George Engel (1964), Erich Lindemann (1944), Robinson (1996), Weber (1988) y Kübler-Ross (1969) (citados en Sánchez & Martínez, 2014), quienes sentaron las bases en la identificación de que esta experiencia estresora presenta afectaciones emocionales, cognitivas y fisiológicas semejantes al duelo de perder un ser querido.

El duelo por finalización de la relación de pareja es una experiencia emocional compleja que puede causar sufrimiento a las personas que lo atraviesan; afecta la relación con los otros, la autoimagen, el desenvolvimiento social del individuo (Garavito *et al.*, 2020), y se caracteriza por una serie de síntomas físicos, emocionales y cognitivos que influyen en este proceso (García, 2014; Goicoechea, 2018; Navarro, 2020).

A nivel emocional, la tristeza, la rabia, la ansiedad, la frustración y la culpa suelen ser emociones y sentimientos predominantes (Espinosa *et al.*, 2017; McKiernan *et al.*, 2018; Ponce Valdivia & Pinto, 2020).

A nivel cognitivo, el duelo por la finalización de la relación de pareja, también, puede caracterizarse por una serie de pensamientos y creencias que pueden ser difíciles de manejar, tales como incapacidad, incredulidad, desilusión, obsesión y preocupación (Sánchez & Martínez, 2014). Estos pensamientos y creencias pueden variar según la persona y la situación, ya que esta expe-

riencia es subjetiva (Palacios & Pinto, 2021) y responde a las condiciones mismas de la dinámica de la relación, su tiempo, nivel de compromiso, las condiciones en las que finaliza el vínculo y las condiciones de dependencia.

Para Barajas y Cruz (2017), por ejemplo, los factores que están relacionados con el impacto de este tipo de duelo son el tipo de apego, el nivel de dependencia, las necesidades y expectativas que llevaron a la construcción del vínculo, el tiempo de vinculación, las formas de expresión de la afectividad, el tipo de personalidad y las atribuciones causales del motivo de la ruptura de la relación.

Lo anterior guarda relación con lo postulado por Neimeyer (2015), quien refiere que cuanto más intenso es el compromiso y la vinculación con el otro, mayor es el dolor experimentado en este tipo de duelo. En esta misma línea, un estudio de Martínez *et al.* (2021), con 236 mujeres, identificó que las emociones que se experimentan en la ruptura amorosa dependen de variables como las mencionadas anteriormente y que las emociones negativas experimentadas pueden conllevar a la aparición de síntomas depresivos, de ansiedad y hostilidad.

Otros autores como Henao y Muñoz (2021) refieren que el duelo por ruptura de una relación de pareja es un acontecimiento en la que, por diferentes factores, dos sujetos vinculados emocionalmente dan por finalizado el acuerdo vincular. Esta finalización, según estos autores, puede ser una fuente considerable de estrés, malestar y dolor emocional. Por su parte, para Mendoza *et al.* (2021), esta experiencia genera una des-

estructuración del proyecto de vida, ya que la pérdida del vínculo implica la pérdida del interés y la motivación de aspiraciones y metas que se crean en colectivo, y que, en la mayoría de las situaciones, el enfrentamiento a esta realidad trae consigo cuadros de ansiedad, depresión e ideación y conducta suicida. Frente a este último punto, cabe resaltar que el Ministerio de Salud y Protección Social (2018), en su boletín de salud mental y conducta suicida, indica en sus resultados de estudio que para el 2017 los conflictos de pareja y la finalización del vínculo representaban el 41.1 % de los principales factores que llevaban al suicidio.

Ahora bien, respecto a las causas que dan lugar a la finalización de un vínculo afectivo, Tizón (2014) refiere que entre estas se encuentran la inmadurez afectiva, el escaso conocimiento de la pareja, abuso de sustancias, maltrato físico y psicológico, infidelidad, conflictos, comunicación deficiente, pérdida de interés comunes, incompatibilidad sexual y la pérdida progresiva del sentimiento de amor.

Estas particularidades indiscutiblemente se convierten en un conjunto de condiciones que, al finalizar la relación, median en el proceso de aceptación de la pérdida, en la capacidad de recuperación de la persona, e influyen en la duración y nivel de afectación emocional de esta experiencia (Alanís & Ramírez, 2019; Fernández *et al.*, 2022).

En teoría, la duración del duelo por finalización de una relación de pareja puede variar significativamente de una persona a otra. No hay un tiempo establecido, ya que cada individuo procesa este duelo de manera diferente. No obstante, y en general, puede durar semanas o meses. Ello depende de diversos factores como los ya descritos anteriormente, pero también median los recursos emocionales del doliente y las redes de apoyo con las que cuenta (Barreto *et al.*, 2012; Valdez *et al.*, 2016).

En algunos casos, el duelo por finalización de la relación de pareja puede volverse patológico cuando persiste de manera intensa y prolongada (1 año o más), interfiriendo significativamente con la capacidad de la persona para llevar a cabo actividades diarias, mantener relaciones sociales o experimentar algún grado de bienestar (Kübler & Kessler, 2018). Algunos signos de duelo patológico pueden incluir depresión profunda, aislamiento social extremo, pensamientos obsesivos sobre la

expareja, incapacidad para aceptar la pérdida del vínculo y un impacto severo en el funcionamiento diario (Cruz *et al.*, 2017; Smigelsky *et al.*, 2020).

Ahora bien, para poder sobrellevar estas condiciones y diferentes afectaciones, las personas utilizan diversas estrategias de afrontamiento que terminan siendo una serie de recursos cognitivos y conductuales dirigidos a resolver una problemática en particular y reducir consigo el impacto en la afectación emocional (Lazarus & Folkman, 1984 citados en Londoño *et al.*, 2006).

Según Londoño *et al.* (2006), la implementación de una u otra estrategia de afrontamiento depende en parte de la situación que vive la persona, el proceso de evaluación cognitivo que realiza, su control percibido y el manejo y expresión de las emociones. Asimismo, indican que estos estilos pueden dirigirse a tres condiciones particulares, a la focalización del problema, a la emoción y a la modificación de la valoración que se haga de la situación.

Las estrategias dirigidas al problema son un estilo de afrontamiento que busca modificar la situación estresante. Las estrategias orientadas a la respuesta emocional son aquellas que se centran en la regulación de las emociones negativas asociadas al estrés, y las estrategias centradas en la valoración de la situación son aquellas que se centran en la reinterpretación o reevaluación de la situación estresante. (Londoño *et al.*, 2006; Quaas, 2012).

En el caso del duelo por finalización de la relación de pareja, las estrategias de afrontamiento varían dependiendo en las fases en que se encuentre la persona y que, según Sánchez y Martínez (2013), son: negociación, hostilidad, desesperanza y pseudoaceptación. Mientras que para Ramos (2016), este proceso incluye diferentes fases no lineales como: incredulidad/negación, insensibilidad, tristeza, miedo, angustia, culpa, ira, sensación de descontrol, nostalgia, serenidad, necesidad de estar mejor y aceptación (Barajas, 2014).

Algunos estudios sobre las estrategias de afrontamiento en el marco de esta experiencia indican que la aceptación del hecho contribuye al bienestar emocional (García *et al.*, 2016); que la evitación experiencial y supresión emocional influyen en la presencia de trastornos depresivos (Barajas, 2014); que el apoyo social influye en la disminución de afectaciones en el estado de ánimo (Aragón & Cruz, 2014), y que, dependiendo del tiempo

de finalización (mayor tiempo) y las estrategias implementadas, hay una disminución de la sintomatología depresiva (Garavito *et al.*, 2020)

Es por lo anterior por lo que el presente estudio tiene como objetivo identificar las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos jóvenes en duelo por finalización del vínculo de la relación de pareja.

## Método

### Tipo de estudio

Este estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo no experimental y de corte transversal (Hernández Sampieri *et al.*, 2014).

### Población

Se trabajó con una muestra de 172 participantes adultos jóvenes entre 18 a 30 años. Se implementó un muestreo no probabilístico por conveniencia en Bucaramanga, Santander. Como criterios de inclusión, se tomaron en cuenta: que la muestra fuera mayor de edad, que los participantes hayan experimentado una finalización de pareja en los últimos 15 meses, que desde su percepción consideren seguir en duelo y que sean capaces de responder al cuestionario y dar su consentimiento informado; como criterios de exclusión, ser menor de edad, tener una relación afectiva en el momento del estudio. En la Tabla 1 se pueden evidenciar las características sociodemográficas de los participantes.

### Instrumentos

*Entrevista sociodemográfica.* Este instrumento de recolección de información sociodemográfica y de características puntuales de interés para el estudio sobre la relación afectiva fue elaborado por los investigadores y abordaba aspectos como: género, edad, estado civil, estrato y nivel de escolaridad. A nivel de las variables de estudio se preguntó sobre: ¿hace cuánto terminó su última relación? ¿Cuánto tiempo duró? Y ¿en qué condiciones finalizó? Estas preguntas fueron elaboradas a manera de opciones de respuesta numérica para el posterior análisis de frecuencias de datos.

*Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) de Chorot y Sandín (1993) adaptada en Colombia por Londoño *et al.* (2006).* El instrumento es autoadministrado

y tiene como propósito identificar el uso de estrategias de afrontamiento. Consta de 69 ítems tipo escala Likert y 12 componentes que evalúan las siguientes estrategias: Solución de problemas, Búsqueda de apoyo social, Espera, Religión, Evitación emocional, Búsqueda de apoyo profesional, Reacción agresiva, Evitación cognitiva, Reevaluación positiva, Expresión de dificultad de afrontamiento, Negación, Autonomía. Se adaptó a la población colombiana y se validó eficazmente, dando una varianza acumulada del 58 % y un alfa de Cronbach de 0.847. Para determinar si una estrategia de afrontamiento es utilizada con mayor frecuencia o no, se utilizaron los valores de media, desviación estándar y percentiles del instrumento de Londoño *et al.* (2006). En esta escala, se considera que una estrategia es utilizada con mayor frecuencia si su puntuación directa está en el percentil 70 o superior.

### Procedimiento

Se realizó un acercamiento a la población dando a conocer el estudio a través de las redes sociales y a manera de voz a voz entre estudiantes universitarios. De este ejercicio, se creó un banco de datos de posibles participantes interesados que, posteriormente, fueron llamados para darles a conocer los criterios de inclusión y exclusión y para concretar la fecha de aplicación de pruebas, que se manejó bajo la modalidad presencial en el espacio universitario o de manera virtual a través de un encuentro por Microsoft Teams, donde se guiaba el proceso de la aplicación de la prueba. En este espacio, se les indicó a los participantes que no habría una retribución económica por la participación del estudio, pero que sí se les darían a conocer los resultados posteriormente a la publicación del estudio. Se trataron las consideraciones éticas con los usuarios, la manera en cómo se manejaría la protección de los datos y la confidencialidad, tomando en cuenta las condiciones legales establecidas en la ley 1090 del 2006 del Código Deontológico y Bioético del Psicólogo. Por otro lado, al momento de la aplicación de las pruebas, se les indicó a los participantes el interés del estudio en evaluar las estrategias de afrontamiento que emplearon después de la ruptura de la relación de pareja. Se les pidió que evocaran esa situación en particular para que, a partir de allí, respondieran en ese marco de referencia el instrumento de estrategias de afrontamiento. Por último, para la protección de los datos en su proceso

de tabulación y análisis, se utilizaron códigos numéricos para proteger la información sensible relacionada con los nombres de los participantes.

**Análisis de datos**

Para los resultados obtenidos, inicialmente se codificaron las variables en Excel para, posteriormente, analizar los datos mediante el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), en su versión 29. Se hicieron análisis descriptivos de frecuencias, porcentajes y de valores de media sobre las variables de estudio. Para identificar las diferencias entre las estrategias de afrontamiento según el tiempo de duelo de pa-

reja, se realizó un proceso en el SPSS, denominado segmentación de archivo, en el cual se toman determinadas variables para comparar los resultados por las categorías creadas.

**Resultados**

A continuación, se presentarán los resultados de investigación del estudio en cuanto a los datos encontrados en la entrevista sociodemográfica y el instrumento de estrategias de afrontamiento. En la Tabla 3 se abordan los resultados del uso de las estrategias de afrontamiento según el tiempo de finalización de la relación de pareja.

**Tabla 1**  
*Entrevista Sociodemográfica.*

Descriptor general	Descriptor específico	Frecuencia	%
Género	Masculino	99	57.6
	Femenino	73	42.4
Edad	19-22	88	51.2
	23-26	59	34.3
	27-30	25	14.5
Estado civil	Soltero	158	91.9
	Casado	12	7.0
	Divorciado	2	1.2
Estrato	1	36	20.9
	2	61	35.5
	3	39	22.7
	4	26	15.1
	5	4	2.3
	6	6	3.5
Nivel de escolaridad	Universitario	172	100
¿Hace cuánto terminó su última relación?	1 a 3 meses	55	32
	4 - 6 Meses	55	32
	7 a 12 mes	32	18.6
	Más de 1 año	30	17.4
¿Cuánto tiempo duró su última relación?	7 a 12 meses	29	16.9
	13 a 24 meses	80	46.5
	25 a 36 meses	63	36.5

Descriptor general	Descriptor específico	Frecuencia	%
¿En qué condiciones terminó su última relación?	Discusiones	71	41.3
	Mutuo Acuerdo	29	16.9
	Infidelidad	50	29.1
	Comunicación deficiente	22	12.8

Nota: Edad media = 22.9. DE = 2.7. Media del tiempo de finalización del vínculo en meses = 6.76. Media del tiempo que duró la relación en meses = 20.22.

En la Tabla 1 se puede apreciar que la muestra está conformada mayoritariamente por hombres (57.6 %). La mayoría de la muestra, también, está en los rangos de edad de 19 a 22 años (51.2 %), son solteros (91.9 %) y con nivel de escolaridad universitario (100 %). Con relación a los datos relacionados con el tema de las relaciones

afectivas, el 64 % de la muestra refiere haber finalizado su última relación entre los 1 y 6 meses. El 46.5 % indica que el tiempo de duración del vínculo fue de 13 a 24 meses y, mayoritariamente, se encontró que las condiciones de la finalización del vínculo eran por discusiones 41.3 %, seguido de razones de infidelidad con un 29.1 %.

**Tabla 2**

*Estrategias de Afrontamiento.*

Estrategias de afrontamiento	Descriptor	F	%
Solución de Problemas	Bajo uso (Pc 0 a 30)	<b>61</b>	<b>35.5</b>
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	56	32.6
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	29	16.9
	Alto uso (Pc 70 o más)	26	15.1
Búsqueda de apoyo social	Bajo uso (Pc 0 a 30)	53	30.8
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	25	14.5
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	<b>70</b>	<b>40.7</b>
	Alto uso (Pc 70 o más)	24	14.0
Espera	Bajo uso (Pc 0 a 30)	8	4
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	64	37.2
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	36	20.9
	Alto uso (Pc 70 o más)	<b>64</b>	37.2
Religión	Bajo uso (Pc 0 a 30)	25	14.5
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	50	29.1
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	36	20.9
	Alto uso (Pc 70 o más)	<b>61</b>	<b>35.5</b>
Evitación Emocional	Bajo uso (Pc 0 a 30)	19	11.0
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	42	24.4
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	49	28.5
	Alto uso (Pc 70 o más)	<b>62</b>	<b>36.0</b>

Estrategias de afrontamiento	Descriptor	F	%
Búsqueda de apoyo profesional	Bajo uso (Pc 0 a 30)	3	1.7
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	67	39
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	20	11.6
	Alto uso (Pc 70 o más)	<b>82</b>	<b>47.7</b>
Reacción Agresiva	Bajo uso (Pc 0 a 30)	30	17.4
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	37	21.5
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	39	22.7
	Alto uso (Pc 70 o más)	<b>66</b>	<b>38.4</b>
Evitación Cognitiva	Bajo uso (Pc 0 a 30)	54	31.4
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	36	20.9
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	22	12.8
	Alto uso (Pc 70 o más)	<b>60</b>	<b>34.9</b>
Reevaluación Positiva	Bajo uso (Pc 0 a 30)	<b>86</b>	<b>50.0</b>
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	19	11.0
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	21	12.2
	Alto uso (Pc 70 o más)	46	26.7
Expresión de dificultad de afrontamiento	Bajo uso (Pc 0 a 30)	51	29.7
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	31	18.0
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	23	13.4
	Alto uso (Pc 70 o más)	<b>67</b>	<b>39.0</b>
Negación	Bajo uso (Pc 0 a 30)	<b>114</b>	<b>66.3</b>
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	21	12.2
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	15	8.7
	Alto uso (Pc 70 o más)	22	12.8
Autonomía	Bajo uso (Pc 0 a 30)	37	21.5
	Medio bajo uso (Pc 30 a 50)	62	36.0
	Medio alto uso (Pc 50 a 70)	27	15.7
	Alto uso (Pc 70 o más)	46	26.7

Nota: (Pc) percentil del instrumento por subcategoría (Londoño *et al.*, 2006).

Ahora bien, en la Tabla 2 se evidencia el uso de estrategias de afrontamiento de la muestra. Con relación a la ubicación de las puntuaciones directas en los percentiles del instrumento, se identifica que las estrategias con menor uso fueron: solución de problemas, la reeva-

luación positiva, negación y autonomía. En cuanto a las estrategias de mayor uso se encontraron: búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, expresión de dificultad de afrontamiento.

Tabla 3

Estrategias de Afrontamiento según el tiempo de finalización del vínculo.

Estrategias de afrontamiento	Tiempo de finalización de la relación	Descriptor	F	%	
Solución de Problemas	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>30</b>	<b>17.2</b>	
		Medio alto y alto uso (Pc)	25	14.5	
	4 a 6 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>41</b>	<b>23.8</b>	
		Medio alto y alto uso (Pc)	14	8.1	
	7 a 11 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>24</b>	<b>13.9</b>	
		Medio alto y alto uso (Pc)	8	4.6	
	Más de 1 año	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>22</b>	<b>12.7</b>	
		Medio alto y alto uso (Pc)	8	4.6	
	Búsqueda apoyo social	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>29</b>	<b>16.8</b>
			Medio alto y alto uso (Pc)	26	15.1
4 a 6 meses		Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>40</b>	<b>23.2</b>	
		Medio alto y alto uso (Pc)	15	8.7	
7 a 11 meses		Bajo y media bajo uso (Pc)	6	3.4	
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>26</b>	<b>15.1</b>	
Más de 1 año		Bajo y media bajo uso (Pc)	3	1.7	
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>27</b>	<b>15.6</b>	
Espera		1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	24	13.9
			Medio alto y alto uso (Pc)	<b>31</b>	<b>18</b>
	4 a 6 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	13	7.5	
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>42</b>	<b>24.4</b>	
	7 a 11 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	12	6.9	
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>20</b>	<b>11.6</b>	
	Más de 1 año	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>23</b>	<b>13.3</b>	
		Medio alto y alto uso (Pc)	7	4.0	
	Religión	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>39</b>	<b>22.6</b>
			Medio alto y alto uso (Pc)	16	9.3
4 a 6 meses		Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>35</b>	<b>20.3</b>	
		Medio alto y alto uso (Pc)	20	11.6	
7 a 11 meses		Bajo y media bajo uso (Pc)	0	0	
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>32</b>	<b>18.6</b>	
Más de 1 año		Bajo y media bajo uso (Pc)	1	0.5	
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>29</b>	<b>16.8</b>	
Evitación emocional		1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	6	3.4
			Medio alto y alto uso (Pc)	<b>49</b>	<b>28.4</b>
	4 a 6 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>31</b>	<b>18</b>	
		Medio alto y alto uso (Pc)	24	13.9	
	7 a 11 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	7	4.0	
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>25</b>	<b>14.5</b>	
	Más de 1 año	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>17</b>	<b>9.8</b>	
		Medio alto y alto uso (Pc)	13	7.5%	

Estrategias de afrontamiento	Tiempo de finalización de la relación	Descriptor	F	%
<b>Búsqueda apoyo profesional</b>	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	6	3.45
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>49</b>	<b>28.4</b>
	4 a 6 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	7	4.0
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>48</b>	<b>27.9</b>
	7 a 11 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>30</b>	<b>17.2</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	2	1.1
	Más de 1 año	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>27</b>	<b>15.6</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	3	1.7
<b>Reacción agresiva</b>	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	20	11.6
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>35</b>	<b>20.3</b>
	4 a 6 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	23	13.3
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>32</b>	<b>18.6</b>
	7 a 11 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	0	0
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>32</b>	<b>18.6</b>
	Más de 1 año	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>24</b>	<b>13.9</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	6	3.4
<b>Evitación cognitiva</b>	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	4	2.3
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>51</b>	<b>29.6</b>
	4 a 6 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>35</b>	<b>20.3</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	20	11.6
	7 a 11 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>26</b>	<b>15.1</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	6	3.4
	Más de 1 año	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>25</b>	<b>14.5</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	5	2.9
<b>Expresión dificultad afrontamiento</b>	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>39</b>	<b>22.6</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	16	9.3
	4 a 6 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>42</b>	<b>24.4</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	13	7.5
	7 a 11 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	1	0.5
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>31</b>	<b>18</b>
	Más de 1 año	Bajo y media bajo uso (Pc)	0	0
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>30</b>	<b>17.2</b>
<b>Reevaluación positiva</b>	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>49</b>	<b>28.4</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	6	3.4
	4 a 6 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>36</b>	<b>20.9</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	19	11
	7 a 11 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>17</b>	<b>9.8</b>
		Medio alto y alto uso (Pc)	15	8.7
	Más de 1 año	Bajo y media bajo uso (Pc)	3	1.7
		Medio alto y alto uso (Pc)	F	15.6

Estrategias de afrontamiento	Tiempo de finalización de la relación	Descriptor	F	%	
<b>Negación</b>	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>32</b>	18.6	
		Medio alto y alto uso (Pc)	23	13.3	
	4 a 6 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>50</b>	29	
		Medio alto y alto uso (Pc)	5	2.9	
	7 a 11 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>26</b>	15.1	
		Medio alto y alto uso (Pc)	6	3.4	
	Más de 1 año	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>27</b>	15.6	
		Medio alto y alto uso (Pc)	3	1.7	
	<b>Autonomía</b>	1 a 3 meses	Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>43</b>	25
			Medio alto y alto uso (Pc)	12	6.9
4 a 6 meses		Bajo y media bajo uso (Pc)	<b>39</b>	22.6	
		Medio alto y alto uso (Pc)	16	9.3	
7 a 11 meses		Bajo y media bajo uso (Pc)	12	6.9	
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>20</b>	<b>11.6</b>	
Más de 1 año		Bajo y media bajo uso (Pc)	5	2.9	
		Medio alto y alto uso (Pc)	<b>25</b>	<b>14.5</b>	

Por último, en la Tabla 3 se muestran las estrategias de afrontamiento implementadas según el tiempo de la finalización del vínculo. La estrategia de solución de problemas es usada poco durante los primeros 12 meses después de la finalización de la relación. La búsqueda de apoyo social es poco frecuente para los usuarios que finalizaron el vínculo hace 6 meses, pero se evidencia mayor uso en los de 7 meses. Por otro lado, se evidencia mayor uso de la evitación emocional en los participantes con tres meses de la finalización del vínculo.

La búsqueda de apoyo profesional es utilizada en mayor medida por los participantes con 6 meses de duelo y la reacción agresiva es implementada mayoritariamente hasta los 11 meses. En cuanto a la evitación cognitiva, se identifica mayor uso en los participantes que llevan 6 meses, y menor uso luego de este tiempo. La expresión de la dificultad de afrontamiento es baja los primeros 6 meses, y alta posterior a ello. La reevaluación positiva evidencia valores mayoritariamente bajos en los participantes en duelo en los primeros 6 meses, y luego del año hay mayor implementación en los demás grupos. En cuanto a la negación, hay una tendencia al bajo uso desde el primer mes de la finalización del vínculo. Por último, la estrategia de autonomía presenta niveles bajos los 6 primeros meses y niveles altos en los participantes con mayor tiempo de haber finalizado la relación.

## Discusión

El objetivo de la investigación consistió en la identificación de las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizan las personas en duelo por finalización de la relación de pareja.

La muestra abordada estuvo conformada por 172 personas, 51.6 % hombres y 42.4 % mujeres, en su mayoría solteros, con nivel de escolaridad universitario y con una media de edad de 22.9. Respecto a los datos relacionados con la variable del vínculo de pareja, se identificó una media del tiempo de la finalización de la relación de 6.76 meses y una media del tiempo que duró la relación de 20.22 meses.

En cuanto a la finalización de la relación, el 64 % habían finalizado el vínculo hacía 6 meses; el 18.6, entre los 7 a 12 meses, y el 17.4, más del año. Estos datos sugieren que la mayoría de la muestra se encuentran en un proceso de duelo reciente que, para autores como García (2014), comprende diferentes fases y se caracteriza por la presencia de crisis relacionadas con la respuesta y manejo emotivo y cognitivo.

No obstante, Arévalo y Reina (2019) describen que la afectación en la transición de este proceso depende de varios factores, como la percepción del valor de la pérdida y los recursos personales del individuo, para

volver adecuarse a las condiciones de vida. Asimismo, la afectación a nivel de pareja es distinta, ya que puede llevar a generar emociones ambivalentes, donde en ocasiones es difícil reconocer cual es el sentimiento en particular que prevalece (Prado, 2017).

En consonancia con lo anterior, es importante precisar que el proceso de duelo puede variar de acuerdo con la historia de cada persona (Uribe & Vélez, 2016). Autores como Barajas *et al.* (2017) y Neimeyer (2015) consideran también pertinente revisar los factores que están relacionados con el impacto del duelo, ya que condiciones como el tipo de apego, dependencia, expectativas, nivel de compromiso, el tiempo de vinculación y la forma en cómo se disuelve la relación median en esta experiencia.

Con respecto a la duración de la relación, se identificó que el 46 % habían estado entre 13 a 24 meses, y el 36 %, entre 25 a 36 meses. Este periodo de tiempo puede ser crucial para el desarrollo y fortalecimiento del vínculo, el cual, al finalizar, puede generar mayor afectación emocional.

Algunas teorías como la del apego de Bowlby (1969) sugieren que el dolor experimentado en la ruptura puede deberse al tipo de apego dependiente y el nivel del mismo que se tiene hacia la otra persona. Para este autor, a mayor tiempo dentro de una relación, mayor es el nivel de apego y mayor es la sensación de malestar en la ruptura debido a que el objeto que proveía las diferentes sensaciones de seguridad, apoyo, compañía y afectividad no está presente. Lo anterior guarda relación con las conclusiones reportadas en el estudio de Martínez *et al.* (2021), en las que indican que las emociones negativas o positivas que se pueden experimentar en la ruptura de pareja, están permeadas por variables como la dependencia emocional y la duración del vínculo. Por otro lado, Retana y Sánchez (2020) encontró, en su estudio con 547 participantes, que los efectos emocionales en la ruptura de pareja incrementan cuando se trata de premisas histórico culturales que las personas tienen sobre su sentir, principalmente, en personas con vivencias de abandono, un estilo de apego ambivalente y ansioso.

Desde otra perspectiva relacional, cuando se finaliza una relación afectiva que ha perdurado en el tiempo, el dolor de la pérdida está estrechamente relacionado por los vínculos emocionales construidos, las dinámicas de

relación, los proyectos establecidos en pareja y los recursos físicos, psicológicos y emocionales invertidos en el vínculo (Gomendio, 2019).

Asimismo, algunos autores refieren que también se presenta una pérdida de la identidad, ya que en las relaciones se crean sistemas de interdependencia para satisfacer necesidades emocionales y relacionarnos con el mundo.

Cuando la relación se acaba, las personas pueden sentir que han perdido una parte de sí mismas, ya que construyeron y fortalecieron una identidad en relación con el otro y no en ausencia de este (Gomendio, 2019). Esta situación puede conllevar al desarrollo de trastornos emocionales que afectan directamente la calidad de vida de la persona.

Lo anterior se logró identificar en el estudio realizado por Puente (2017), en el que se mostró que el 48.2 % de la muestra que había sufrido una ruptura de pareja presentaba niveles moderados y graves de depresión, y, en países como Chile, la ruptura afectiva se encuentra como la segunda causa de suicidios en jóvenes (Muñoz, 2018).

Por otro lado, y en consonancia con la variable temporalidad en la relación, Aragón y Cruz (2014) refieren que, cuanto más tiempo ha pasado luego de la ruptura, menores son los niveles de síntomas depresivos. Según estos autores, el factor tiempo y distanciamiento del evento estresor permite la reorganización de vida y ayuda a procesar mejor la situación.

Ahora bien, otro factor que media sobre esta experiencia es la manera en cómo finaliza el vínculo, que, para el presente estudio, el 41.3 % manifestaba haber finalizado por las discusiones, seguido del 29.1 % por infidelidad.

Para Gottman y Silver, (2012, citados en Echeburúa & Muñoz, 2017), el deterioro de la relación de pareja inicia cuando hay mayores desencuentros y condiciones de conflicto a la hora de resolver las problemáticas que se presentan. Asimismo, refieren que la falta del cumplimiento de los acuerdos para estar dentro del vínculo, como la infidelidad, entre otros, son causas directas que llevan a la finalización de la relación. Esta postura coincide con las conclusiones del estudio realizado por Villavicencio y Jaramillo (2020), quienes manifiestan que cuando hay un mayor desgaste emocional dentro de

la relación, esta puede verse afectada y trae consigo repercusiones a nivel psicológico y físico en los miembros.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se pudo identificar que las más utilizadas por la muestra fueron la búsqueda de apoyo social, la espera, religión, evitación emocional, el apoyo profesional, la reacción agresiva, la evitación cognitiva y la expresión de dificultad de afrontamiento.

El apoyo social en el duelo resulta vital, ya que permite la exteriorización del dolor y la resignificación de este, conforme se va comunicando a las redes de apoyo cercano lo sucedido. Según Frankl (1985), cuando la persona tiene redes sociales y profesionales para hablar de sus experiencias traumáticas, puede darles un nuevo significado a ellas al compartirlas, ya que en este ejercicio se desarrolla una comprensión mayor de los sucesos y puede dotar de propósito y sentido lo ocurrido para así trascenderlo. Asimismo, es un factor protector ante el desarrollo de trastornos afectivos, como la depresión. Estudios como los de García e Ilabaca (2013) demuestran que la búsqueda de apoyo social suele relacionarse con mayores niveles en el bienestar psicológico, la autoaceptación y crecimiento personal. De esta forma, Henao y Muñoz (2021) indican en sus resultados de estudio que las actividades que involucran el relacionamiento social, como el deporte, las actividades culturales, el compartir con amigos y familia, contribuían al manejo emocional de esta situación y mejoraban la relación de las personas consigo mismas. Lo anterior, también se alcanza a través de la búsqueda del apoyo profesional, como lo manifiesta Zamora *et al.* (2020), al indicar que desde este campo se ayuda a la persona a salir de los procesos de victimización y a mejorar las estrategias de afrontamiento.

La evitación emocional que resulta ser una estrategia pasiva en la cual se evita expresar lo que se siente, ya sea por la carga afectiva o desaprobación del entorno (Londoño *et al.*, 2006), puede traer consigo diferentes complicaciones en el manejo del duelo, y para el caso de la presente muestra, la mayoría hacían uso de esta estrategia y también se presentaba predominantemente en los sujetos con un tiempo de duelo no mayor a tres meses.

La tristeza como emoción proporciona un espacio cognitivo de reflexión que no brinda con facilidad cualquier otra emoción. La tristeza bien vivida permite

conectar con lo ocurrido, asimilar la pérdida, encontrar significado y ayuda a hacer los ajustes necesarios, producto de lo aprendido, para evitar repetir condiciones que nos lleven de nuevo a situaciones de sufrimiento (Goleman, 1995).

En un estudio realizado por Fernandez-Barocal *et al.* (2003 citado en Garavito *et al.*, 2020), se demostró que la supresión emocional es un predictor de síntomas depresivos y desesperanza, ya que la no vivencia sana de las emociones, el impedimento o negación para comunicar los sentimientos limitan la búsqueda de apoyo y aumenta la afectación en el estado ánimo.

En esta misma línea, las altas puntuaciones en la estrategia de evitación cognitiva, en la que se usa la distracción y la negación para no atender los pensamientos que pueden desencadenar emociones desagradables, también fue una estrategia de mayor uso por la muestra en general y estaba muy presente en los sujetos con duelo reciente (3 meses).

Esta estrategia aparentemente adaptativa a las circunstancias puede dificultar la transición en el duelo. Desde los modelos cognitivo-conductuales, por ejemplo, se postula que el sufrimiento de las personas se debe en parte a cómo interpretan y procesan los sucesos vividos (Beck *et al.*, 2010). Muchos pensamientos negativos son aceptados con facilidad en estas situaciones y el no cuestionamiento de estos por evitar pensar puede conducir al empeoramiento de los sentimientos de tristeza e ira (Beck *et al.*, 2010).

Por otro lado, prestar atención a qué tipo de pensamientos están presentes en el duelo permite saber sobre qué trabajar para resolverlo, y en este proceso es indispensable el acompañamiento de un profesional en salud mental, que, para fines del presente estudio, representó un recurso valioso para la muestra, ya que la mayoría hacía uso de esta estrategia de afrontamiento y era mayormente utilizada por los sujetos con un duelo reciente no mayor a 6 meses.

Por último, las estrategias que presentaron menor uso en la muestra fueron la búsqueda de solución de problemas y la reevaluación positiva.

Según Londoño *et al.* (2006), la búsqueda de solución de problemas, que implica analizar las causas de lo ocurrido y buscar mecanismos para solucionarlo, es una estrategia de tipo activa. No obstante, se presentan bajo

uso de esta en los sujetos que se encontraban en diferentes tiempos de finalización de la relación de pareja.

Una hipótesis teórica del poco uso de esta estrategia puede girar en torno a las razones por las que finaliza el vínculo; en este estudio predominaron las discusiones y la infidelidad. Según Ellis (1962 citado por Lega & Velten, 2008), estas dos condiciones pueden generar que la persona perciba que el vínculo está muy deteriorado, lo cual conduce a la desesperanza y al abandono. Beck (1999), por su parte, manifiesta que la infidelidad y las discusiones traen consigo la formación de pensamientos negativos y distorsionados que dificultan la búsqueda de solución de problemas y la continuación de la relación.

Respecto a la reevaluación positiva, resulta interesante identificar bajos niveles en las muestras en duelo hasta los 11 meses de haber finalizado el vínculo. Según Londoño *et al.* (2006), esta estrategia se caracteriza por un patrón cognitivo en el que la persona busca aprender de las dificultades vividas, identificando así elementos positivos para su crecimiento personal.

Los resultados de este estudio muestran que la reevaluación de la situación no ocurre con facilidad en las etapas recientes del duelo debido a la intensidad de la afectación emocional presente en estas primeras etapas. Algunos estudios, como los de Marshall *et al.* (2013), reportaron que en sus resultados de análisis comparativo entre jóvenes se encontró que el factor tiempo fue necesario para que el pensamiento de tipo rumiativo y de aceptación de la finalización de la relación diera lugar a una mayor reevaluación y crecimiento personal.

En contra parte, el estudio de Del Palacio *et al.* (2016) indica que la capacidad de reevaluación del crecimiento personal luego de una ruptura se encuentra fuertemente influenciado más por la capacidad del procesamiento de la información de los sucesos a corto y largo plazo, ya que este da lugar a los aprendizajes necesarios para la recuperación. En ese sentido, quienes dedican tiempo a dar sentido a las experiencias vividas en la relación, abordan el contenido negativo comprendiendo la causa, reevalúan las conductas que son necesarias cambiar y en qué deben mejorar regulan considerablemente sus emociones y modifican el impacto de estas en su salud mental (Fabac, 2020; Gross, 2015; Orejuela *et al.*, 2019).

Otros estudios, como los de Izurieta (2015), también concluyeron que las estrategias asociadas a altos niveles de bienestar psicológico eran la resignificación del suceso, la evitación de relación con el estímulo estresor, el apoyo social y profesional y la expresión emocional.

Teniendo en cuenta el alcance del presente estudio y sus limitaciones, se recomienda para futuras investigaciones en esta línea acceder a una muestra más amplia y equitativa por grupos, donde se evalúen las diferencias entre las estrategias usadas según el tiempo de finalización de la relación de pareja.

## Referencias

- Alanís, N., & Ramírez, J. (2019). Reestructuración cognitivo-emocional tras un proceso de duelo integrando técnicas breves centradas en soluciones y cognitivo-conductuales. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 43-73. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/70138>.
- Aragón, R., & Cruz, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1329-1343. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70378-3](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70378-3).
- Arévalo, L., & Reina, A. (2019). *Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal* [Tesis de pregrado]. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9e66852a-7e4a-42b9-b062-7c9ab517e5a5/content>.
- Barajas, M., & Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>.
- Barajas, S. (2014). *Evitación cognitivo-conductual, aceptación psicológica y mindfulness en la psicopatología de la ansiedad y la depresión* [Tesis doctoral]. Universidad de Castilla-La Mancha, España.
- Barreto, P., De la Torre, O. & Pérez, M. (2012). Detección de duelo complicado. *Revista Psicosociología*, 9(2-3), 355-368. <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/40902>.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Visión general. Terapia cognitiva de la depresión*. Editorial desclée de brower.

- Beck, A.T. (1999). Cognitive aspects of personality disorders and their relation to syndromal disorders: A psychoevolutionary approach. En C.R. Cloninger (Ed.), *Personality and psychopathology* (pp. 411-430). American Psychiatric Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Cruz, C., Reyes, M., & Corona, I. (2017) *Duelo: tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. [https://www.academia.edu/45161185/duelo\\_tratamiento\\_basado\\_en\\_la](https://www.academia.edu/45161185/duelo_tratamiento_basado_en_la).
- Espinosa, V., Salinas, J., & Santillán. (2017). 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>.
- Echeburúa, E., & Muñoz, J. (2017). Límites entre la violencia psicológica y la relación de pareja meramente disfuncional: implicaciones psicológicas y forenses. *Anales de Psicología*, 33(1), 18-25. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.1.238141>.
- Del Palacio-González, A., Clark, D., & O'Sullivan, L. (2016). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress and Health*, 33(5), 540-548. <https://doi.org/10.1002/smi.2738>.
- Fabac, A. (2020). *Mindfulness, Emotion Regulation, Gender, and Time Since Event as Predictors of Post-Traumatic Growth* [Tesis de Maestría]. University of New York in Prague.
- Fernández, E., Garcés, E., & Peinado, A. (2022). Apego, duelo y continuidad de lazos en el afrontamiento de la pérdida. *Revista Psicología de la salud*, 10(1), 25-40.
- Frankl, V. (1985). *El hombre en busca de sentido* (6.ª ed.). Herder.
- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana «San Pablo»*, 12(2), 288-307. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458003.pdf>.
- García, F., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 157-172. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612013000200003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003).
- García, F., Manquián, E., & Rivas, G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15(3), 87-97. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-69242016000300010](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242016000300010).
- Garavito, S., García, F., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psicología*, 14(1), 47-59. <https://doi.org/10.21500/19002386.4560>.
- Gomendio, L. (2019). *Duelo y terapia familiar sistémica*. Ediciones Pirámide. <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/238971/retrieve>.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional: Por qué es más Importante que el Cociente Intelectual*. Kairós.
- Goicoechea, P. (2018). El amor y el desamor en la adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 6(2), 78-84. <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/-El%20amor%20y%20el%20desamor%20en%20la%20adolescencia.pdf>.
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Henao Ceballos, P., & Muñoz, Y. (2021). Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2), <https://doi.org/10.15332/22563067.7110>.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de investigación* (6ª ed.). McGraw Hill.
- Izurieta, C. (2015). *Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas de jóvenes de 18 a 25 años* [Tesis de Pregrado]. Universidad de Las Américas. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/7275>.

- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2018). *Sobre el duelo y el dolor*. Luciérnaga CAS.
- Lega, L., & Velten, E. (2008). Albert Ellis (1913-2007). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 189-193. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80500123.pdf>.
- Londoño, N. H., Henao, I., Posada, S., Arango, D., & Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-349. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>.
- Martínez-Gómez, J. A., Cano-Sandoval, M., Soler-Cantillo, M. L., & Bolívar-Suárez, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101-116 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>.
- Marshall, T., Bejanyan, K., & Ferenczi, N., (2013). Attachment Styles and Personal Growth following Romantic Breakups: The Mediating Roles of Distress, Ruminatión, and Tendency to Rebound. *PLoS ONE*, 8(9), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>.
- Mendoza, D., Guzman, R., Lerma, A., & Bosques, L (2021). Ruptura amorosa, proceso del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios. *Revista salud y educación*, 19(19), 9-16. <https://repositorio.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/7967>.
- McKiernan, A., Ryan, P., McMahan, E., Bradley, S. & Butler, E. (2018). Understanding Young People's Relationship Breakups Using the Dual Processing Model of Coping and Bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 23(3), 192-210. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1426979>.
- Ministerio de Salud y Protección Social. Ley 1090 de 2006. Recuperado de: [https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos\\_de\\_usuario/Documentos/Documentos\\_Investigacion/Docs\\_Comite\\_Etica/Ley\\_1090\\_2006\\_-\\_Psicologia\\_unisabana.pdf](https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/Ley_1090_2006_-_Psicologia_unisabana.pdf).
- Ministerio de Salud y Protección social. (2018). Boletín de salud mental Conducta suicida Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-conducta-suicida.pdf>.
- Muñoz, C. (2018). Suicidio Adolescente: El enemigo silencioso que azota a la región del Biobío. *Tiempo Real*. <https://tiemporeal.periodismoudec.cl/2018/08/19/suicidio-adolescente-el-enemigo-silencioso-que-azota-a-la-region-del-biobio/>.
- Navarro Vásquez, P. (2020). Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa. *Ciencia y Sociedad*, 45(4), 119-132. Doi: <https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-13>.
- Neimeyer, R. (2015). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona, España. Paidós Ibérica.
- Orejuela, A., Levens, S., Sagui-Henson, S., Tedeschi, R. & Sheppes, G. (2019). The relation between emotion regulation choice and posttraumatic growth. *Cognition and Emotion*, 33(8), 1709-1717. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1592117>.
- Palacios, Luis, & Pinto, B (2021). Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de la paz. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 19(2), 350-382. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S207721612021000200005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207721612021000200005&lng=es&tlng=es).
- Prado, J. (2017). *Ruptura amorosa y depresión en estudiantes de la especialidad de análisis de sistema de la Escuela Tecnológica Superior de Piura* [Tesis de pregrado]. Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/10687>.
- Ponce, F., & Pinto, B. (2020). Enfoque estructural y Terapia Centrada en la Problema Aplicado a la Ruptura Amorosa. *Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología*, 18(1), 244-270. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612020000100010](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612020000100010).
- Puente Andrade, A. (2017). *Prevalencia de depresión en pacientes adultos con duelo por ruptura de pareja en el Centro Especializado de Psicología Integral-CEPSI*. [Tesis Pregrado]. Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14108/1/T-UCE-0007-PC028-2018.pdf>.

- Quaas, S. (2012). *Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas* [Tesis de posgrado]. Universidad San Francisco de Quito. <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf>.
- Ramos, B. (2016). El duelo por ruptura de pareja. Una propuesta para comprender y tratar este tipo de duelo. *Psicopedia.org*. <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2016/02/Duelo-por-ruptura.pdf>.
- Retana, B., & Sánchez, R. (2020). The impact of emotional attachment and culture on the breakup strategies perceived by the abandoned. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 53-65. doi: <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.4>.
- Sánchez, R. & Martínez, R. (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>
- Sánchez, R. & Martínez, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1329-1343. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70378-3](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70378-3).
- Smigelsky, M. A., Bottomley, J. S., Relyea, G., & Neimeyer, R. A. (2020). Investigating risk for grief severity: Attachment to the deceased and relationship quality. *Death Studies*, 44(7), 402-411. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1548539>.
- Tizón, J. (2014). *Pérdida, pena, duelo*. Paidós.
- Uribe, D., & Vélez, M. (2016). La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista. *Revista Electrónica Psyconex*, 8(12), 1-9. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/326982>.
- Valdez, J., Aguilar, Y., Torres, M., Castro, B., García, E., Sámano, A., Vélez, B., Vázquez, Y., González, N. (2016). Nostalgia por la pareja. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 6(2), 2422-2429. doi: 10.1016/j.aiprr.2016.06.005.
- Villavicencio, C., & Jaramillo, J. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja. *ACADEMO*, 7(1), 58-66. <https://doi.org/10.30545/academo.2020.ene-jun.6>.
- Zamora, C., Álvarez, S., & Peña, R (2020). Terapia Sistémica y apoyo social. Una intervención psicoterapéutica ante el divorcio. *Revista Reflexiones*, 99(1), 20-39. <https://dx.doi.org/10.15517/rr.v99i1.35183>.