



Actitudes frente al duelo amoroso

Verónica Gómez Cano

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquía y Chocó

Sede Bello (Antioquía)

Programa Psicología

Noviembre 26,2021

Actitudes de jóvenes frente a su experiencia de duelo amoroso

Verónica Gómez Cano

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de psicólogo

Asesora

Mg. Verónica Saldarriaga

Docente trabajo de grado II

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquía y Chocó

Sede Bello (Antioquía)

Programa Psicología

Noviembre 26,2021

Tabla de contenido

Resumen.....	5
Palabras claves.....	5
Abstract.....	6
Keywords.....	6
Introducción.....	7
Planteamiento del problema.....	8
Descripción de los casos.....	12
Justificación.....	14
Estado del arte.....	16
Referente teórico.....	20
Duelo.....	20
Etapas en el duelo.....	20
Duelo amoroso.....	22
Etapas del duelo amoroso.....	25
Actitudes.....	26
Objetivos.....	29
Objetivo general.....	29
Objetivos específicos.....	29
Diseño metodológico.....	29
Investigación cualitativa.....	29

Diseño Fenomenológico- Hermenéutico.....	30
Técnica de recolección de información: entrevista semi estructurada	30
Análisis de contenido.....	31
Criterios de inclusión	32
Instrumento de recolección de la información.....	33
Consideraciones éticas	34
Resultados y discusión.....	35
El vínculo amoroso y el lugar que ocupa el otro	41
Estrategias de afrontamiento ante la pérdida.	43
Sentimientos de culpa ante la ruptura.....	47
Consecuencias psicosociales a raíz de la relación y de la ruptura.....	49
Toma de decisiones y responsabilidad en la relación	52
Pensamientos, emociones y conductas luego de la ruptura	36
Conclusiones.....	54
Referencias.....	57

Resumen

La presente es una investigación que se enfocó en el tema de las actitudes frente al duelo amoroso, para llevarla a cabo se determinó una población de 5 jóvenes residentes de la ciudad de Medellín, teniendo en cuenta la relación que consideren más significativa dentro de su experiencia particular. El objetivo es analizar las actitudes que tienen 5 jóvenes de la ciudad de Medellín frente a su experiencia de duelo amoroso. Para este análisis de las actitudes se realizó una investigación cualitativa con un diseño fenomenológico hermenéutico, donde se hicieron entrevistas semi-estructuradas a 5 jóvenes con un rango de edad de 18 a 26 años, posteriormente se realizó análisis de contenido. En los resultados se observa un mayor predominio de emociones como la tristeza, la rabia y la desesperanza, también, cuando se acepta el duelo surgen emociones como la alegría y la tranquilidad. Los pensamientos más recurrentes evidenciados fueron querer recuperar el vínculo amoroso, pensamientos sobre el uso del tiempo libre que dejaba la ruptura presentado fuertes anhelos por la expareja, incluso, pensamientos de baja autoestima. Por último, respecto a las conductas se encontró conductas depresivas 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.

Palabras claves

Duelo amoroso, Ruptura, Relaciones Afectivas, Separación.

Abstract

This is an investigation that addresses the issue of attitudes towards romantic grief in 5 young people from the city of Medellin, focused on the relationship that they consider most significant within their particular experience. To analyze the attitudes towards love grief, a qualitative research with a hermeneutical phenomenological design was carried out, where semi-structured interviews were carried out with 5 young people, after which content analysis was carried out. In the results it is observed: there is a greater predominance of emotions such as sadness, anger and hopelessness, also, when the grief is accepted, emotions such as joy and tranquility arise. The most recurrent thoughts evidenced were wanting to regain the love bond, they thought about what to do with the free time left by the breakup, presenting strong longings for the ex-partner, even thoughts of low self-esteem. Finally, regarding behaviors, depressive behaviors such as social isolation, physiological responses such as constant crying, hostile behaviors and general disinterest, loss of appetite, changes in habits, are also evidenced of coping strategy behaviors, where they are resumed habits, study or work is used as a method of overcoming and distraction by what happened.

Keywords

Love duel, Breakup, Affective Relationships, Separation.

Introducción

En el proceso del desarrollo humano, se halla que desde temprana edad nace una necesidad por establecer vínculos afectivos que responden a unas necesidades como los son el bienestar, la seguridad y la estabilidad. Cuando se entra en la edad adulta, Sánchez y Martínez (2014), plantean al establecer una relación romántica se crean expectativas y proyecciones hacia el futuro. A raíz de ello se dan sensaciones agradables e indescriptibles y cuando se desencadena la ruptura puede provocar en la persona una privación del sentido de vida, dejando a su paso dolor y desesperación. Algunas consecuencias que trae el duelo amoroso son: “tristeza, llanto, enojo, disminución de la autoestima, ansiedad, altos niveles de estrés físico, consumo nocivo de alcohol y otras sustancias”. (Keller y Nesse, 2005, como se citó en Sierra et al. 2017). A continuación, se presentará cada punto desarrollado en el presente escrito.

Primero se expondrá el planteamiento del problema donde se hablará de la necesidad de tratar el tema y el vacío en el conocimiento. Continuando, se hallará la descripción de los casos, donde de manera resumida se conocerá la historia de duelo amoroso de los 5 participantes que contribuyeron con la presente investigación. Luego se encontrará la justificación en donde se menciona la importancia de llevar a cabo el estudio y su aporte a la disciplina. Siguiendo estará el estado de arte en el cual está el rastreo documental de las investigaciones similares al tema abordado, resaltando que no se halló una investigación en la cual se hablará sobre las actitudes frente al duelo amoroso. Prosiguiendo se enunciará el referente teórico donde se tratarán temas como: Duelo, Etapas del duelo, Duelo amoroso, Etapas del duelo amoroso y las Actitudes, en este apartado se encontrarán aportes de diferentes autores.

Dando continuidad se hallarán los objetivos, general y específicos en los cuales se identifica el propósito de la investigación, posteriormente está el diseño metodológico, donde se define que es la investigación cualitativa, el diseño fenomenológico- hermenéutico, la técnica de recolección de la información que es la entrevista semi-estructurada, el análisis de contenido y criterios de inclusión, también se abordan las consideraciones éticas del presente trabajo.

Posteriormente se abordan los resultados y la discusión, donde se hallaron seis categorías principales respecto al análisis de las entrevistas las cuales fueron: El vínculo amoroso y el lugar que ocupa el otro, estrategias de afrontamiento ante la pérdida, sentimientos de culpa ante la ruptura, Consecuencias psicosociales a raíz de la relación y de la ruptura, toma de decisiones y responsabilidad en la relación, por último, los pensamientos, emociones y conductas luego de la ruptura.

Por último, se exponen las conclusiones, donde se retoman los objetivos y se obtiene una respuesta.

Planteamiento del problema

Desde diferentes perspectivas psicológicas se habla sobre los vínculos que el infante sostiene tanto con la figura materna como paterna, y cómo estos influyen en la efectividad de sus vinculaciones futuras. Zapata y Gutiérrez (2016), denotan la necesidad que tiene el niño, desde temprana edad, de establecer vínculos afectivos, los cuales responden constantemente a una cadena de necesidades. A medida que va creciendo amplía su panorama, buscando la manera de establecer relaciones de pareja con objetivos particulares, algunos de ellos protección, bienestar, seguridad y estabilidad.

En este periodo de crecimiento, el ser humano pasa por una etapa de experimentación con su cuerpo, Bardi et al. (2005), indican que en la adolescencia se empiezan a dar cambios transitorios de la niñez a la adultez. En el desarrollo de esta etapa se dan varios cambios corporales, en donde el joven comienza a explorar su cuerpo y se da la conducta de masturbación, esta es una parte completamente normal en el crecimiento, e indican que a medida que va madurando este comportamiento va disminuyendo, ya que esta conducta se va satisfaciendo de otras formas, “dando paso a actividades sociales que tienen implícita la idea de un conocimiento sexual a través de amistades, relaciones de pareja, hasta caricias íntimas y relaciones heterosexuales.” (p.47)

Por otro lado, Sierra. V., et. al. (2017), proponen que la forma en la que los jóvenes obtienen un sentido de identidad y autovaloración es a través de la intimidad con los otros y una forma de satisfacerlo es mediante las relaciones románticas, como ejemplo está el noviazgo, el cual es caracterizado por ser el más importante durante esta etapa, puesto que permite a la persona cubrir ciertas necesidades que son sustanciales para el desarrollo personal y social, “tales como la comunicación, el cariño, la confianza y la comprensión, entre otras” (p. 28). Cuando los jóvenes experimentan todos los cambios hormonales, físicos y psicológicos de la adolescencia, lo que prosigue de ello es el periodo de adultez.

Ahora bien, entrando en la línea del vínculo, el ser humano tiene como ideal encontrar el amor romántico, esta concepción está basada en la cultura y se le atribuye un gran significado, ya que es tomada como la unidad que da origen a la familia y la sociedad. Hay varias concepciones sobre el amor de pareja, por ejemplo, Rozzana Sánchez y Rebeca Martínez (2014), plantean que mantener una relación romántica promete, es decir se crean expectativas, proyecciones hacia el futuro. Gracias a ello se dan sensaciones agradables e indescriptibles y cuando se desencadena una ruptura puede provocar en la persona una privación del sentido de vida, dejando a su paso dolor y desesperación.

Profundizando en las relaciones íntimas de pareja, Pineda (2005 como se citó en Sierra V, et al, 2017) señala que cuando se construye una relación de pareja se crean proyectos de vida en conjunto, de esta forma se excluye o se resta importancia a otros aspectos sociales de la vida, puesto que al terminar la relación se da la pérdida de la fuente de seguridad y como se ha citado anteriormente empiezan a manifestarse los síntomas de tristeza, depresión, ansiedad, hasta sentimientos de hostilidad.

Sin embargo, esas relaciones amorosas en las que se dan las proyecciones o planes de vida, en ocasiones no pasan la prueba del tiempo, ya que surgen dificultades que impiden que este vínculo continúe, dando cabida al momento de la separación o ruptura. En un estudio titulado

“causas y caracterización del duelo romántico” de Sánchez y Martínez (2014), se indaga por el motivo del rompimiento amoroso y con una muestra de 833 participantes se evidenció que las causas de ruptura amorosa fueron las siguientes:

No sabían (6), infidelidad (197), diferencias (142), falta de amor (54), falta de tiempo compartido (67), falta de gusto por estar con el otro (71), celos (66), se fue enfriando la relación (67), desconfianza (28), falta de comunicación (26), maltrato (11), sin respuesta (98) (p. 1334).

Según los resultados obtenidos en la búsqueda bibliográfica que soporta este trabajo se encuentra que se puede generar un mayor impacto negativo en el abandonado, ocasionando sentimientos de tristeza, ansiedad y hostilidad. En uno de ellos también se evidencia que es mayor la pérdida emocional que la física. Según González (2016), cuando se termina una relación afectiva, se genera un desequilibrio en el ajuste emocional, presentando con mayor frecuencia emociones de sesgo depresivo, ira, enojo y de confusión, inclusive, se puede afectar la salud física de la persona que atraviesa por un duelo amoroso.

A partir de lo anterior, se entiende que cuando se da por terminada una relación la persona empieza a experimentar ciertos procesos mentales, físicos y psicológicos, ya que se inicia un proceso de duelo por ruptura amorosa. Consuegra (2010), define el duelo en general como la respuesta emocional que se da luego de la pérdida de una persona querida, recalcando que este se puede vivir con síntomas de depresión mayor, mostrando tristeza profunda, insomnio, anorexia y pérdida de peso. Dentro de ello recalca que el estado depresivo que vive la persona es asumido como un proceso “normal”.

Efectivamente algunas relaciones viven crisis en el vínculo amoroso, frente a esto hay varias alternativas que son: desatender el vínculo, permanecer o terminar la relación, en concordancia con lo mencionado se debe tener en cuenta que:

La separación es dolorosa por su carácter indeseable e inesperado. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones es algo que se va preparando poco a poco; uno de los amantes

comienza a sentirse insatisfecho por lo que busca espacios propios y alternativas de bienestar y satisfacción a través de otras fuentes que no sea su pareja como pasar el tiempo con amigos, practicando otras actividades e incluso involucrándose en una relación con alguien más (Sánchez, R y Martínez, R. 2014 p. 1331)

Durante todo este proceso el sujeto puede experimentar emociones tanto positivas como negativas. El objetivo de la presente investigación es poder observar el papel de las actitudes. Estas están constituidas por las emociones, los pensamientos y los comportamientos, Berkowitz (1974, como se citó en Limonero 1994), indica que:

se puede comprender mejor a través de los diferentes componentes que la integran, a) componente cognitivo— incluiría las creencias que puedan tener las personas hacia un determinado objeto, por ejemplo, bueno-malo, deseable- indeseable; b) componente emocional— emociones y sentimientos ligados al objeto; y c) tendencia a la acción o disposición del individuo a responder hacia un objeto (p.24)

La forma en que este autor lo plantea es dirigiéndose hacia la respuesta que se obtiene de ciertos estímulos a través del componente cognitivo, emocional y tendencia a la acción es decir los comportamientos, resaltando que hay diferentes actos dependiendo de un determinado objeto. Esto se puede ligar con el duelo amoroso, ya que en algunos casos se evidencia sentimientos de aversión, tristeza, ira, que resultan siendo indeseables para el doliente.

Así mismo Morales et. al (1995, como se citó en Colell 2005), coinciden en que los tres componentes encajan en un punto y es que a través de ellos se puede evaluar el objeto de la actitud. Lo que indica que la percepción o la información pueden darse de manera favorable o desfavorable, los sentimientos positivos o negativos y la conducta o intención en el comportamiento de apoyo u hostilidad.

Las actitudes que asuma el individuo es uno de los aspectos que determinará la estabilidad de la persona, así mismo el manejo que le dé al duelo amoroso. De acuerdo con lo anterior, surge la pregunta sobre cuáles son las actitudes que se asumen ante el duelo amoroso desde el carácter

particular. Se halló un estudio similar al tema tratado, llamado causas y caracterización del duelo romántico este fue desarrollado hace 7 años. Es importante mencionar que se debe tener información de manera más reciente para el enriquecimiento en el ámbito investigativo, a través de ello lo que se pretende conocer y explorar las experiencias particulares de los participantes de este estudio y los cambios que trae consigo en la actualidad.

Se llevará a cabo con 5 jóvenes de la ciudad de Medellín ya que, se ha evidenciado en investigaciones que los jóvenes (en periodo de adultez), cuentan con menos recursos psicológicos, ocasionando estrés por la ruptura. Lazarus y Folkman (1986) indican que se puede suponer que el individuo percibe que dicha situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal, lo cual los hace más vulnerables al momento de afrontar un duelo amoroso, estos cuentan con algunas experiencias frente al tema, lo cual es necesario para el desarrollo de la presente investigación.

Así mismo, se estudiarán las emociones, los pensamientos y las conductas que estos jóvenes experimentan a través de sus vivencias. Se podrá conocer de manera profunda su experiencia particular, aportando al conocimiento en esta área, también se podrá hacer un análisis respecto a los estudios que se han hecho sobre el tema. Cabe mencionar que no hay gran cantidad de estudios sobre el duelo amoroso, y en algunas investigaciones se indica que si no se aborda de manera oportuna por un profesional se puede llegar a cuadros clínicos severos, también es importante mencionar que en las investigaciones halladas no se evidencia que se toquen los componentes de las actitudes, sino que se habla de emociones y las consecuencias que este trae. Lo cual motiva esta investigación a desarrollarse y cumplir con sus objetivos.

Descripción de los casos

En el presente apartado se presentarán las personas que cooperaron en esta investigación y con el fin de preservar las identidades de los participantes que contribuyeron en la presente, de aquí en adelante recibirán los nombres de Simón, Andrea, Roger, Felipe y Evelio. A continuación, se presentará de manera resumida cada una de las experiencias de los participantes.

Simón: La relación afectiva de este participante fue comprendida por un periodo de tiempo de 7 años, el último año convivió con su pareja, ya que estaban comprometidos para casarse, fue una relación muy sana y ambas familias estaban muy unidas. Durante los 7 años de relación hubo una ruptura que fue superada luego de 3 meses. Un día su pareja tomó la decisión de irse del apartamento porque estaba cansada de la monotonía. Simón no hizo nada al respecto para retener ese vínculo y canceló todos los planes hechos, fue difícil para él y dejó atrás esos 7 años de su vida.

Andrea: La relación afectiva de la participante fue comprendida por un tiempo de 5 años, en donde a los 4 meses de relación se fue a convivir con su pareja, fue una relación basada en el agradecimiento que ella sentía por él, ya que era nueva en una ciudad desconocida. Por otra parte, tenían problemas constantemente, donde hubo maltrato físico y psicológico. Andrea refiere que desde la primera pelea comprendió que la relación no iba a funcionar. Sin embargo, sentía que no podía dejarlo por las condiciones en las que se encontraba en ese momento, así que indica que desde la primera pelea empezó a vivir el duelo amoroso y que lo vivió más fuertemente durante la relación, al final de su ciclo ella tuvo que huir de la casa en la que vivían y regresar a su ciudad natal, puesto que manifiesta que si continuaba con él posiblemente hubiera sido víctima de un feminicidio.

Roger: La relación de pareja del participante fue por un tiempo aproximado de 3 años, en donde convivieron en unión libre durante un año y ocho meses, refiere que la relación fue complicada, ya que tenían constantemente peleas por los celos e inseguridad por parte de ella. Por otro lado, tuvieron muchas rupturas en la misma relación, pero siempre regresaban, indica que ella lo manipulaba y que por ello seguían en la relación, al final de ese ciclo es Roger quien toma la decisión de abandonar el vínculo y que sentía incertidumbre por lo que ella pudiera hacer.

Felipe: El noviazgo del participante fue de un tiempo aproximado de cinco años, indica que fue su primera relación, nunca llegaron a vivir juntos. Felipe refiere que su relación siempre fue muy *toxica*, que siempre tenían problemas y que su pareja era muy voluble. Un día estaba bien y al otro día simplemente le terminaba. Durante los cinco años terminaron muchas veces y detrás de cada

ruptura él sufría. Al pasar el tiempo las cosas se fueron complicando, hubo violencia dentro de la relación y en esos círculos viciosos de terminar se dio verdaderamente la ruptura final. Además de ello Felipe indica que tuvo un duelo amoroso muy complicado, porque estuvo mucho tiempo dentro del duelo, manifestado mucho sufrimiento.

Evelio: La relación amorosa del participante fue comprendida por un tiempo de 8 meses, en donde había mucha conexión en el vínculo sexual-afectivo. Nunca vivieron juntos, pero si tenían planes, fue una relación tranquila hasta que ella le fue infiel, Evelio perdonó su infidelidad y trató de continuar con su noviazgo pero sin querer esto desencadenó una serie de sucesos que no permitieron que el vínculo continuara. El participante refiere que tuvo un duelo amoroso fuerte, tuvo varios episodios de peleas en la calle, de conductas hostiles, presentó abuso de sustancias psicoactivas y de alcohol.

Justificación

El duelo amoroso es un proceso por el que atraviesa la mayor parte de las personas, este puede ser vivido de manera dolorosa provocando en la persona graves síntomas de depresión, ansiedad, sentimientos hostiles, posibles cuadros clínicos, hasta el suicidio. El tema anteriormente mencionado es de total interés para el campo de la psicología.

De acuerdo a cada una de las perspectivas, el tema podría ser discutido de diversas formas, así mismo la manera en que puede ser tratado, por ello se requiere trabajar en el mismo, investigar a fondo. En los artículos encontrados se evidenciaron las graves consecuencias que trae consigo un duelo amoroso y sobre todo cuando este no se interviene a tiempo por parte de un profesional.

La justificación de este trabajo se hace a partir de lo que plantea Vasco (1990) sobre los intereses intra y extra teóricos en los desarrollos investigativos. Con respecto a los primeros, este proyecto tiene un interés de ubicación y orientación de la praxis, está enfocado en el quehacer científico y trabaja en lo teórico. Se busca:

Ubicar la práctica personal y social dentro del contexto histórico que se vive. Hay pues un interés legítimamente científico, serio y disciplinado, que busca comprender más

profundamente las situaciones para orientar la práctica social, la práctica personal, la práctica del grupo o de la clase dentro del proceso histórico (p.10)

Con el estudio se podrá conocer las experiencias de duelo amoroso de 5 jóvenes, allí se estudiarán las actitudes que tienen respecto a sus vivencias. De esta manera se podrá recolectar información y evidencias, generando más conocimiento sobre el tema. Se llevará con esta población porque se evidenció en varias investigaciones que los jóvenes pueden ser más propensos a vivir el duelo amoroso de una manera más compleja, ya que no cuentan con los suficientes recursos psicológicos, según Lazarus y Folkman (1986) plantean que se puede suponer que el individuo percibe que dicha situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal.

Así mismo, de acuerdo con el rastreo bibliográfico realizado, no se hallaron investigaciones que se relacionen bajo el concepto de actitudes, las emociones, los pensamientos y las conductas. Lo cual motiva al investigador a ampliar estos conceptos y ser apoyo para la disciplina.

Lo que aporta esta investigación, es ser de ayuda para el conocimiento más a profundidad del duelo amoroso, la manera en que es abordado por algunas personas, cómo lo viven, la transición que se da dentro del proceso, métodos o formas de solventar el dolor, las actitudes que ayudaron a llevar de una mejor manera el duelo, contribuir en la forma en que es tratado y resaltar la importancia que tiene este tema en específico con el bienestar mental y físico de las personas que lo viven.

En relación con los intereses extra-teóricos, Vasco (1990) los define como aquellos que están orientados hacia la libre elección, ya sea por razones sociológicas o psicológicas. Se manifiesta que en el presente trabajo hay una inclinación por saber, conocer y estudiar al detalle la experiencia particular de estos cuatro jóvenes, así mismo conocer el proceso del duelo amoroso, observar cada una de las etapas por las que atravesaron los individuos de este estudio, analizar el impacto que trae consigo la ruptura amorosa, el papel tan importante de las actitudes que hacen parte fundamental del proceso de duelo y separación, puesto que, como se había mencionado, la mayoría de las

personas en algún momento de su vida atraviesan por un duelo amoroso y como futura psicóloga me gustaría conocer de manera previa algunas experiencias y analizadas de manera profunda.

Estado del arte

El presente estado del arte se caracteriza porque todas las investigaciones encontradas son de corte internacional, las investigaciones fueron debidamente seleccionadas desde bases de datos como EBSCO, Scielo, Dialnet y ScienceDirect, a continuaciones se presentarán algunos artículos afines con el tema del duelo amoroso.

Ana Karina Silva y Elza Maria do Socorro (2012), hicieron un estudio titulado: “Relación amorosa e intento de suicidio en la adolescencia: una cuestión de (des) amor”, para comprender las experiencias de los adolescentes que intentan suicidarse por razones de amor. El referente teórico utilizado fue el constructo 'self', según Carl Rogers. La estrategia metodológica se inspiró en la estrategia existencial-humanística. Basado en el trabajo de Walter Benjamim (1994), se utilizó la narrativa como herramienta de investigación. Se encontró que existen impulsos relacionados con la conducta suicida. La mayoría de los jóvenes provienen de familias que han perdido a uno de sus padres o sus padres están separados, y de alguna manera sienten culpas por lo sucedido dejando como resultado un intento de suicidio, además tienen un sentimiento de inferioridad y de culpa que distorsiona su visión de sí mismos. Los resultados confirmaron la importancia de percibir las intenciones suicidas como un fenómeno multidimensional.

La siguiente investigación es un estudio ex post facto, llamado “una comprensión psicoanalítica sobre el proceso del duelo en la separación amorosa” de Coca et.al (2017), el objetivo de este fue comprender y analizar el proceso de duelo ante la separación amorosa, desde una perspectiva psicoanalítica, identificar el tipo de elección de objeto (anaclítico/narcisista) de los individuos; verificar si existen medidas de protección en el proceso, analizando los sentimientos dentro de este periodo. En sus resultados identificaron la presencia de ambas opciones de objeto, en especial la narcisista en los menores, también se encontró que el proceso de duelo hace posible el

cambio y la transformación, así mismo evidenciando apoyo de familiares, amigos, psicológico y espiritual. Los participantes resultaron con una mayor individualidad después de este suceso.

Se halló un estudio titulado “Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)” sus autores Espinosa, V. et. al, (2017), este fue un estudio transversal. El propósito fue determinar la tasa de incidencia en motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa. Lo realizaron con estudiantes de diversas carreras y con el fin de sugerir técnicas que pudiesen usar los terapeutas que atienden los pacientes en crisis. Sus resultados fueron los siguientes:

El 59.615% de los estudiantes reportaron rompimiento de pareja, de este total el 46.923% corresponde a mujeres y el 12.692% a hombres. El 66.538% pertenece a la carrera de psicología, lo que puede estar relacionado con que los estudiantes presentan mayor sensibilidad para resolver sus problemas. (p.27)

Siguiendo en esta línea, se encontró una investigación llamada: “Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación”. Se llevó a cabo a través de un estudio transversal, realizado por Garabito. et. al, (2020) la finalidad de este fue establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida en jóvenes, en periodo de adultez luego de una ruptura amorosa. Se evidenció que las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres. Además, el tiempo transcurrido desde la ruptura, la aceptación, la supresión y la ingesta de drogas pueden predecir los síntomas depresivos, mientras que la aceptación y la búsqueda de apoyo social pueden predecir la satisfacción con la vida. De esta manera, es posible concentrarse en el curso de acción para promover respuestas más adaptativas y modificar respuestas menos adaptativas entre las personas afectadas por el duelo.

Prosiguiendo se encontró un estudio cualitativo, sus autores son: Silva y Okamoto, (2020), el fin de este fue indagar en las concepciones que tienen los jóvenes adultos solteros, estudiantes de una universidad pública en México, sobre la ruptura romántica, qué la generó y cómo la

enfrentaron. En los resultados se pudo observar el predominio de las relaciones amorosas con baja inversión afectiva, frente a una altísima inversión narcisista. Para la mayoría de los jóvenes, permitirse amar a alguien significa correr mayores riesgos, porque esto puede llevar a la frustración y la pérdida de la plena satisfacción.

Continuando, se halló un estudio narrativo- descriptivo, denominado “Narración del duelo en la ruptura amorosa” de García (2014). Su motivación principal fue explorar los relatos de tres parejas que habían pasado por una ruptura amorosa. Como consecuencia, observaron que si bien los antecedentes de cada participante eran completamente diferentes, hombres y mujeres mostraban ciertas características similares en la forma en que afrontaban el duelo, de igual manera en los procesos emocionales y cognitivos que se evidenciaron en sus vivencias.

El siguiente artículo se titula: “Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja” de Martínez et. al, (2021). Su objetivo fue examinar la relación existente entre duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado su relación de pareja en los últimos seis meses, mediante un diseño descriptivo-comparativo de corte transversal. Observaron que la experiencia de la mujer durante la ruptura, ya sea positiva o negativa, depende de variables como la dependencia emocional y la duración de la relación; además, la ruptura y las emociones negativas pueden provocar los siguientes síntomas: depresión, ansiedad, hostilidad y la aparición de problemas físicos. Por ello, es importante intervenir el duelo a tiempo para evitar que evolucione a una condición clínica, que pueda derivar en pensamientos o intentos de suicidio por el dolor de una relación rota.

Dando continuidad se detectó un estudio llamado “Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico” sus autores: Sánchez y Martínez (2014). La finalidad fue evaluar el curso que sigue el proceso de duelo en quienes han terminado una relación romántica, aplicaron la Evaluación Tridimensional de Duelo Amoroso a 833 personas. Dentro de sus hallazgos en la encuesta se identificaron cuatro etapas: negociación, hostilidad, desesperación y pseudo aceptación, las cuales fueron apoyadas por métodos teóricos previos, también se encontraron diferencias en la experiencia

en función de los motivos de la ruptura, las personas que terminaron su relación por infidelidad mostraron mayor hostilidad y desesperación.

El siguiente estudio es de campo, “ya que se trabajó directamente con los participantes en su ambiente natural y transversal porque se realizó la aplicación del instrumento por validar en una sola ocasión” (p. 57), su objetivo fue diseñar y validar una medida para el duelo por rompimiento amoroso en adultos mexicanos, se titula: “Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México” de Sánchez y Retana (2013). Se hallaron 4 factores: el primer factor de las emociones negativas se refiere a la desesperación, depresión, ansiedad e ira del paciente porque no puede controlar la fuente y el propósito de su amor. El segundo factor se denomina emociones positivas e involucra la alegría (felicidad), el entusiasmo (euforia), y el optimismo que se genera en quien vivió un duelo, a partir de una etapa de aceptación y reorganización de la vida individual. El tercer factor, denominado Reacciones Hostiles hacia la Ex-Pareja se hacen reflexiones irreales en donde, por un lado, la persona expresa su defensiva y ataque hacia el ser amado. Y al mismo tiempo, la presencia de algunos pensamientos positivos sobre sí mismo, sintiéndose valioso. El quinto factor se llama "aceptación", que revela sucintamente los pensamientos de resignación, impotencia y entrega ante la tristeza vivida.

Por último, se localizó un estudio titulado: “ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto” de Barajas y Cruz (2017). La presente es una revisión bibliográfica, su objetivo fue reconocer la importancia del estudio de los factores relacionados con el impacto de la ruptura amorosa en adolescentes, El resultado: el estilo de apego, la personalidad y el género son características personales estables que juegan un papel importante en la forma en que las personas interactúan con los demás y en su percepción de sí mismas y de su entorno. También están los elementos más relevantes en un evento estresante: las características de la relación y las características del duelo, teniendo en cuenta aquellas condiciones que pueden matizar la forma en que los individuos experimentan el duelo. Finalmente, los efectos emocionales negativos asociados

con el colapso emocional son la ansiedad, el estrés y la depresión, aunque no son los únicos efectos, porque la literatura también reporta altos niveles de ira, enfermedades psicosomáticas, entre otras.

Para finalizar este apartado cabe mencionar que en las investigaciones halladas se evidencia que se habla y se refiere en la mayoría de los casos a las emociones que experimentan las personas por este suceso, así mismo las consecuencias que este conlleva, lo que permite al investigador hallar un vacío en el conocimiento, ya que no se integran los componentes actitudinales como lo son las emociones, los pensamientos y las conductas.

Referente teórico

Para el desarrollo del presente referente teórico se abordarán las categorías más importantes de acuerdo con el tema de las actitudes y sus componentes (emociones, pensamientos y conductas), el duelo, duelo amoroso y sus etapas.

Duelo

Para dar contexto se aborda el tema del duelo. Consuegra (2010), define el duelo como la respuesta emocional que se da luego de la pérdida de una persona querida, resaltando que este puede ser vivido con síntomas de depresión mayor, mostrando tristeza profunda, insomnio, anorexia y pérdida de peso. Deja claro que el doliente asume de manera normal el estado depresivo.

Ampliando el tema del duelo, Consuegra (2010), plantea que hay personas que pueden empezar a vivir un duelo de manera anticipada por enfermedad, es decir cuando el familiar se encuentra enfermo por un largo tiempo o tiene una afección terminal, este duelo lo hacen mientras la persona enferma está en vida, esto trae ventajas consigo para afrontar el momento en que se dé la muerte del familiar, también indica que durante el proceso de duelo se va disolviendo el vínculo con esa persona y se empieza a adecuar a la vida sin la existencia del individuo.

Etapas en el duelo

Sumado a lo anterior, Meza, et al. (2008), se plantean las etapas que se viven de manera normal en el duelo. La primera es el inicio: se caracteriza por ser un estado de shock, en donde la

persona sufre una alteración en el afecto, la parte física sensorial se ve afectada por dicho suceso y está acompañada por la incredulidad, pudiendo llegar a la negación, el cual es un mecanismo de defensa de corta duración y puede aparecer desde el momento en que se dio la noticia hasta terminar el sepelio.

Según Meza. E, et al. (2008) La segunda etapa es la central, que se caracteriza por ser la etapa de mayor duración, la persona entra en un estado depresivo y normalmente ocupa casi todo su tiempo pensando en la persona fallecida, está acompañado por la reacomodación de la vida del individuo, existe un sentimiento de vacío que se instala rápidamente luego de la muerte y que puede durar desde meses, hasta años y se le asocia un sentimiento de gran soledad, desde el área emocional hasta la social.

Continuando con la idea de Meza. E, et al. (2008) la tercera etapa es la final: es el periodo donde se empieza a realizar una aceptación y se plantea una visión hacia el futuro acompañada de retos y metas, además se toma un empoderamiento respecto a sus deseos. En esta parte la depresión se empieza a disolver, formando nuevos vínculos sociales y se empieza a experimentar un alivio. Al final, el duelo posibilita la capacidad de volver a amar a otros.

Es importante mencionar que existen diferentes tipos de duelo, entre ellos se encuentra por ruptura amorosa o duelo romántico, para entrar a hablar de este en específico, es importante tener un contexto de la necesidad que tiene el ser humano por vincularse y el amor de pareja.

Zapata y Gutiérrez (2016), denotan la necesidad que tiene a temprana edad el niño, para establecer vínculos afectivos, los cuales responden constantemente a una cadena de necesidades. A medida que el infante va evolucionando amplía su panorama y busca la manera de establecer relaciones de pareja para obtener a través de ellas protección, bienestar, seguridad y estabilidad. Se atribuye que cuando estas necesidades no pueden ser satisfechas por el otro o lo hacen de manera imparcial, la dependencia emocional se puede confundir con el amor de pareja.

Continuando con lo planteado anteriormente Urbiola y Estévez (2015), indican que una característica fundamental que lleva consigo el ser humano es la necesidad de establecer vínculos

sólidos y duraderos, en todos los ámbitos ya sea familiar, amistoso o con una pareja, puesto que si un individuo le concede relevancia a una relación amorosa, mayor será la posibilidad de depender emocionalmente, si la persona presenta una ruptura, la vivirá de manera compleja y así mismo asumirá el duelo amoroso.

Ahora, tocando el tema del amor de pareja, Maureira (2011), indica que en las relaciones de parejas existen cuatro pilares los cuales son: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Los primeros tres de carácter social-cultural y el último que es biológico. Este autor indica que las relaciones de pareja son el vínculo más significativo que una persona puede establecer fuera del seno familiar.

Para Díaz-Loving y Sánchez (2002), la pareja es la unión de dos personas, que viven ciertos pasos entrelazados, es decir proyectos de vida en común que se dan a través del tiempo y de manera prolongada. Ellos a medida que transcurre el tiempo determinan el grado de intimidad y acercamiento. Esta relación puede verse perjudicada por experiencias pasadas y por las expectativas que cada uno tenga con dicha relación.

Duelo amoroso

Entrando en contexto con el duelo amoroso, Espinoza et. al (2018), plantean que las rupturas amorosas son muy comunes dentro de la cotidianidad y que es muy bajo el porcentaje de personas que se exime de vivir una experiencia como esta.

Martínez, J. et. al, (2019), precisan que el proceso de duelo puede variar dependiendo de cada historia, ya que la humanidad está dotada de diversidad en sus pensamientos y quehaceres, otra variable importante es el ambiente en el cual se desenvuelven dichas situaciones. También depende de la capacidad de afrontamiento que tenga el individuo ante la pérdida, aquí entran en juego factores como las creencias, rasgos de la personalidad, la religión, la cultura o la visión que tiene sobre el mundo.

Peñañiel (2011), indica que todo el nivel de estrés que se genera por este suceso no solo está dado por la ruptura en sí, sino por todas las consecuencias y cambios personales, familiares,

económicos y sociales que trae consigo. Por todo ello se afecta el bienestar psicológico de la persona, sobre todo cuando uno de los dos no acepta la ruptura, así mismo no permite el proceso de desvinculación tratando de seguir presente en la vida del otro, deteniendo el proceso de elaboración del duelo. Este autor, afirma que el rompimiento de una relación sentimental se puede caracterizar por ser una de las experiencias más dolorosas y significativas que puede sufrir un individuo a lo largo de su vida.

Continuando con lo que plantea Sierra et al. (2017), sobre la ruptura:

Describe este evento como un suceso traumático, amargo y penoso que pueden sufrir los seres humanos. Para este autor, las personas se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y, en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente. (Rojas, 1994, como se citó en Sierra et al. 2017)

Se detectaron algunas diferencias respecto a cómo puede ser asumido el duelo amoroso dependiendo del sexo, Sierra et al. (2017), indican que dependiendo de la variable cultural en la que se desenvuelva el hombre o la mujer puede haber ciertas diferencias, una de estas es el machismo, ya que este priva al hombre de expresar sus emociones, por el contrario las mujeres tienden a ser expresivas con su sentir, manifestando sus síntomas. Algo importante es que no solo por la variable del sexo, es decir por ser un hombre o mujer, se pueda dar un mayor o menor impacto psicológico, sino que obedece más a aspectos culturales como se mencionó anteriormente.

También Chung et al (2002), manifiestan que ambos sexos experimentan la misma intensidad de angustia tras el quiebre de una relación, tanto para el hombre y la mujer existe una relación significativa entre el impacto por la ruptura y el estado de salud en general. Cuanto más fuerte sea este, peor será el estado de salud llevándolo a estados depresivos, enfermedades físicas, insomnio, así como sentimientos de indefensión e incertidumbre frente al futuro.

En un estudio llamado angustia por ruptura en estudiantes universitarios, Field et al. (2009) indican que: hallaron algunas personas que padecieron una ruptura amorosa y que experimentaron

un duelo intenso y prolongado. En el duelo complicado según Horowitz, Siegel, Bonanno, Milbrath y Stinson (1999, citado en Sánchez y Martínez, 2014) presentan pensamientos intrusivos e intensos, dolorosos anhelos por la de la persona perdida, alta e intensa activación emocional, sentimientos fuertes de vacío y soledad, también se resalta la falta de interés en general y en las actividades personales. Para Prigerson, et. al (1995) es importante fijarse en la duración del tiempo en el estado de duelo, luego de la ruptura, puesto que si este excede los 6 meses significar el riesgo de desarrollar alguna disfunción.

Las consecuencias que se pueden evidenciar en algunas personas a causa de la pérdida de una pareja son: “tristeza, llanto, enojo, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, ansiedad, altos niveles de estrés físico, conductas autodestructivas tales como autolesiones, consumo nocivo de alcohol y otras sustancias; finalmente, reportan inseguridad hacia sí mismo y celos hacia la pareja” (Keller y Nesse, 2005, como se citó en Sierra et al. 2017)

Por otro lado, Weber (1998), considera que los individuos que atraviesan por una separación presentan dos necesidades. La primera es la necesidad de significado, la persona necesita comprender lo ocurrido, es decir conocer los motivos concretos del porqué de la ruptura y al no tener dichas razones por parte de la pareja, genera en el individuo más confusión. La segunda necesidad es la de cierre, se caracteriza porque el individuo no solo necesita razones sobre lo sucedido, sino que también requiere formar un significado, para salvaguardar su dignidad y mejorar su autoestima. Este autor indica que algunas experiencias de ruptura pueden ser parecidas a la pérdida de un familiar cercano.

En Sánchez y Martínez (2014), se cita lo siguiente respecto al duelo amoroso:

No todo en el duelo es oscuro, de hecho autores como Bustos Caro (2011) plantea sus efectos constructivos para aquellos (as) que lo han padecido pues una vez superado, permite generar nuevos significados que favorecen tanto el crecimiento como el afrontamiento de nuevos retos con mayor seguridad, pues la separación demanda la

construcción de una nueva identidad y estilo de vida así como la reestructuración de las relaciones interpersonales (Clapp, 2000, como se citó en Sánchez y Martínez, 2014, p. 1333)

Etapas del duelo amoroso

Para dar amplitud al tema del duelo amoroso es necesario hablar de las etapas que lo componen desde la perspectiva de dos autores, Sánchez y Martínez.

Las fases del duelo, Sánchez y Martínez (2014), mencionan 4 etapas: la primera es la negociación, la cual es caracterizada como el primer periodo posterior a la ruptura, aquí se da una pretensión cognoscitiva y conductual. La persona se instala en el anhelo de la reconciliación, de esta forma muestra un rechazo de la situación (negación). De acuerdo a lo anterior, se favorecen los pensamientos de arrepentimiento ya que puede reconocer que cometió errores, lo cual lo lleva a sentir desesperación, frustración y ansiedad. Goicoechea (2018), Complementa esta etapa indicando que se da la negación de la ruptura, aquí se puede dar una insistencia por retener el vínculo y no aceptar la realidad.

El segundo, con base en Sánchez, R. y Martínez, R. (2014) es la hostilidad: en esta etapa la persona tiene comportamientos hostiles hacia otras personas, también se da un intento de chantaje hacia la expareja, puede haber deseos de venganza, engaños afirmando cosas que no sucedieron, dejando en evidencia que la persona no está bien, se encuentra desorganizada en su yo. A medida que esto sucede la persona se aísla evitando el contacto con la gente, de esta forma se hunde en su tristeza, dejando de comer, e incluso puede autoflagelarse. Con el panorama antes mencionado la persona tiene muy pocas posibilidades de distraerse, no puede manejarse con tranquilidad y cordura, llevándole a pensar que la ruptura se dio por terceros o por escasez de amor. Goicoechea (2018), además que en segunda instancia están los sentimientos de rabia que son los primeros pasos para la aceptación.

El tercero es la desesperanza, continuando con lo planteado por Sánchez, R., y Martínez, R. (2014), “esta etapa es un aglomerado emocional que involucra emociones negativas como la desesperación, frustración, ansiedad, decepción, resignación, desilusión, ausencia total de positivas

como gusto, bienestar y entusiasmo, esperanza y calma –entre otras.” (p. 1339). En esta fase se puede evidenciar el periodo más crítico por el que atraviesa el doliente, ya que son pocas las posibilidades de satisfacción y bienestar, resaltando que será difícil encontrar un punto medio en el cual el individuo pueda tratar de distraerse o distanciarse de su malestar. Goicoechea (2018), adiciona que en tercera instancia se dan sentimientos de tristeza y se empieza a aceptar la ruptura de la relación, donde finalmente, se consolida la aceptación.

Y la última etapa que indica Sánchez, R., & Martínez, R. (2014) es la Pseudo-aceptación: este incluye pensamientos de desprecio y arrogancia, la persona piensa que “el otro no encontrará alguien como yo”. En este periodo de resignación la persona se da cuenta que no puede hacer nada ante dicha situación y sigue pensando que la ruptura fue por un tercero o escasez de amor, lo que provoca gran decepción y desilusión.

Actitudes

Ahora se abordará el tema las actitudes bajo la perspectiva de diferentes autores.

Las actitudes son definidas por Breckler (1984) como: “Attitude is defined as a response to an antecedent stimulus or attitude object. The stimulus may or may not be observable, and can best be thought of as an independent or exogenous variable.” (p.1191) este autor indica que el afecto, el comportamiento y la cognición son tres clases hipotéticas e inobservables de respuesta a un estímulo.

Breckler (1984), postula que el afecto es una respuesta emocional, una reacción visceral o una actividad nerviosa simpática. Este se puede cuantificar mediante las respuestas fisiológicas, como lo es la frecuencia cardiaca o recopilando información de sus sentimientos y estados de ánimo. Así mismo, el comportamiento implica conductas manifiestas, es decir creencias, respuestas perceptuales y los pensamientos que integran el componente cognitivo. Este autor plantea algunos

ejemplos a través de los cuales se puede dar una vista más amplia de las actitudes y sus componentes:

Affect can vary from pleasurable (feeling good, happy) to unpleasurable (feeling bad, unhappy). Behavior can range from favorable and supportive (e.g., keeping, protecting) to unfavorable and hostile (e.g., discarding, destroying). Likewise, cognitions or thoughts may vary from favorable to unfavorable (e.g., supporting versus derogating arguments) (p.1191)

A través de estos ejemplos se puede hacer un contraste respecto a lo vivido en el proceso del duelo amoroso, ya que este viene acompañado de una serie de emociones, pensamientos y comportamientos, como se evidenció en cada una de las etapas. Esto es un sustento para la exploración de las experiencias particulares y posteriormente la comprensión.

Berkowitz (1974, como se citó en Limonero, 1994), complementa el postulado de Breckler y lo hace de la siguiente manera:

se puede comprender mejor a través de los diferentes componentes que la integran, a) componente cognitivo— incluiría las creencias que puedan tener las personas hacia un determinado objeto, por ejemplo, bueno-malo, deseable- indeseable; b) componente emocional— emociones y sentimientos ligados al objeto; y c) tendencia a la acción o disposición del individuo a responder hacia un objeto (p.24)

La forma en que este autor lo plantea es dirigiéndose a la respuesta que se obtiene de ciertos estímulos a través del componente cognitivo, emocional y tendencia a la acción es decir los comportamientos, resaltando que hay diferentes actos dependiendo de un determinado objeto. Esto se puede ligar con el duelo amoroso, ya que en algunos casos se evidencia sentimientos de aversión, tristeza, ira, que resultan siendo indeseables para el doliente.

Así mismo Morales et. al (1995, como se citó en Colell, 2005) coinciden en que los tres componentes encajan en un punto y es que a través de ellos se puede evaluar el objeto de la actitud. Lo que indica que la percepción o la información pueden darse de manera favorable o desfavorable,

los sentimientos positivos o negativos y la conducta o intención en el comportamiento de apoyo u hostilidad.

Las actitudes están constituidas por las emociones, los pensamientos y los comportamientos, Neimeyer (1997, como se citó en Colell, 2005), las complementa y da una perspectiva amplia, plantea las actitudes a través de las funciones sociales y psicológicas mediante la comprensión, satisfacción de las necesidades, defensa del yo y expresión de valores.

Las actitudes orientadas a la **comprensión**, Según Neimeyer (1997, como se citó en Colell, 2005), pueden cambiar si el individuo no tiene una idea clara de un determinado concepto, es decir que si se relaciona con la ruptura amorosa o el duelo amoroso se podría cambiar fácilmente de perspectiva, ya sea por lo consejos que puede recibir por parte de amigos o familiares o por información hallada en la internet.

Las actitudes orientadas a las **necesidades** se definen así ya que, si la actitud actual no es útil, o si esclarece que elegir una nueva actitud ayudará a lograr el objetivo, la posición cambiará de acuerdo a la demanda. Orientándose al tema, cuando una persona se encuentra en la etapa de negación normalmente siente incertidumbre y tristeza, a medida que el malestar aumenta el sujeto cambia de actitud realizando ciertas acciones, ya sea para convencerse de la pérdida o para intentar regresar con la expareja.

Las actitudes que expresan **valores** tienen que ver con las creencias básicas de los sujetos y con el sentido de sí mismo, por ello son difíciles de cambiar. Es decir en el sentido de la ruptura un individuo podría percibir la pérdida como una derrota y una experiencia sin valor alguno, pero este podría tener un cambio de actitud si en terapia encuentra que es un suceso de vida completamente normal, que esta pérdida podría indicar en su vida una oportunidad de crecimiento y darle un valor significativo.

Por último, Myers (1988, como se citó en Limonero, 1994), este autor propone que las actitudes se pueden definir como percepciones, creencias y sentimientos que pueden hacer que los humanos tiendan a reaccionar ante ciertos objetos, personas o eventos de cierta manera. Por

consiguiente, a través de las actitudes se pueden establecer constructos que explican en cierta medida la conducta.

Objetivos

Objetivo general

Analizar las actitudes que tienen 4 jóvenes de la ciudad de Medellín frente a su experiencia de duelo amoroso.

Objetivos específicos

- Identificar las emociones relacionadas con la experiencia de duelo amoroso
- Enunciar los pensamientos respecto a su vivencia de duelo amoroso.
- Indagar en las conductas referentes al suceso del duelo amoroso.

Diseño metodológico

El presente trabajo es un estudio cualitativo, se llevará a cabo a través de un diseño fenomenológico hermenéutico. El instrumento de recolección de la información será a través de entrevistas semi estructuradas y posteriormente se realizará análisis de contenido. Se definirán los conceptos antes mencionados a través de la perspectiva de algunos autores.

Investigación cualitativa

Según Fernández et. al (2014) “la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p.358) Este autor indica que esta debe ser seleccionada cuando se quieren conocer las experiencias, es decir observar sus percepciones, interpretaciones y significados, respecto a los fenómenos que lo rodean. En ese sentido, esta metodología se adecúa a los objetivos de la presente investigación, en la cual se pretende analizar las actitudes frente al duelo amoroso de

algunos jóvenes. Entendiendo que su experiencia es particular y que con los resultados no se buscan generalizaciones.

Complementando lo anterior, Fernández et. al (2014), indican que este tipo de estudios de forma cualitativa analizan de manera profunda una unidad holística para responder a una problemática específica.

Diseño Fenomenológico- Hermenéutico

El objetivo principal de la fenomenología es explorar, describir y comprender la experiencia de las personas respecto a un determinado fenómeno y descubrir los elementos comunes de esta experiencia.

La fenomenología hermenéutica se concentra en la interpretación de la experiencia humana y los "textos" de la vida. No sigue reglas específicas, pero considera que es producto de la interacción dinámica entre las siguientes actividades de indagación: a) definir un fenómeno o problema de investigación (una preocupación constante para el investigador), b) estudiarlo y reflexionar sobre éste, c) descubrir categorías y temas esenciales del fenómeno (lo que constituye la naturaleza de la experiencia), d) describirlo y e) interpretarlo (mediando diferentes significados aportados por los participantes) (Fernández et. al 2014, p. 494)

Este diseño será de ayuda para cumplir con los objetivos, conocer la experiencia particular de cada participante, explorando el fenómeno que lo rodea en su ambiente natural y personal, así mismo tratar de asignar significados e interpretaciones.

Técnica de recolección de información: entrevista semi estructurada

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Canales la define como "la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto". (Díaz et. al, 2013 p.163) de esta manera este instrumento permite la exploración de las experiencias

personales a través del diálogo, es un método flexible porque permite que se adapte las preguntas al sujeto, así se podrá profundizar en ciertos puntos de interés para el investigador, obteniendo resultados más orientados y sin la necesidad de establecer mucho formalismo. Por otra parte, Vélez Restrepo (2003, como se citó en Tonon, 2009), la define como:

Un evento dialógico propiciador de encuentros entre subjetividades, que se conectan o vinculan a través de la palabra, permitiendo que afloren representaciones, recuerdos, emociones, racionalidades pertenecientes a la historia personal, a la memoria colectiva y a la realidad socio cultural de cada uno de los sujetos implicados (p.49)

La presente es útil para recolectar información de carácter pragmático, así mismo se puede identificar las conductas, la manera en que le asignan representaciones al mundo, sus creencias y las construcciones sociales.

Se utilizará en el presente estudio, ya que es una herramienta práctica que ayudará a alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación, puesto que es un método flexible de investigación, enfocado a una problemática específica en donde el sujeto aporta de manera protagónica. Es decir, centrándose en estudiar los fenómenos sociales en su propio entorno natural, resaltando la subjetividad de la conducta humana y la exploración de significados.

Análisis de contenido

Fernández et. al (2014) indican que “es una técnica para estudiar cualquier tipo de comunicación de una manera “objetiva” y sistemática, que cuantifica los mensajes o contenidos en categorías y subcategorías, y los somete a análisis estadístico.”(p.251). Esta herramienta es muy utilizada para los que se centran en la conducta, lo cual favorece el objetivo y el método de la presente investigación.

Ricoeur (1974), como se citó en Sandoval (1996), plantea que a través de este se puede hacer una lectura de la realidad social, conocer a fondo las culturas y los comportamientos humanos, permitiendo también emprender un trabajo de tipo hermenéutico.

La presente investigación pretende recolectar la información de las entrevistas a través de dos matrices, la primera de acuerdo a cada una de las preguntas realizadas se organizan las narrativas de los participantes. La segunda de acuerdo a cada segmento de narrativa se hace un análisis de lo que se encuentra allí en términos de las categorías que están desarrolladas en el marco conceptual pero también las categorías emergentes que surgen en el ejercicio de la entrevista. El análisis se adjuntara en los anexos.

Criterios de inclusión

- Serán 4 jóvenes residentes de la ciudad de Medellín, que tengan un rango de edad de aproximadamente 18 años, hasta los 26 años.
- Los participantes cuentan con la particularidad de haber tenido una ruptura de una relación significativa, comprendida desde un periodo de tiempo de 6 meses hasta 8 años.
- Dentro de sus vivencias utilizaron mecanismos de defensa, de manera consciente o inconsciente, las cuales son comprendidas como estrategias de afrontamiento.
- Las relaciones pueden ser matrimonios, unión libre o noviazgo.

Matriz de consistencia e instrumento de recolección de la información

MATRIZ DE CONSISTENCIA					
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CATEGORÍA CENTRAL	SUBCATEGORÍAS	PREGUNTAS
¿Cuáles son las actitudes que tienen 5 jóvenes de la ciudad de Medellín frente a su experiencia de duelo amoroso (relación significativa)?	Analizar las actitudes que tienen 5 jóvenes de la ciudad de Medellín frente a su experiencia de duelo amoroso (relación significativa.)	Enunciar los pensamientos respecto a su vivencia de duelo amoroso	Actitudes	Pensamientos	¿Cuáles fueron los pensamientos que surgieron cuando se dio el momento de la ruptura?
					¿Qué pensamientos o ideas se dieron en el primer periodo posterior a la ruptura? (Primeros 3 meses)
					¿Qué pensamientos o ideas aparecieron cuando sintió que el vínculo se había fracturado? y que posiblemente no volvería a existir de nuevo esa relación?
					¿Cuáles fueron los pensamientos que te brindaron calma o una mejoría en el periodo de ruptura?
					¿Cuáles fueron las estrategias e ideas que tuvo para mantener el vínculo y que no se diera la ruptura?
					¿Qué pensamientos o ideas surgieron respecto a los motivos por los cuales se dió la ruptura amorosa?
					¿Cómo visualizaste tu futuro sin esa persona?
		Identificar las emociones relacionadas con la experiencia de duelo amoroso		Emociones	¿Qué emociones surgieron en el momento en que se desencadenó la ruptura amorosa?
					¿Qué emociones surgieron el primer periodo posterior a la ruptura?
					¿Qué emoción tuvo al saber los motivos de la ruptura?
					¿Cuáles fueron las emociones más predominantes en el momento en que contempló que no tenía una solución para recuperar el vínculo?
					¿Qué emociones aparecieron respecto a su futuro en ausencia de su pareja?
					¿Identificas cambios emocionales a partir del paso del tiempo? (Desde la ruptura- hasta hoy)
		-Indagar en las conductas referentes al suceso del duelo amoroso.		Conductas	¿Qué acciones emprendió en el primer periodo posterior a la ruptura?
					¿Qué cambios tuvo tu estilo de vida a partir de la ruptura? (Habitos del día a día.)
¿Qué acciones se sintió motivado/a a realizar cuando se dio la ruptura?					
¿Que acciones recuerdas que fueron significativas en el periodo de ruptura?					
					¿Qué comportamientos tuvo que le brindaban tranquilidad y cuales no?
					¿Cuáles son los comportamientos que tuvo que resultaron más dañinos y perjudiciales para usted y su vida? familiar, social y laboral?
					¿Qué acciones emprendió para continuar con sus proyectos y su visión hacia el futuro?

Consideraciones éticas

Este apartado mostrará las normas establecidas para el tratamiento de los datos con los participantes de la investigación, así mismo las normas que deben seguir los psicólogos en su ejercicio profesional.

Constitución Política de Colombia 1991 en el capítulo I de los derechos fundamentales y la Resolución 8430 del Ministerio de Salud de Colombia (1993) en su Capítulo I: Artículo 5. “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar” (p. 2). Estableciéndose como el principio fundamental sobre el que se ampara la presente investigación. Así mismo se considera el Artículo 8 que dicta: “En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándose sólo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice” (p. 2).

Ley 1090 del 2006, promovido por el Colegio Colombiano de Psicólogos (2009) que establece Artículo 2: “El psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos” (p. 26). Y lo establecido en el Artículo 50 del Capítulo VII de este mismo código, a saber: “Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes” (p. 44).

La ley 1090 en el título III la cual informa acerca de la obligación del profesional de guardar el secreto sobre las prestaciones sobre su ejercicio laboral. Del mismo modo, teniendo presente las disposiciones de ley, se hace uso del consentimiento informado ya que es de suma importancia que los participantes tengan un conocimiento acerca de los posibles riesgos a los cuales serán sometidos durante el proceso investigativo. Así mismo, sobre la información a cada uno de los participantes sobre el tema que busca tratar la investigación y los objetivos de la misma teniendo presente los criterios de

confidencialidad y las autorizaciones de cada uno de los participantes. Así mismo, se da la claridad que la investigación no implica un riesgo para las personas involucradas.

El ejercicio de la Psicología debe ser guiado por criterios, conceptos y fines elevados que propendan a enaltecer la profesión; por lo tanto, los psicólogos están obligados a ajustar sus actuaciones profesionales a las disposiciones éticas y deontológicas, así como a las diferentes normas consagradas en la Constitución Nacional, en la Ley 1090 de 2006, en el presente Manual Deontológico y Bioético y en las demás normas concordantes.

De conformidad con los anteriores planteamientos y en concordancia con la Ley 1090 de 2006, en especial con lo establecido en su Artículo 13, son principios rectores que guían el presente Manual Deontológico y Bioético, y están destinados a servir como regla de conducta profesional en el ejercicio de la psicología en cualquiera de sus modalidades, proporcionando principios generales que ayuden a tomar decisiones informadas en la mayor parte de las situaciones con las cuales se enfrenta el profesional de la Psicología, los siguientes: autonomía, beneficencia, no-maleficencia, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad; estos, a su vez, se unen a otra lista de principios proveniente de la Ley 1164 de 2007 en la que se encuentran, a parte de algunos ya mencionados, igualdad, mal menor, totalidad y causa de doble efecto.

Resultados y discusión

En el presente apartado se expondrán los hallazgos con las entrevistas realizadas, haciendo contraste con la teoría y trayendo citas textuales de lo expresado por los participantes para dar cuenta de sus experiencias de duelo amoroso, haciendo una interpretación hermenéutica y así mismo generando discusión con los autores mencionados en el referente teórico, lo que se observará en adelante serán las categorías emergentes que surgieron a partir del ejercicio con los entrevistados, esta información fue diligenciada a través de una matriz categorial.

Pensamientos, emociones y conductas luego de la ruptura

“Los pensamientos eran muy negativos, porque los días me los pasaba tristes y era tan triste que yo lloraba todos los días.” (Felipe)

Se observa en el duelo amoroso que hay diferentes pensamientos, emociones y acciones que emprenden las personas al terminar una relación amorosa, todo esto se da dependiendo de cada caso particular. Martínez, J. et.al, (2019), precisan que el proceso de duelo puede variar dependiendo de cada historia, ya que la humanidad está dotada de diversidad en sus pensamientos y quehaceres, otra variable importante es el ambiente en el cual se desenvuelven dichas situaciones. También depende de la capacidad de afrontamiento que tenga el individuo ante la pérdida, aquí entran en juego factores como las creencias, rasgos de la personalidad, la religión, la cultura o la visión que tienen sobre el mundo.

Respecto a lo anterior se recalca que esos factores son vitales en el componente actitudinal y con los participantes se pudo observar dicha diversidad.

Cabe aclarar que en esta categoría se pueden rescatar aspectos característicos y factores importantes de las anteriores categorías, teniendo en cuenta lo que cada autor planteó en cada una de ellas, sin embargo, en esta hay aspectos más amplios y particulares de cada participante. En concordancia con lo mencionado, se expondrán los relatos de las personas que cooperaron para llevar a cabo esta investigación.

Simón refiere que los pensamientos que tuvo luego de la relación fueron:

Como que tengo mucho tiempo libre, literal, porque pues sí, una persona con la que uno comparte son planes que uno tiene con la gente y se vuelve mucho tiempo tanto físico y pues en la mente, uno como que ocupa mucho espacio en la cabeza de uno con alguien y pues que ya no este, es como que, pues ya quedan como unos huecos, uno tiene que buscar en que ocuparlo y eso fue lo primero que yo hice.

El participante indica que en las relaciones de pareja se tiende a planear la vida en compañía del otro, lo que significa tiempo, al momento de la ruptura refiere que queda como un hueco, es

decir un espacio el cual debe ser ocupado de otra manera como lo relata Simón, puesto que fue lo primero que hizo para distraerse de lo sucedido.

Simón también indica que sus emociones frente a los hechos fueron:

Más que toda rabia, hay tristeza, pero si yo solo fuera triste, yo creo que uno estar solo triste lo va a llevar a buscar esa persona, porque si a vos te tiene triste no estar con esa persona, lo único que vas a asumir que te da tranquilidad es ella. Como buscar la felicidad en ella, y yo no quiero.

Simón tuvo una posición firme respecto a no buscar a su ex pareja, ya que indica que se cerró en su orgullo y no cedió ante ello, manifestado rabia en un mayor porcentaje que la tristeza que sentía por lo ocurrido.

Respecto a las características de la personalidad Simón indica que:

Es que yo, o sea generalmente yo he sido muy frío, y ahí me di cuenta de eso porque sí literal yo mismo decía, como que ¿7 años a mí me valen verga? Y pues había otro montón de cosas que sí, me decían como que importa.

Por otra parte, en el duelo complicado según Horowitz et. al (1999), (citado en Sánchez y Martínez, 2014) presentan pensamientos intrusivos e intensos, dolorosos anhelos por la persona perdida, inseguridad hacia sí mismo, alta e intensa activación emocional, sentimientos fuertes de vacío y soledad, también se resalta la falta de interés en general y en las actividades personales. En esta misma línea Andrea indica:

Los pensamientos más recurrentes y los más significativos para mí en ese momento era, ¿cómo me voy a quedar sola?, estaba en una ciudad desconocida y era mi única red de apoyo. Entonces pues yo decía, cómo me voy a quedar sola, no voy a poder sobrevivir en esta ciudad, no tengo de dónde a quién llamar, no tengo a quien acudir, yo dejé muchas cosas por esta persona, entonces pues no tenía con quien contar.

Se evidencia el vacío y el miedo a la soledad en la participante, del mismo modo la inseguridad hacía sí misma en no poder superar la situación por la que estaba atravesando, sentía que la estaba sobrepasando.

En concordancia con lo planteado por los autores Andrea también expresa: “ya luego de la ruptura, sin mentirte, fue un paso duro. Sí, me hizo mucha falta, mis pensamientos era como, ¡Ah!, qué rico estar acá acostada haciendo roncha, de pronto que él me estuviera acariciando, viendo una peli.” En lo mencionado por la participante se puede identificar esos anhelos por compartir nuevamente espacios con su expareja y por supuesto la activación emocional.

Así mismo, Andrea manifiesta las acciones o conductas que adoptó luego de vivir la ruptura:

Bueno, luego de esa ruptura, créeme que a pesar de que ya había hecho un duelo, pues obviamente la soledad a mí siempre me ha dado muy duro, y yo siempre me encapsulo, es como que prefiero estar sola, no hablar con nadie. No despejar mi mente con nadie, o sea, quitar todos los hábitos que yo tuviese de hablar con amigos, de hablar con familiares, de leerme un libro, de tomarme un vino y encapsularme en mi misma, en mi cama, en pensamientos, como un estado depresivo, pero que no es tan depresivo porque sabes que no, que no estás como llorando todo el día, que no perdiste las ganas de todo, sino que sencillamente quieres estar quieta.

En lo referido por la participante se observa, el vacío emocional y las manifestaciones del duelo amoroso en su caso particular, se observa la falta de interés, aunque no perdida por completo, también pensamientos intrusivos que generaban el aislamiento.

Por otra parte, Sierra et al. (2017), plantean que luego de la ruptura: las personas se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, también indica que puede haber sentimientos de hostilidad hacía lo sucedido. Se encuentra una similitud con el caso de Felipe, quien expresa: “Los pensamientos eran muy negativos, porque los días me los pasaba tristes y era tan triste que yo lloraba todos los días, desde que me levantaba hasta que me acostaba, yo me levantaba llorando y

me acostaba llorando.” Según lo mencionado, el participante indica que sus pensamientos se tornaban negativos, lo cual generaba malestar manifestándose a través de la respuesta fisiológica del llanto. En esta misma línea Evelio indica que las acciones que emprendió luego de la ruptura fueron:

Mi reacción fue pelear, de hecho, literalmente el día que me di cuenta, yo hago metal, (género musical) me fui a la casa a sacar guturales, a darle golpes a la pared, a sacar mi rabia solo, porque en la calle me hubiera matado, soltar eso en la calle no hubiera sido bueno, estaba solo en mi habitación, llorando, sacando todo, pero bueno eso también fue malo porque también fue un impulso querer desahogarme de esa manera.

Respecto a lo dicho por el participante, se manifiesta sentimientos de rabia y hostilidad, formas de liberar la tensión, la frustración que le generaba su situación, quizás sobrepasando algunos límites y por último admitiendo que esa no fue la manera correcta de tratar de desahogarse.

Otro punto importante lo toca Peñafiel (2011), quien indica que todo el nivel de estrés que se genera por este suceso no solo está dado por la ruptura en sí, sino por todas las consecuencias y cambios personales, familiares, económicos y sociales que trae consigo. A continuación, se enunciarán algunas respuestas de los participantes en donde se halla similitud. Felipe indica que luego de la ruptura:

Pensaba en el duelo, en que me dolía y todo el tiempo era esa persona en la cabeza mía y triste todo el día. Desubicado, no sabía qué hacer. Estaba en un lugar, no quería estar ahí, iba a otro lugar, no quería estar ahí.

En lo mencionado, se identifica una pérdida de sentido y de ubicación, ya que todos los cambios que trae consigo una ruptura generan consecuencias que en un primer momento las personas no saben cómo gestionar.

Con base en Sánchez y Martínez (2014) la segunda fase del duelo es la hostilidad, en esta etapa la persona tiene comportamientos hostiles hacia otras personas, también se da un intento de chantaje hacia la expareja, puede haber deseos de venganza, engaños afirmando cosas que no

sucedieron, dejando en evidencia que la persona no está bien, se encuentra desorganizada.

Respecto a lo mencionado Evelio manifiesta:

Yo buscaba respuestas, de tratar de entender, porque era muy confuso, entonces le hacía muchas preguntas y sé que me volví obsesivo. También supe como preguntar porque hubo manipulación para eso, pero eso era morbo porque era tocar la herida. Fueron acciones de alejarme de todo, de por si estaba mal en la casa, alejarme de la casa, no querer estar con nadie, sacando mi rabia y mi mierda por ahí.

Otra fase es la desesperanza, planteado por Sánchez y Martínez (2014), “esta etapa es un aglomerado emocional que involucra emociones negativas como la desesperación, frustración, ansiedad, decepción, resignación, desilusión, ausencia total de positivas como gusto, bienestar y entusiasmo, esperanza y calma –entre otras.” (p. 1339). En esta misma línea Felipe manifiesta:

No encontraba tranquilidad, la traté de buscar en amigos, no la encontraba, la traté de buscar en la familia, no la encontraba, traté de hacer deporte, no la encontraba, sentía desilusión, o sea, de verdad que es muy incómodo, es decir, no, no tengo un sentido, no sé qué hacer, sentía desesperanza, porque en realidad yo en ese momento no sentía que tenía esperanzas de nada.

Del mismo modo en esta fase se puede evidenciar el periodo más crítico por el que atraviesa el doliente, ya que son pocas las posibilidades de satisfacción y bienestar, resaltando que será difícil encontrar un punto medio en el cual el individuo pueda tratar de distraerse o distanciarse de su malestar. Respecto a lo mencionado Evelio indica:

No había algo que me causara tranquilidad o calma por eso era mi ansiedad nada me brindaba calma, quería salir de esa situación, dejar de pensar en eso, dejar que mi vida girara entorno a esa persona y a lo que acontecía, por eso mi búsqueda siempre era de buscar un placer de algo que me distrajera, estaba en búsqueda de otra actividad. Ni siquiera teniendo sexo con otras personas halla esa tranquilidad, estaba en una crisis existencial.

Por otra parte, Weber (1998) indica que hay una necesidad de significado, la persona necesita comprender lo ocurrido, es decir conocer los motivos concretos del porqué de la ruptura y al no tener dichas razones por parte de la pareja, genera en el individuo más confusión. A lo cual Felipe refiere:

No sé, no sabía qué hacer. O sea, era como una impotencia de uno no saber qué hacer, de no ubicarme, de estar en mi casa y no querer estar en mi casa e irme para un partido con los amigos y no sentirme bien y de no encontrar una ubicación, eso es muy incómodo, eso es como uy, qué hago, no sé, sentía mucha tristeza de pensar, de pensar.

En este fragmento hay similitudes con lo expresado por Weber, ya que el participante expresa desubicación, lo cual lo sitúa en un estado de confusión por lo experimentado con sus sentimientos y emociones llevándolo a no estar tranquilo en ningún lugar.

Lo mencionado anteriormente se puede contrastar con la teoría propuesta, de la misma manera, se permitió un dialogo con los autores y se realizó un análisis más profundo de la experiencia de cada participante. Para continuar y responder a los objetivos propuestos en la presente investigación se expondrán las conclusiones.

A continuación, los títulos que irán apareciendo hacen parte de las categorías emergentes que surgen a partir del ejercicio.

El vínculo amoroso y el lugar que ocupa el otro

“Porque literal, uno ama, uno se apega” (Simón)

Peñafiel (2011) afirma que el rompimiento de una relación sentimental se puede caracterizar por ser una de las experiencias más dolorosas y significativas que puede sufrir un individuo a lo largo de su vida. Se puede evidenciar el desconcierto que deja el otro en la vida de la persona cuando se da la ruptura, dejando un profundo dolor y vacío a su paso. En relación con lo planteado anteriormente, el participante Felipe manifiesta lo siguiente: “emocionalmente me sentía vacío, sentía que esa persona... sí tenía un lugar, o sea que yo la puse en un lugar. Dándome cuenta de que ahora ese lugar ya está vacío, no le veo sentido al futuro, yo solo pensaba en esa persona y

en realidad quería todo con esa persona, o sea, yo me decía, si la persona me dice hagamos esto, yo lo hago. Lo que sea a ese punto estaba”.

En el párrafo anterior, se evidencia el vínculo que se había construido con la pareja y se resalta la importancia que se le otorga, quizás hasta poniendo al otro por encima de sí mismo.

Del mismo modo, Rozzana Sánchez y Rebeca Martínez (2014), plantean que mantener una relación romántica promete, es decir se crean expectativas, proyecciones hacia el futuro. A raíz de ello se dan sensaciones agradables e indescriptibles y cuando se desencadena una ruptura puede provocar en la persona una privación del sentido de vida, dejando a su paso dolor y desesperación. Lo cual puede evidenciarse en el caso de Evelio quien indica:

Me llevó a pensar en muchas cosas de mi existencia, ya eso obviamente afectado contra mi autoestima entonces también me llevaba muchos pensamientos de decepción, de vacío de ganas como de querer acabarlo, acabar la vida misma porque es un vacío que deja una persona cuando se va porque es tiempo, son horas, son actitudes que uno se acostumbra a tratar con una persona que cuando ya no está es tiempo vacío que uno tenía a veces programado para eso y ya no sabe qué hacer y ese desconcierto es sentirse completamente sin nada de lo que también causa muchos bajones. (Evelio)

Se evidencia en el discurso el vacío que deja el otro cuando se termina la relación, ya que se tiende a planear la vida con la pareja, a crear hábitos y rutinas que involucran al otro, poniendo en manifiesto pérdida hasta del sentido de vida.

Pineda (2005, como se citó en Sierra V, et al, 2017) señala que cuando se construye una relación de pareja se crean proyectos de vida en conjunto, de esta forma se excluye o se resta importancia a otros aspectos sociales de la vida, puesto que al terminar la relación se da la pérdida de la fuente de seguridad, donde se desatan los síntomas de tristeza y depresión. En concordancia con lo anterior Felipe manifiesta que:

Era como una agonía porque en realidad no, yo no veía un sosiego, yo sentía que me estaba deslizando por una colina donde no tenía cómo agarrarme y que mantenía en ese vacío de la

tristeza. De que cada vez me sentía más y más triste. Al ver que esa persona a la que tenía en ese lugar ya no está. (Felipe)

El otro ocupa un lugar importante en la vida de la persona, puesto que dependiendo de ese lugar que le otorgue el individuo, subyacen elementos fundamentales que conectarán con el vínculo amoroso y sentimental. Para Díaz-Loving y Sánchez (2002), la pareja es la unión de dos personas, que viven ciertos pasos entrelazados, es decir planes de vida en común que se dan a través del tiempo y de manera prolongada. Esta relación puede verse perjudicada por experiencias pasadas y por las expectativas que cada uno tenga con dicha relación. En esta misma línea, Evelio expresa lo siguiente: “pasó de ser de ese altar en el que tenía la idealización de esa persona y pasó a ser algo completamente mundano y tan de lo común, algo completamente absurdo, sutil, algo completamente fugaz, algo completamente vacío y sin sentido” (Evelio) . En las relaciones de pareja se crean ciertas expectativas que responden a ideales, la caída de ese ideal es de vital importancia, ya que determinará la continuidad o la ruptura. En este caso Evelio comenta la pérdida de ese ideal que había construido hacia esa persona y cómo su perspectiva se modificó y paso de tener a esa persona en un altar a convertirse en algo vacío y sin sentido.

Respecto a lo mencionado por cada autor en el presente apartado se pudo reconocer en la experiencia y en la vivencia de los participantes parte de los postulados, también se permitió conversar con lo planteado por cada uno. Esto se pudo examinar con las entrevistas realizadas.

Estrategias de afrontamiento ante la pérdida.

“Nace ese sentimiento como de decir: ¡date cuenta!, y es el hecho que sientes que con esa persona no avanzas, no vas a ningún lugar, de esta manera es como librarse de esas “ataduras”, ahora solo prevalece ese sentimiento de tranquilidad” (Roger)

Es importante resaltar la crisis por la que atraviesa el vínculo amoroso, ya que:

En ocasiones en las relaciones amorosas, la separación puede ser dolorosa por su carácter indeseable e inesperado. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones es algo que se va preparando poco a poco; uno de los amantes comienza a sentirse insatisfecho por lo que busca: espacios propios, alternativas de bienestar y satisfacción a través de otras fuentes que no sea su pareja como pasar el tiempo con amigos, practicando otras actividades e incluso involucrándose en una relación con alguien más. (Sánchez, R., y Martínez, R. 2014 p. 1331). En concordancia con lo anterior, se evidencia en Simón:

Un fin de semana pasó de ser con ella a ser con mis amigos, nunca me dejaron mis amigos. A mí no se me cambio mucho mi día a día que digamos, ni el fin de semana, ni mi tiempo libre y el tiempo que invertía en ella yo ya lo tenía ocupado con otras actividades, otros pensamientos, entonces no dejé que se notara la ausencia. (Simón)

Respecto a lo anterior se evidencian las estrategias usadas por Simón para contrarrestar la ausencia del otro, así mismo indica que no es que hubiesen surgido cambios en su estilo de vida, puesto que, optó por esas alternativas que le brindasen tranquilidad y satisfacción. Así mismo Roger indica que al salir de la relación: “también empecé a salir con mi familia, compartir con mis amigos, empecé a conocer personas que en su momento me generaron un interés.” También se evidencia en el participante una búsqueda por cambiar sus actividades, salir con amigos o familiares como estrategia de afrontamiento y distraerse de la ruptura.

Por otro lado, Weber (1998), plantea la necesidad de cierre, se caracteriza porque el individuo no solo necesita razones sobre lo sucedido, sino que también requiere formar un significado, para salvaguardar su dignidad y mejorar su autoestima. Respecto lo mencionado por este autor Andrea indica:

Cuando ya tuve la ruptura y empecé como en un proceso de retomar esos hábitos que yo ya tenía, que había dejado de un lado por meterme en el mundo de él, por volver su mundo mi mundo, sí. Y empecé nuevamente la lectura, empecé nuevamente a salir a caminar, hacer

ejercicio retomar el hábito de ducharme temprano, de tomarme un vino, de escuchar música, sí. O sea, no solamente encapsularse en un solo mundo. (Andrea)

La participante respecto a estrategias de afrontamiento manifestó el hecho de retomar sus hábitos de vida, antes de modificarlos en la relación, retomando actividades que le produjeran tranquilidad y bienestar. Del mismo modo recobrando su dignidad y aportando así al mejoramiento de su autoestima. Respecto a la necesidad de cierre planteada por Weber (1998), se evidencia en Roger lo siguiente:

Tomé acciones de estudio constante, más que cualquier cosa, hacer ejercicio, comer bien y dormir, yo de verdad en cuanto terminó todo eso y pasó todo y tuve un tiempo de vacaciones y pude descansar, es algo de simplemente buenos hábitos, yo no sé qué tanto las acciones... yo creo que el pensar también es una acción, porque me hizo re plantear muy bien las cosas, enfocarme en lo que quiera y no, y me dio otras herramientas en que pensar con mis relaciones con otra personas y con las relaciones de pareja, ya sé muy bien hasta qué punto puedo llegar, ya sé que ya voy mucho más despacio al punto de que ya casi voy para dos años solo y posiblemente pasen muchos más años.

Roger manifiesta sentirse prevenido por lo vivido a partir de la ruptura de esa relación por lo que se encuentra en alerta para el futuro, aprovechando de esta manera los aprendizajes adquiridos bajo la relación para afrontar de una mejor manera sus próximas relaciones, teniendo claro sus propios límites y respetándolos, de esta manera salvaguardando su integridad y dignidad.

Por otra parte, respecto al tema de estrategias de afrontamiento ante la pérdida y la necesidad de cierre propuesta por Weber (1998) Felipe manifiesta que:

Pues creo que una buena opción es estudiando. Entonces el estudio me motivó demasiado. Puedo decir que el primer año del semestre de la Universidad. Creo que fue el más estable, porque lo enfoqué mucho a eso, me enfoqué mucho al estudio, entonces fue bueno, tuve una nota muy buena. Eso me motivó, cómo a salir adelante.

En lo expresado por los participantes se evidencia que el estudio o el trabajo son una fuente de búsqueda, ya que en estos dos aspectos se halla cierta calma o quizás sea usado como un método de distracción y superación personal frente a lo acontecido, por ello al momento de sufrir una ruptura es la estrategia más buscada y usada. En esta misma línea Andrea indica que:

Luego de ese mes y medio empecé, como ¡ey, ven! ¿Entonces te vas a quedar acá dando lástima acá en tu casa o qué vas a hacer? O sea, tu vida sigue. Entonces empecé a buscar trabajo, empecé a hablar con amistades, a retomar amistades acá en la ciudad.

Respecto al estudio Evelio manifiesta que:

La verdad si hay algo que me da medio calma, y es el mismo estudio, sobre todo como te decía yo estaba en el momento de una crisis también existencial pero yo también trataba de solucionarlo, ¿sí?, llegará al menos a una máxima, llegar a conclusiones que me permitieran sobrepasarlo, fue un cambio de enfoque, entonces, ese cambio de enfoque hace pasar de pensar en la ruptura a pensar en lo racional, lo lógico, en hacer las comparaciones entre lo ideal y lo material en enfocarme y volver a recapacitar o reafirmar mis nulas creencias ideológicas mi pensamiento ateísta ante la vida.

Otra muestra del presente factor es a través del participante Felipe:

Yo busqué estudiar, con mi familia, todavía estaba muy alejado en ese momento. Fue más de buscar. El no pensar tanto en esa situación y eso, era como busque un trabajo, quiero trabajar para comprarme mis cositas. Yo en ese momento no tenía transporte y yo lo enfoque fue en “yo quiero una moto, quiero avanzar, no me quiero quedar acá, aunque me está doliendo hasta la madre”. Yo no me quiero quedar acá, entonces quiero buscar algo que hacer.

Para continuar con el análisis ante estas estrategias por el padecimiento de un duelo amoroso en Sánchez y Martínez (2014), se cita lo siguiente:

No todo en el duelo es oscuro, de hecho autores como Bustos Caro (2011) plantea sus efectos constructivos para aquellos (as) que lo han padecido pues una vez superado,

permite generar nuevos significados que favorecen tanto el crecimiento como el afrontamiento de nuevos retos con mayor seguridad, pues la separación demanda la construcción de una nueva identidad y estilo de vida así como la reestructuración de las relaciones interpersonales. (Sánchez y Martínez, 2014, p. 1333)

Respecto a lo anterior Evelio expresa:

Estoy muy prevenido, ya uno aprende a identificar comportamientos para parar las cosas en cualquier momento, ya sé qué tipo de cosas no me gustan. Cuando uno se enamora tanto al principio todo se vuelve rosa, y uno ciego y estúpido, uno tiende a pasar muchos comportamientos por alto que puede que a uno no le parezca, pero uno así, simplemente los acepta. Después de esta relación me he vuelto mucho más frío, ya uno le presta más atención a los comportamientos o a la forma de la persona, y veo con que podría chocar a futuro conmigo, entonces, eso me aleja mucho, y yo con ella lo daba todo, sin importar si ella me brindaba a veces poco interés, porque las cosas no siempre es 50/50, yo siempre daba el 100, ahora no, ahora soy un poco más recíproco para con los demás.

El participante indica que frente a este hecho vivido, su perspectiva y maneras de actuar cambiaron y se transformaron, dándole cabida a la una actitud reflexiva y preventiva a cada una de las acciones que toma respecto a los temas afectivos.

Sentimientos de culpa ante la ruptura

“El por qué, o sea, es culpa de alguien o culpa de las circunstancias...” (Evelio)

Berkowitz (1974), como se citó en Limonero (1994), indica que: a través del componente cognitivo, emocional y tendencia a la acción es decir los comportamientos, este enmarca que hay diferentes actos dependiendo de un determinado objeto. Esto se puede ligar con el duelo amoroso, ya que en algunos casos se evidencia sentimientos de aversión, tristeza, ira, culpa que resultan siendo indeseables para el doliente. En esta línea Andrea expresa que: “Primero cruzaron pensamientos como no merezco esto, estoy dando muchas cosas. También pasan pensamientos,

pero yo lo quiero, él es bien conmigo, él hace tal cosa, él tiene esas conductas por mí, por mi comportamiento, por mis acciones."

Respecto a lo anterior también se evidencia en Evelio sentimientos de culpa, en el caso particular de él, la ruptura fue ocasionada por una infidelidad, así que esos sentimientos se generaban de la siguiente manera: "uno de los pensamientos es esa sensación de desconcierto al no saber por qué, sobre todo en este caso que fue una infidelidad, entonces el porqué, o sea, o es culpa de alguien o pues culpa de las circunstancias..." Generando en el afectación en su autoestima, esto se refleja a partir de lo manifestado por él: "Pensaba a ver si es mi culpa, cierto, quiere decir que hay algo que estoy haciendo mal, por ende no soy lo suficientemente bueno al menos para satisfacerla." Esto llevándolo a no tener claridad en lo sucedido expresado así: "entre otras cosas era, eso en que falte yo, que faltó o yo simplemente abre cometido un error o algo." A partir de ello se cuestionaba una y otra vez de la siguiente manera:

Tenía un montón de preguntas sin resolver, un montón de preguntas sobre qué faltó, en que fallé, cuál fue el problema, qué no hice que fuera correcto o en qué habré faltado, o en qué momento hice que las cosas de pronto por mi culpa tendieran a eso siempre, siempre era una victimización.

Berkowitz (1974, como se citó en Limonero, 1994), indica que hay un componente emocional, que son las emociones y sentimientos ligados al objeto. A raíz de ello se destaca el sentimiento de culpa, incertidumbre u hostilidad que se pueda tener frente al objeto que en este caso es la expareja, del mismo modo el vínculo que se genera con el otro. En concordancia con lo mencionado Felipe manifiesta que: "Yo no borraba ni fotos ni conversaciones y yo todos los días alimentaba eso. Mira las conversaciones con ella, trataba de buscar en las conversaciones una lógica de acuerdo, a ver si había hecho algo malo." Felipe también manifiesta que su relación era un poco explosiva y que generalmente había muchos conflictos constantemente por lo cual expresa lo siguiente:

Porque la mayoría de veces en serio, uno se levantaba al día anterior todo había estado bien, ya sentías que era una persona seca, entonces, ya uno se preguntaba sin haber hecho nada, ¿Qué hice?, o sea, que hice en realidad, o sea que hice para que esa persona sea así, cuando en realidad uno no capta que no sé, tal vez ella no sentía las cosas de la misma manera que uno.

Consecuencias psicosociales a raíz de la relación y de la ruptura

“Eso fue algo que me recordó la baja estima que yo me tenía.” (Evelio)

A raíz de las relaciones afectivas y la ruptura amorosa, se evidencia una serie de consecuencias psicosociales que afectan de manera negativa el estilo de vida y la integridad física y psicológica de los que atraviesan por un suceso como este, respecto a esto, Sierra et al. (2017), Describe la ruptura y el duelo amoroso como un suceso:

Traumático, amargo y penoso que pueden sufrir los seres humanos. Para este autor, las personas se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y, en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente. (Rojas, 1994, como se citó en Sierra et al. 2017)

En esta misma línea Evelio manifiesta:

La verdad si no que yo he estado en una reflexión constante toda la vida y en ese momento era un poco más introspectivo, pero un poco más hacía lo negativo, cierto, entonces también fue en un momento en que se dio una crisis existencial muy, muy fuerte, sin embargo, también fue un tiempo en el que gracias a la ruptura y a lo mal que me sentía y a las ganas de acabar con todo, y yo creo que por eso el abuso, no dormía bien, más o menos 2 o 3 horas o 4 cuando mucho, todos los días bebía, fumaba, comía mal a deshoras todas esas cosas eran una forma de acabar conmigo mismo, claro tratando de disfrutarlo pero acabándolo.

En lo mencionado por el participante se puede observar lo planteado por Sierra (2017) de manera muy clara. De esta manera es importante comprender la magnitud de las consecuencias que un suceso como este puede traer a la vida de una persona.

Respecto a lo mencionado Felipe expresa que:

Cuando yo me siento mal, no soy capaz de comer. Aquí en ese tema de la ruptura, el hábito de la comida cambió, porque en realidad yo no estaba comiendo nada. En realidad, yo sentía que yo quería comer y que tenía hambre, y que tenía que comer, pero que no me entraba la comida.

En lo anterior se evidencian consecuencias negativas que deja el duelo amoroso, también reflejándose lo planteado por Sierra (2017). Del mismo modo hay diferentes perspectivas, todos los casos son diferentes como, por ejemplo, Roger expresa que:

Claro, en su momento en la relación con ella, no hubo solo cambios emocionales, si no también físicos. Tenía muy bajo mi peso corporal, esto por el estrés, o como dicen las personas “la mala vida”, ahora emocionalmente me siento muy tranquilo conmigo mismo, el semblante de uno cambia, tomas un poco más de color en la piel, tenía acné por tanto estrés, ojera y ahora todo ha cambiado tanto.

En el caso específico de Roger las consecuencias negativas eran vividas dentro de la relación afectiva, al tener esta ruptura y finalizar el noviazgo, estas condiciones cambiaron y hubo una mejoría.

Chung et. al (2002), manifiestan que ambos sexos experimentan la misma intensidad de angustia tras el quiebre de una relación, tanto para el hombre y la mujer existe una relación significativa entre el impacto por la ruptura y el estado de salud en general. Cuanto más fuerte sea este, peor será el estado de salud llevándolo a estados depresivos, enfermedades físicas, insomnio, así como sentimientos de indefensión e incertidumbre frente al futuro.

Respecto a lo mencionado en el párrafo anterior, se expondrán algunas respuestas de los participantes en donde se pueden identificar características mencionadas por este autor.

Felipe manifiesta que en el momento en que termino su relación:

No la podía ver en la calle porque comenzaba a temblar de pies a cabeza. Eso fue muy incómodo, entonces, en realidad, la mayoría del tiempo la pase pensativo y la verdad no hay nada como la tranquilidad, como estar tranquilo.

En este caso particular se puede observar la indefensión por parte del entrevistado, así mismo manifiesta el malestar que le genera ese estado pensativo constante.

El siguiente caso es el de Andrea quien expresa que cuando terminó su relación: “pensaba cómo no, o sea, realmente no voy a poder salir de acá, este hombre no me va a dejar salir. Este hombre me va a matar porque hubieron amenazas, cierto.” De acuerdo a lo mencionado se puede observar en Andrea la incertidumbre hacia al futuro, frente a lo que pudiese hacer su expareja en contra de ella.

Las consecuencias que se pueden evidenciar en algunas personas a causa de la pérdida de una pareja son: “tristeza, llanto, enojo, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, ansiedad, altos niveles de estrés físico, conductas autodestructivas tales como autolesiones, consumo nocivo de alcohol y otras sustancias; finalmente, reportan inseguridad hacia sí mismo y celos hacia la pareja”. (Keller y Nesse, 2005, como se citó en Sierra et al. 2017). En concordancia con las consecuencias mencionadas, se enunciarán las respuestas en donde se reflejen algunas de estas características, por ejemplo, Felipe indica que:

Ya no soy tan confiado con las personas. Antes era más abierto a las personas ahora ya no tanto. Después de eso, y eso que todavía afecta, por ejemplo, en mi relación actual, porque muchas veces, ella sabía que yo tenía ciertos comportamientos atentos con la otra persona y son deseados por ella, porque no los tiene conmigo. Me afectó mucho, así como emocionalmente a la hora de expresar mis sentimientos, no me volví tan abierto por miedo a otra vez a que a que me pasara lo mismo, a que terminara lastimado.

En lo expresado se puede identificar la inseguridad que le generó a Felipe ese suceso, actualmente está en un estado de prevención por miedo a que le pase lo que en algún momento experimento con su expareja. Para continuar se expone lo mencionado por Evelio:

Eso fue algo que me recordó la baja estima que yo me tenía, entonces, no sé, han sido por un montón de preguntas que jamás resolví, entonces, eso sí o sí, sigue todavía, sigue muy baja sobre todo con respecto a las relaciones con una pareja porque me envolvería en las mismas dudas, yo puedo entonces llegar a un momento de volver a creer que todo está bien, y repente darme cuenta de que las cosas no son como creía y esa duda puede afectar mi autoestima, yo sé que yo soy feo pero bueno.

En este caso se evidencia un pobre auto concepto y disminución de la autoestima, manifestando que este ya era un patrón de conducta, pero a raíz de ello, se incrementó causando aún más malestar. Evelio también indica que:

Tenía bastante rabia, el motivo fue también volver a soltar un animal de descontrol que no tenía desde los 15, 16 años, cuando experimentaba muchas cosas, consumía muchas cosas, entonces, mis acciones gracias a todo lo que acontecía en ese momento como problemas personales, en la casa, aburrición en el trabajo, un montón de crisis existenciales, o sea completamente en la inmundia, eso me llevó a las 9 peleas en la calle, una de ellas estando con ella, cierto, no con ella sino estando en el mismo parche y con otra persona, pues sí, otro fue por motivo de celos, pero claro es que ella siempre el detonante.

En lo expuesto por el participante se pueden identificar varios factores de suma importancia, tales como enojo, ansiedad, altos niveles de estrés, consumo nocivo de sustancias psicoactivas y celos hacía la expareja, causándole situaciones molestas y superando ciertos límites propios, observándose claramente lo planteado por Keller y Nesse (2005).

Toma de decisiones y responsabilidad en la relación

“Y pensaba, por ejemplo, yo no le puedo seguir haciendo ese daño a él.” (Andrea)

Es importante darle un lugar a la responsabilidad y a las decisiones que se toman dentro de la relación, así mismo tener en cuenta que este factor siempre acompaña cualquier tipo de relación, la responsabilidad puede ser adquirida de manera explícita como también se presentan casos en que se da de forma implícita, esto hace parte de las actitudes que se pueda tener ante dichas situaciones por ello, Berkowitz (1974, como se citó en Limonero, 1994) plantea que las actitudes se pueden comprender a través de los diferentes componentes que la integran, está el componente cognitivo el cual incluye las creencias que puedan tener las personas hacia un determinado objeto, por ejemplo, bueno-malo, deseable- indeseable. Para dar cuenta de lo mencionado por este autor Andrea manifiesta:

No voy a poder lograrlo, no voy a estar bien, me voy a quedar completamente sola, o sea, no estaba ni conforme con mi soledad ni estaba conforme con que él estuviera solo. Y pensaba, por ejemplo, yo no le puedo seguir haciendo ese daño a él.

En este caso concreto se evidencia la creencia de que ella no podría salir de la situación que estaba atravesando por el duelo amoroso, también hay una convicción respecto a la responsabilidad que está asumiendo porque piensa que con sus acciones le estaba causando un daño a su pareja. Berkowitz (1974, como se citó en Limonero, 1994), también indica que hay otros componentes actitudinales, como “el emocional -emociones y sentimientos ligados al objeto; y tendencia a la acción o disposición del individuo a responder hacia un objeto.” (p. 24) respecto a lo que se menciona se evidencia en Felipe lo siguiente:

Ella me decía, Me tienes que decir, pues si vas a salir y si vos salís bien, pues de parte de la otra persona, así que si salía con mis amigos era un problema, si yo salía con cualquier persona era un problema. ¿Ah, entonces usted qué está haciendo?, Pues siempre era así como una toxicidad de por medio. Siempre era así. Cuando se da la ruptura, ya ves que ya estás más tiempo con tus amistades. Ya una salida ya no hay tantas preocupaciones de que tengo que llamar a esa persona, de que me tengo que entrar temprano, porque yo sé que no le va a gustar, es muy incómodo.

En lo mencionado, se evidencia la responsabilidad que se asume con el otro, reportarle constantemente donde está y con quien, son responsabilidades que se asumen y que en este caso al soltar el vínculo también se da una liberación de la misma, causando una mejoría, esta se da por lo que plantea Limonero (1994), hay sentimientos hacia esa persona que hacen que esa responsabilidad se mantenga a través de las acciones que se toman, pero una vez que se presenta la ruptura esa tendencia a la acción, cambia y se transforma, puesto que ese determinado objeto desaparece.

Conclusiones

En el paso de la adolescencia a la adultez se evidencia la construcción de las relaciones afectivas, donde se crean expectativas y planes en conjunto con el otro, sin embargo, en dichas relaciones en ocasiones se presentan crisis, lo cual las puede llevar a vivir una ruptura. Respecto a lo anterior, Espinoza et. al (2018), plantean que las rupturas amorosas son muy comunes dentro de la cotidianidad y que es bajo el porcentaje de personas que se eximen de vivir una experiencia como esta.

Se evidencia en las investigaciones, el impacto negativo que genera el duelo amoroso en algunos casos, mostrando graves consecuencias como: "tristeza, llanto, enojo, disminución de la autoestima, un pobre auto concepto, ansiedad, altos niveles de estrés físico, conductas autodestructivas tales como autolesiones, consumo nocivo de alcohol y otras sustancias; finalmente, reportan inseguridad hacia sí mismo y celos hacia la pareja". (Keller y Nesse, 2005, como se citó en Sierra et al. 2017)

Por tales motivos, la presente investigación se enfocó en abordar la experiencia del duelo amoroso de manera particular, en 5 jóvenes de la ciudad de Medellín, tomando su discurso como recurso directo para acceder a su vivencia con el fin de conocer las actitudes que tuvieron frente su experiencia de duelo amoroso con la relación que consideraron más significativa.

El primer objetivo planteado en la presente fue identificar las emociones relacionadas con la experiencia de duelo amoroso, en donde se halló un mayor predominio de emociones como la

tristeza, la rabia y la desesperanza. También se evidencia en un segundo momento, cuando se empieza a afrontar y aceptar el duelo por la ruptura, surge un sentimiento de alegría y tranquilidad, ya sea por empezar a superar la persona o por retomar hábitos de vida que se habían dejado a un lado por la relación. Se halla en la teoría que las personas que tienen por motivo de ruptura una infidelidad presentan mayores sentimientos de rabia y hostilidad, pudiéndose evidenciar con el presente estudio.

El segundo objetivo se enfocó en enunciar los pensamientos respecto a su vivencia de duelo amoroso. De acuerdo a ello, se pudo encontrar pensamientos en torno a querer recuperar el vínculo amoroso, los participantes manifestaban que trataban de solucionar los inconvenientes que se presentaban para volver a retomar la relación lo cual no resultaba exitoso, se hallaban pensamientos respecto al tiempo libre que tenían, ya que antes de que se diera la ruptura tenían ese tiempo planeado con el otro, así que los podía llevar a sentir fuertes anhelos por la expareja, también se evidencian pensamientos de baja autoestima, como pensar que son insuficientes para sí mismos y para su pareja, sentir que no es lindo o atractivo.

Se presentaron ideas en torno a no poder superar el duelo amoroso, ya que manifestaban pensamientos o creencias irracionales que afectaban todo su entorno, así mismo, se manifestaba automotivación en momentos críticos que apuntaban a poder superar la situación que estaban pasando, pensando en que “todo iba a mejorar” y que al final “todo iba a estar bien”.

El último objetivo propuesto fue indagar en las conductas referentes al suceso del duelo amoroso. En el presente se identifican 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 estrategias de afrontamiento, en donde se retomaban hábitos, se recurre al estudio o al trabajo como método de superación y de distracción por lo acontecido.

A partir del estudio realizado se puede concluir que al analizar las actitudes de los 5 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.

Respecto al ejercicio práctico investigativo, se encontraron dificultades al momento de realizar las entrevistas a los participantes, ya que, algunas personas al contestar ciertas preguntas mencionaban un gran contexto de su vivencia pero finalmente no daban una respuesta concreta a lo preguntado, lo cual se convertía en un reto por parte del entrevistador, puesto que debía escudriñar dentro del mismo contexto mencionado por la persona para poder hallar una respuesta a lo indagado. Dentro del desarrollo del estudio, se plantearon algunas preguntas, como por ejemplo: ¿Cuándo el duelo amoroso transgrede el bienestar de una persona? ¿Cómo a partir de este ejercicio se podrían crear estrategias que brinden una ayuda para manejar el duelo?, también de acuerdo con el presente estudio, se abre la posibilidad a otras investigaciones que aborden el duelo amoroso en la vejez u otras etapas del ciclo vital.

Referencias

- Barajas M. M., y Cruz C.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/articulo.oa?id=292/29255775008>
- Breckler, S. J. (1984). Empirical validation of affect, behavior, and cognition as distinct components of attitude. *Journal of personality and social psychology*, 47(6), 1191.
- Coca, O. de S., Salles, R. J., & Granado, L. C. (2017). Uma compreensão psicanalítica acerca do processo de luto na separação amorosa. *Psicologia Em Estudo*, 22(1), 27-39.
<https://doi.org/10.4025/psicoestud.v22i1.33428>
- Colell B. R. (2005). *Análisis de las actitudes ante la muerte y el enfermo al final de la vida en estudiantes de enfermería de Andalucía y Cataluña*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 210-222.
- Constitución política de Colombia {Const.} Capítulo I: Artículo 5 1991.
- Díaz B. L., Torruco G. U., Martínez H. M., & Varela R. M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.
- Díaz, L. R., & Sánchez, A. R. (2002). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176).
- Garabito, S., García, F. E., 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. *Psychologia. Avances de La Disciplina*, 14(1), 47–59. <https://doi-org.ezproxy.uniminuto.edu/10.21500/19002386.4560>

García P., Daniela F. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 12(2), 288-307.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Ed. M. R., Espinosa S. V., Salinas R. L., & Santillán T. C. (2018). 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*, 10(1), 27–35. <https://doi-org.ezproxy.uniminuto.edu/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>

Limonero, J. T. (1994). *Evaluación de aspectos perceptivos y emocionales en la proximidad de la muerte*. Servei de publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Maureira, C. F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321–331.

Martínez J.A., Cano-S. M., Soler-Cantillo, M. L. y 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>

Natalia, C. A. (2004). *Diccionario de Psicología*. Ecoe Ediciones

Peñafiel Muñoz, Oliver. (2011). Ruptura Amorosa y Terapia Narrativa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 9(1), 53-86.

Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., Anderson, B., Zubenko, G. S., ... & Kupfer, D. J. (1995). Complicated grief and bereavement-related depression as distinct disorders: preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American journal of Psychiatry*, 152(1), 22-30.

Rojas, M. (1994). *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Espasa Hoy.

Sánchez A. R., & Martínez C. 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)

Sánchez A. R., & Retana-Franco, 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/articulo.oa?id=4596/459645436004>

Sandoval C. A. (1996). *Investigación cualitativa*. COPYRIGHT: ICFES 1996

Silva, I, y Okamoto M. Y., (2020). Vínculos amorosos en adultos jóvenes: rupturas y separaciones.

Revista Do NESME, 17 (1), 52–74.

Sierra, V. E., Rodríguez, J. L. S., & Torres-Torija, C. S. (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.

Urbiola, I. & Estévez, A. (2015). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Psicología Conductual*, 23(3), 571-587.

Tonon, G. (2009). *Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa*. Universidad Nacional de La Matanza-Prometeo.

Weber, A. L. (1998). Losing, leaving, and letting go: Coping with nonmarital breakups. *The dark side of close relationships*, 267-306

