

## Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico

Rozzana Sánchez Aragón & Rebeca Martínez Cruz  
Universidad Nacional Autónoma de México

### Resumen

Aun cuando la experiencia romántica trae al individuo sensaciones agradables, perder al ser amado acarrea sentimientos de dolor, desesperación y enojo ante la decepción de afrontar una realidad en la cual las expectativas que habían sido colocadas en la ex pareja no resultaron posibles (Argyle & Furnham, 1983). Durante el duelo romántico, el individuo puede vivir bajo el tormento de la esperanza del retorno y por ende, la constante reactivación de emociones dolorosas (Zaragoza-Toscano, 2007). Para evaluar el curso que sigue el proceso de duelo en quienes han terminado una relación romántica, se aplicó a 833 participantes la Evaluación Tridimensional de Duelo Amoroso (Sánchez-Aragón & Retana-Franco, 2012). Se identificaron cuatro etapas: Negociación, Hostilidad, Desesperanza y Pseudo-Aceptación, las cuales se ven apoyadas por planteamientos teóricos anteriores. Se encontraron además diferencias en cuanto a su experiencia a partir de la causa del rompimiento, que señalan que quienes terminaron el vínculo a causa de infidelidad presentaron mayor hostilidad y desesperanza en comparación con otras razones como los desacuerdos o la falta de tiempo.

*Palabras Clave:* Duelo, Pérdida, Relaciones Románticas, Rompimiento, Separación.

### Causes and Portrayal of Romantic Grief Stages

### Abstract

Although it is known that romantic experience gives pleasant sensations to an individual, to live a romantic lost brings pain feelings, desperation and anger because deception in front of reality which prior expectations in the ex partner weren't possible to reach (Argyle & Furnham, 1983). During the romantic grief individual lives under the torment of hope and the possibility of living painful emotions constantly (Zaragoza Toscano, 2007). To evaluate the course of the grief process in those persons whose already finished their romantic relationship, we applied to 833 participants the Tridimensional Evaluation of Romantic *Grief* (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2012). We identified four stages: Negotiation, Hostility, Hopelessness and Pseudo-Acceptance, which were supported by literature. We found some differences in the experience of the stages obtained due to the romantic grief reason. Specific findings show that infidelity provokes more hostility and hopelessness in comparison with other reasons as disagreements and lack of time.

*Keywords:* Break Up, Grief, Lost, Romantic Relationship, Separation.

Original recibido / Original received: 18/11/2013

Aceptado / Accepted: 03/01/2014

Encontrar el amor romántico es una expectativa construida sobre la base de la cultura, y es por ello, que le es atribuido un valor importante a esta célula social como origen de la familia y de la sociedad. Así, mantener una relación romántica promete y –en el cumplimiento de su meta– provoca las sensaciones más agradables e inciertas que el ser humano pueda experimentar. Ante esto, la pérdida del ser amado deja sensaciones de dolor, desesperación e incluso de privación del sentido de la vida (Argyle & Furnham, 1983; González de Rivera, 1989). Romper un vínculo afectivo implica la aceptación del final de un proyecto y la disolución de la propia identidad lo que además trae sensaciones de fracaso, baja autoestima y dudas en cuanto a la capacidad de amar y ser amado (Casado, Venegas, Páez & Fernández, 2001).

Diversos autores han postulado diferentes situaciones que funcionan como desencadenantes de las rupturas amorosas: falta de comunicación y/o amor, poca tolerancia a situaciones de infidelidad y/o maltratos, disminución en la intimidad percibida, problemas económicos e inmadurez (Casado et al., 2001); diferencias en costumbres, ideales y valores y la creencia de no ser amado de manera recíproca (Ferrand, 1996); la percepción del amante de ser poco estimado por la pareja, la convivencia monótona, expectativas no cumplidas, ofensas y maltrato (Orladini, 2008); y la diferencia de edades, nivel de educación, atractivo físico y/o actitudes (Hill, Rubin & Peplau, 1976).

Conforme estos factores van apareciendo en la vida cotidiana de la pareja, disminuye la calidad y bienestar percibido por los miembros de ella manifestado a través de la infelicidad al estar al lado de la pareja, alejamiento físico, ausencia de fantasías placenteras con él/ella, escasez de comunicación, intolerancia excesiva, rencor hacia la pareja, evitar compartir tiempo en común, poco interés en parecer atractivo para el otro y la búsqueda de nuevos intereses afectivos (Muñiz Tinajero, 2010). Al respecto, Duck (1982) elaboró el Modelo Topográfico de Disolución de Relaciones en el que integra a los múltiples factores que detonan la ruptura de la relación en cuatro aspectos:

- Pre-existencia de fatalidad: parejas que presentan falta de similitudes están destinadas a terminar su relación en poco tiempo.
- Fracaso involuntario: cuando las formas de comunicación o interacción no son eficaces para el buen desarrollo del vínculo.
- Pérdida por proceso: la relación se va desgastando conforme pasa el tiempo y favorecida por el conflicto.
- Muerte repentina: el vínculo termina abruptamente por factores fuera de control por parte de un miembro de la pareja, lo que hace muy poco probable el hecho de que se pueda restaurar el vínculo.

Una vez siendo consciente de la crisis vivida en el seno del vínculo amoroso, la decisión queda entre permanecer en la relación, desatenderla o terminar el vínculo. 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 (Muñiz Tinajero, 2010). Si la decisión fue tomada por ambos miembros de la pareja el proceso de pérdida será menos desconcertante o intenso que en situaciones donde la decisión del rompimiento haya sido unilateral, pues aquí entra en juego el papel que se juega en el proceso, ya sea como quien decide (quien abandona) y quien tiene que aceptar la decisión (el abandonado) (Agnew 2000; Arriaga & Agnew, 2001). Sin embargo, sin importar cómo se tomó la decisión, el abandono del vínculo trae consigo consecuencias de tipo físico, emocional y conductual ante la decepción de afrontar la realidad, pues las expectativas que habían sido colocadas en la ex pareja no resultaron posibles. Es difícil tolerar y entender la situación por lo que el miembro de la pareja que es abandonado, experimenta un periodo ambivalente donde coexiste la nostalgia y el arrepentimiento por la pérdida junto con la esperanza de continuar en la relación. Romper el vínculo afectivo trae consigo la aceptación del final de un proyecto lo que facilita que se pierda la motivación y se encuentre difícil concentrarse para realizar actividades incluso de la vida cotidiana.

Ante esto, se puede definir al duelo como una reacción extremadamente dolorosa, pero normal, que se desencadena a raíz del rompimiento de una relación personal, cuyo proceso cumple una función homeostática, pues su finalidad es lograr la adaptación del individuo a la pérdida (Reyes, 1991 en Zaragoza Toscano, 2007) o bien, como la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción, emergente cuando un vínculo afectivo se rompe; lo que incluye componentes de tipo psicológico, físico y social, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida (García-Pelayo, 1993). Autores como Robinson (1996), Weber (1988), Field et al. (2009), Clapp (2000) y Kübler-Ross (1969) afirman que posteriormente a vivir una ruptura amorosa, el miembro de la pareja que fue abandonado padece un duelo semejante al experimentado al perder a un ser querido por la muerte, debido a que toda pérdida de una persona amada implica grandes cambios en diferentes esferas de la vida del individuo (ver Tabla 1).

Tabla 1

*Indicadores de la experiencia de duelo de acuerdo a la literatura*

Sensaciones físicas	Emociones	Pensamientos	Conductas
-Ataques de pánico, fatiga, apatía, opresión en pecho y garganta, falta de aire, debilidad muscular, sequedad de boca, vacío en el estómago (Worden 2004).	-Desamparo, culpa, ansiedad, tristeza, enfado, impotencia, confusión y enojo (Worden, 1997, 2004).	-Pensamientos de incapacidad, auto reproche, inseguridad en sí mismo, indiferencia ante la vida. incredulidad, confusión y rumiación (Worden, 2004).	-Suspirar, llorar, buscar a la ex pareja, alteraciones del sueño y/o la alimentación, Hiper-hipo actividad, aislamiento social y conducta distraída (Worden, 2004).
-Insomnio, llanto y cansancio (Casado et al., 2001).	-Dolor, depresión, rabia, angustia, soledad, alivio, nostalgia, celos e impotencia (Muñiz Tinajero, 2010).	-Desilusión, incredulidad, -Obsesión en torno a la persona y situación de ruptura, pesadillas, búsqueda de estrategias para evitar pensar en la ruptura (Casado et al., 2001).	-Respuestas psicossomáticas, desmotivación, aburrimiento, desánimo, actos violentos, indecisión, evitación directa y/o indirecta de entornos que recuerden a la ex pareja, intentos de búsqueda de ayuda y recuperación con otros seres queridos (Bayés, 2001, 2006).
-Hipersensibilidad al ruido, despersonalización, falta de energía y sequedad en la boca (Muñiz Tinajero, 2010).		-Incredulidad, preocupación y anhelo de seguir con la relación (Muñiz Tinajero, 2010)	-Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas (Cabodevilla, 2007)

Otros teóricos han concentrado sus esfuerzos en definir las fases o etapas que involucra la experiencia del duelo –principalmente por muerte de un ser querido- considerando alteraciones que van desde una desorganización cognoscitiva y conductual manifestada por medio de un estado de shock, negación y reacciones hostiles hasta llegar a la aceptación y la reorganización del doliente (ver Tabla 2). Existen diferencias entre la experiencia de duelo ante la muerte de un ser querido y la muerte simbólica que implica la separación amorosa, dado que ésta última lleva al individuo a la inestabilidad emocional ya que vive bajo el tormento de la esperanza del retorno y, por ende, la constante reactivación de emociones dolorosas asociadas a la persona amada, cosa que ante la muerte de un ser querido existe la certeza de lo irreversible del hecho, aun cuando también se llegue a experimentar culpa, dolor y desesperación. Esto hace más probable que el duelo causado por un rompimiento o separación amorosa presente mayor

dificultad de elaboración (Sandoval, 1990, Ibarra & Emery, 2005 en Zaragoza-Toscano, 2007).

Tabla 2.

*Fases del duelo propuestas por diferentes autores*

Fase	Autores
Shock	Engel (1964), Davidson (1979), Bowlby (1980), Backer, Hannon, y Russell (1982), Rando (1984), Sanders (1989), D'Angelico (1990), Staudacher (1991), Robinson (1996), Jozefowski (1999), Roccatagliata (2000), Fonnegra (2001), Cabo de Villa (2007).
Negación	Kübler-Ross (1969), Suiza (1974, en Zaragoza Toscano, 2007), Horowitz (1976), Clark (1984), Staudacher (1991), Robinson (1996), Cabo de Villa (2007).
Reacciones hostiles	Kübler-Ross (1969), Caruso (1989), Horowitz (1976), Backer, Hannon, y Russell (1982), D'Angelico, (1990), Staudacher (1991), Robinson (1996), Cabo de Villa (2007).
Culpa	Lindemann (1944) Backer, Hannon, y Russell (1982), Staudacher (1991), Robinson (1996), Cabodevilla (2007).
Depresión/Tristeza	Kübler-Ross (1969), Staudacher (1991), Robinson (1996).
Aceptación /Reorganización	Engel (1964), Kübler-Ross (1969), Caruso (1989), Suiza (1974, en Zaragoza Toscano, 2007), Horowitz (1976), Davidson (1979), Bowlby (1980), Prigerson, Lindenmann, Brown, y Schulz (1980, en Zaragoza Toscano, 2007), Backer, Hannon, y Russell (1982), Parkes y Weiss (1983), Rando (1984), O'Connor (1990), D'Angelico (1990), Staudacher (1991), Roccatagliata (2000), Cabo de Villa (2007).

Por su parte, Field et al. (2009) encontraron que algunas personas que pasaron por una ruptura amorosa experimentaron un duelo intenso y prolongado. El duelo complicado según Horowitz, Siegel, Bonnano, Milbrath y Stinson (1999) presenta pensamientos intrusivos e intensos, alta e intensa activación emocional, dolorosos anhelos por la persona perdida, sentimientos fuertes de soledad y vacío, así como falta de interés en actividades personales. Para Prigerson, Frank, Jasl y Reynolds (1995) es importante observar la duración del estado de duelo luego del rompimiento, ya que un tiempo mayor de seis meses podría significar el riesgo de desarrollar alguna disfunción.

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).

Ahora bien, con base en lo revisado hasta ahora y a la evidencia de la importancia del duelo, no es una sorpresa que autores desde los años 60 o antes se hayan dedicado a su estudio, identificación y definición de sus etapas, como una forma de ahondar en los procesos tanto psicológicos como sociales comprendidos por este tipo de experiencia. No obstante, en muchos de los casos estos planteamientos están carentes de sustento empírico que refuerce sus hipótesis o conclusiones. Es por ello que los propósitos del presente estudio fueron: 1) identificar las etapas del duelo romántico, 2) explorar su orden y distancias psicológicas y 3) conocer la experiencia de dichas etapas dependiendo de la causa del rompimiento amoroso.

## Método

### *Participantes*

Se trabajó con una muestra no probabilística propositiva (Kerlinger & Lee, 2002) de 833 participantes (396 mujeres y 436 hombres) de 17 a 56 años ( $M=22$  años), con escolaridad de preparatoria (24.6%) y licenciatura (75.4%). Todos los participantes se encontraban en una situación de rompimiento amoroso, siendo el rango de tiempo desde la finalización del vínculo al menos de 1 mes y máximo de 15 años. Cabe indicar que la relación había tenido una duración de al menos 6 meses y hasta de 25 años ( $M=2.3$  años). De entre las causas del rompimiento amoroso y sus frecuencias figuraron 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).

### *Instrumentos*

*Evaluación Tridimensional de Duelo Amoroso (Sánchez-Aragón & Retana Franco, 2012).* Su objetivo es evaluar tres aspectos como lo son: las Emociones, los Pensamientos y las Conductas ante la experiencia de duelo por rompimiento amoroso, mismas que corresponden a las tres escalas que la componen. El formato de respuesta a los 164 reactivos que componen la evaluación es tipo Likert con cinco opciones que indican grados de acuerdo ante cada uno de los estímulos. La primera escala (Emociones) consta de cuatro factores con valores superiores a 1 y que explicaron el 59.56% de la varianza y se denominan: emociones negativas (con reactivos como Desesperación, Disgusto, Frustración), emociones positivas (p.ej. Gozo, Entusiasmo y Bienestar), esperanza (Ilusión, Ternura, Esperanza) y decepción (p.ej. Decepción, Resignación, Desilusión). que en total comprenden 41 ítems con coeficientes Alpha de Cronbach de entre .61 y .96. En cuanto a la escala de Pensamientos, ésta contiene siete factores que explican el 50.64% de la varianza: anhelo (p.ej. Todavía lo(a) amo, Cuánto lo extraño, Qué estará haciendo), negociación (p.ej. Que la situación es superable si nos damos la oportunidad, Que llegando a un acuerdo lograremos arreglar las cosas, Que hay formas de arreglar el problema), reacciones hostiles hacia la ex pareja (p.ej. Que ella (él) se lo pierde, Que no me merece, Que no encontrará a

alguien como yo), suspicacia (p.ej. Que me está dejando por otra persona, Que me está siendo infiel, Que tal vez nunca me quiso), aceptación (p.ej. Me tengo que resignar y aceptar lo que sucede, Ya ni modo, no puedo hacer nada, No hay nada que hacer), y reorganización y sustitución (p.ej. Decir lo siento, Que yo no tengo la culpa, Que lo mejor es disculparme por las cosas que hice mal) que se integran en 58 ítems, sus coeficientes Alpha de Cronbach oscilaron entre .61 y .93. Finalmente, la escala de Conductas contiene 6 factores que explicaron el 46.15% de la varianza que comprenden 72 reactivos cuyas confiabilidades van de .80 a .94: re-adaptación (Busco cosas para distraerme, Trato de hablar con otras personas, Busco nuevas actividades), reacciones hostiles hacia otros (p.ej. Soy agresivo(a) con mis amigos y familiares, Trato mal a la gente que me rodea, Me peleo con todo mundo), depresión (p.ej. Lloro, Trato de ya no llorar pero no puedo, Tengo ganas de gritar), desorganización del sí mismo (p.ej. Me alejo de la sociedad, Trato de estar con mi familia y amigos, No quiero hacer nada), negación (p.ej. Intento buscarlo(a), Trato de verlo(a) más seguido, Le hablo por teléfono) y agresión (p.ej. Intento chantagear a mi expareja, Hablarle a la persona e insultarla, Invento cosas que no sucedieron).

Se incluyó una pregunta abierta que exploraba la razón del rompimiento amoroso que favoreció la experiencia del duelo romántico.

### *Procedimiento*

Los participantes fueron encontrados en lugares públicos, centros de trabajo y escuelas donde de manera individual se les preguntó si tenían en ese momento una relación romántica, y a quienes señalaban que no tenían una debido a un rompimiento de este tipo, se les aplicó el instrumento. A cada participante, se le instó a que respondiera de la manera más honesta posible, se les aclararon sus dudas (en caso de existir) y se les garantizó la confidencialidad y anonimato de sus respuestas.

### **Resultados**

Con el propósito de cumplir con los objetivos planteados, primero se realizó un análisis factorial de segundo orden para identificar las dimensiones más generales de esta experiencia en sus emociones, pensamientos y conductas, para luego realizar un escalamiento multidimensional que permitiera conocer el orden y las distancias de las dimensiones psicológicas en estudio. Finalmente se procedió a comparar por causa de rompimiento romántico la experiencia de las etapas del duelo romántico por medio de un análisis de varianza de una vía.

Para identificar las etapas del duelo romántico a partir de las emociones, pensamientos y conductas que desencadena el rompimiento amoroso, se realizó un análisis factorial de segundo orden. El análisis ( $KMO = .857$  y Prueba de Esfericidad de Bartlett = 7008.009,  $p = .000$ ), arrojó cuatro factores con valor propio mayor a 1 que explicaron el 71.52 % de la varianza. Con respecto a la conformación de los factores obtenidos se observa que variables como la depresión, las emociones negativas, la decepción, el ajuste y la suspicacia fueron elementos que formaron parte de más de un factor debido a la propia naturaleza

del constructo, es decir, el duelo por rompimiento amoroso exige -en quien lo experimenta- la manifestación de ciertas emociones, pensamientos o conductas en varios momentos del proceso (ver Tabla 3).

Tabla 3

*Análisis factorial de segundo orden para la obtención de las etapas del duelo por romántico*

Variables	Negociación	Hostilidad	Desesperanza	Pseudo-aceptación
Negociación	.867			
Negociación (conducta)	.852			
Anhelos	.815			
Reorganización	.795			
Negación	.719			
Reacciones hostiles		.855		
Agresión		.814		
Desorganización		.801		
Depresión	.516	.588		
Esperanza			-.815	
Emociones positivas			-.813	
Emociones negativas	.514		.639	
Decepción			.498	.491
Hostilidad hacia la ex pareja				.805
Aceptación				.701
Adaptación		-.422		.638
Susplicia		.452		.599

Posteriormente y con la idea de explorar el orden y distancia psicológica entre las etapas identificadas, se llevó a cabo un análisis de escalamiento multidimensional a fin de observar la distancia entre los componentes analizados. Los datos muestran como primer etapa a la negociación (1.4012), seguido de la hostilidad (.1206) y la desesperanza (-.1035) los cuales tienen menos distancia entre ellas y para finalizar se observa a la pseudo-aceptación (-1.4183) (Stress=.50740, RSQ= .28447) (ver Figura 1).





Figura 1. Escalamiento Multidimensional de las Etapas del Duelo Romántico

Finalmente y con el propósito de conocer la experiencia de las etapas del duelo romántico a partir de las causas que originaron el rompimiento, se efectuó un análisis de varianza de una vía que en general evidencia diferencias estadísticamente significativas en la experiencia de hostilidad ( $F_{(10/821)}=5.142$ ,  $p=.000$ ) y pseudoaceptación ( $F_{(10/821)}=5.588$ ,  $p=.000$ ) (ver Tabla 4).

No obstante las diferencias observadas, se realizó una prueba a posteriori (Scheffé) para indagar en forma más precisa dónde se encontraban las diferencias estadísticamente significativas. Los hallazgos muestran que se experimenta más hostilidad cuando la causa del rompimiento fue la infidelidad en comparación con las diferencias ( $p=.001$ ); y también se vive más pseudo-aceptación cuando la causa es la infidelidad en comparación con las diferencias ( $p=.000$ ), o porque se fue enfriando la relación ( $p=.002$ ).

Tabla 4

*Diferencias en la experiencia de las etapas del duelo romántico dependiendo de la causa que originó el rompimiento*

Causa reportada	Negociación	Hostilidad	Desesperanza	Pseudo-Aceptación
p		.001		.000 .002
No sabían	2.76	2.51	3.19	3.35
Infidelidad	2.50	2.53*	3.06	3.32*
Diferencias	2.43	2.21*	2.86	2.95*
Falta de amor	2.37	2.40	2.92	3.19
Falta de tiempo compartido	2.58	2.23	2.89	3.05
Falta de gusto por estar con el otro	2.53	2.28	2.94	2.99
Celos	2.72	2.51	3.02	3.24
Se fue enfriando la relación	2.50	2.25	2.89	2.89*
Desconfianza	2.73	2.35	3.06	3.00
Falta de comunicación	2.61	2.27	2.84	3.04
Maltrato	2.20	2.15	3.02	3.04

## Discusión

Los objetivos de esta investigación fueron: 1) identificar las etapas del duelo romántico, 2) explorar su orden y distancias psicológicas, y 3) conocer la experiencia de dichas etapas dependiendo de la causa del rompimiento amoroso.

En lo que respecta al primer objetivo, y de acuerdo con los resultados arrojados por el análisis factorial de segundo orden, se pudieron definir cuatro etapas del duelo romántico de la siguiente manera:

- **Negociación:** se define como el primer periodo posterior al rompimiento amoroso que se caracteriza por pretensión cognoscitiva y conductual de llegar a un acuerdo de reconciliación con la ex pareja. Esta intención se basa en el extrañamiento y anhelo de dicha persona así como por el rechazo a lo que sucede (negación), lo que facilita por un lado, que la persona reconozca que pudo haber hecho algo mal con respecto a la persona o a la relación, y por otro, provoca la experiencia de depresión y otras emociones negativas como la desesperación, la frustración y la ansiedad.
- **Hostilidad:** es el segundo estadio del duelo romántico en el que la persona reacciona en formas hostiles hacia otras personas, incluyendo intento de

chantaje hacia la pareja, inventar cosas que no sucedieron o tratar de vengarse, lo que hace evidente que la persona se encuentra desorganizada en su yo. Además la persona se aísla y trata de evitar a la gente, lo que proporciona la oportunidad de sumergirse en su tristeza, llorar, dejar de comer y auto-flagelarse. Este escenario impide que fácilmente la persona pueda hacer cosas para distraerse, hablar con otros o manejarse con cordura y tranquilidad, contribuyendo con ello a pensar que el rompimiento se dio por la presencia de una tercera persona o falta de amor.

- Desesperanza: 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-.
- Pseudo-aceptación: es la última etapa del duelo romántico que incluye pensamientos de desprecio y arrogancia con respecto a la ex pareja (p.e. no encontrará a alguien como yo), al mismo tiempo que la persona se trata de resignar pues ve que no puede hacer nada al respecto, a pesar de tratar de distraerse y adaptarse a la situación. En forma simultánea, la persona siente que su rompimiento fue debido a una tercera persona o por falta de amor, lo que matiza este estadio con gran desilusión y decepción.

Como se revisó en la literatura, un gran número de autores han hablado del duelo como un proceso compuesto por diferentes fases, sobre todo en el contexto de la pérdida por muerte de un ser querido (ver Tabla 1). Se analizaron los planteamientos citados en la tabla 1 con relación a las etapas obtenidas en el presente estudio en el contexto de la pérdida de la pareja romántica y se encontró que dichas fases se ven apoyadas por los teóricos, aun cuando se aborda la experiencia que desencadena el duelo es por un tipo de pérdida diferente, ya que el rompimiento de un vínculo romántico implica una pérdida más emocional que física (ver Tabla 5). Si bien la negociación no aparece en la mayor parte de los planteamientos de los teóricos mencionados, el análisis factorial realizado en este estudio indica la similitud entre la vivencia de la negociación con la negación durante el duelo amoroso, lo que indica que las personas que acaban de terminar una relación amorosa tienden a intentar algún tipo de estrategia de negociación con su ex pareja debido a la nula aceptación del rompimiento del vínculo. Por otra parte, se observa como etapa final del proceso de duelo romántico la pseudo-aceptación, pues como se revisó en la literatura, el rompimiento de una relación romántica es una muerte simbólica ante la cual los individuos experimentan la esperanza del retorno y con ello la vivencia de emociones y ejecución de conductas con dicho propósito, dando cabida a una aceptación coartada e –incluso- abriendo la posibilidad de un estado de depresión o bien de una expectativa poco realista de que se continúa en una relación o de que se puede restablecer el vínculo.

Tabla 5  
*Fases de duelo apoyadas por otros autores*

Etapa de duelo	Autores que la han propuesto
Negociación	Kübler-Ross (1969), Bowlby (1980), Backer, Hannon y Russell (1982), Suiza (1974, en Zaragoza Toscano, 2007) Clark (1984), D'Angelico (1990), Staudacher (1991), Robinson (1996), Roccatagliata (2000) y Cabodevilla (2007)
Hostilidad	Lindemann (1944), Caruso (1989), Kübler-Ross (1969), Backer et al. (1982), D'Angelico (1990), Staudacher (1991), Robinson (1996) y Cabodevilla (2007).
Desesperanza	Lindemann (1944), Kübler-Ross (1969), Davidson (1979), Backer et al. (1982), D'Angelico (1990), Staudacher (1991), Worden (2004) y Robinson (1996).
Pseudo-aceptación	Kübler-Ross (1969), Caruso (1989), Prigerson et al. (1980), Backer et al. (1982), Clark (1984), D'Angelico (1990) y Staudacher (1991).

Ahora bien, siendo más minucioso acerca de las similitudes en las propuestas señaladas por los autores y lo hallado en el presente estudio, se puede decir que las etapas postuladas por Kübler-Ross (1969), Sanz (2004), Backer et al. (1982) y D'Angelico (1990) coinciden con lo observado en esta investigación en lo que respecta a los nombres y contenidos en general. Aunado a lo anterior, cabe señalar que la técnica de escalamiento multidimensional (usada para cumplir con el segundo objetivo) permitió reconocer el orden en el cual las etapas del duelo romántico se presentan –de acuerdo a los participantes- así mismo se logró tener las distancia entre éstas, evidenciándose que el orden presentado coincide, con la propuesta de Sanz (2004) quien integra una fase de pseudo-aceptación al planteamiento de Kübler-Ross (1969). Así, mientras que dichas autoras plantean una etapa de negación y una de negociación, el presente estudio define una de negociación en la que se encuentra inmersa la negación, cuando ellas plantean el enojo, el presente estudio identifica –por su contenido- como hostilidad, ellas presentan a la etapa de depresión y este estudio tiene una fase de desesperanza caracterizada por todas las emociones negativas, de decepción y desesperanza juntas; y finalmente aunque Kübler-Ross (1969) plantea a una etapa final para el duelo por muerte denominada aceptación, Sanz (2004) agrega a dicha propuesta una etapa de pseudo-aceptación cuando habla de duelo romántico, proveyendo al trabajo de la primera esta nueva etapa, la cual facilita la coincidencia con lo encontrado en esta investigación.

En cuanto al tercer objetivo, a pesar de haber encontrado inicialmente diferencias estadísticamente significativas en la experiencia de las etapas del duelo romántico en los distintos grupos (por causa de rompimiento), la prueba a posteriori aplicada mostró que cuando se termina la relación a causa de la infidelidad, se experimenta mayor hostilidad y desesperanza en comparación con otras razones como las diferencias o porque se enfría la relación. Esto puede estar sucediendo ya que para empezar, 197 de 833 participantes señalaron a la infidelidad como el motivo del rompimiento, además justamente ésta, al aludir a la

transgresión de una relación donde se presume la exclusividad emocional y sexual debido a una relación externa de la pareja (Zumaya, 2003), cobra magnitudes que afectan de tal manera a la persona (víctima de la infidelidad) y a la relación; por lo que resulta evidente la razón del surgimiento la hostilidad, no solo hacia la -ahora- ex pareja, sino hacia otras personas, la desorganización y desajuste del yo, así como la depresión y la sospecha de todo lo que puede resultar digno de ello. En el caso de la pseudo-aceptación que es la etapa en la que el doliente busca salir adelante, adaptarse y sobrellevar lo sucedido se evidencia también el efecto dañino en la persona manifestado como una dificultad para aceptar la realidad, ya que al quebrantar un acuerdo de monogamia, el miembro engañado se siente traicionado, lo que afecta su auto-estima tan fuertemente que éste devalúo personal aparece, no solo por haber sido remplazado por alguien más sino también por haber confiado y entregado su integridad al otro, y descubrir una infidelidad que trastoca definitivamente el vínculo emocional previo (García Méndez, 2007) pero aún más el futuro de ésta persona para admitir lo sucedido y usar esto de manera constructiva para poder establecer nuevos vínculos.

El duelo por rompimiento amoroso es un tema cuya experiencia interesa al estudioso de las relaciones personales, al científico de las emociones, al psicólogo clínico o de la salud cuya tarea profesional llega directamente a las personas. Esta importancia radica, justamente en que un tema así atañe a todo ser humano. Las pérdidas físicas y afectivas que se dan en contextos personales cercanos, representan un reto para quien las vive pero también para quien —en su labor-cotidiana busca ayudar o apoyar a quien sufre de ella. La investigación documentada y actual es escasa, pero es el punto de partida para su estudio profundo y búsqueda de estrategias que -a pesar de la pérdida- puedan fortalecer al individuo para seguir adelante.

## Referencias

- Agnew, C. R. (2000). Cognitive interdependence and the experience of relationship loss. In J. H. Harvey & E.D. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives, Volume 3* (pp.163-188). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Argyle, M. & Furnham, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 481-493.
- Arriaga, X.B. & Agnew, C.R. (2001). Being committed: Affective, cognitive and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1190-1203.
- Backer, B. A., Hannon, N. R., & Russell, N. A. (1982). *Death and dying: understanding and care*. New York: Albany.
- Bayés, R. (2001). *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bayés, R. (2006). *Afrontando la vida, esperando la muerte*. Madrid: Alianza editorial.
- Bowlby, J. (1980). *La separación afectiva*. España: Paidós.

- Bustos, A.C. (2011). *Cuando se acaba el amor: Estrategias de Afrontamiento, Duelo por Pérdidas Amorosas y Crecimiento Postraumático en Estudiantes Universitarios*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad San Francisco de Quito, Ecuador.
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(3), 163-176.
- Caruso, I. (1989). *La separación de los amantes*. México: Siglo XXI.
- Casado, E., Venegas M., Páez D., y Fernández I. (2001). Factores Psicosociales en la separación de pareja. *Akademos*, 3(2), 7-35.
- Clapp, G. (2000). *Divorce and New Beginnings*. New York: Wiley.
- Clark, M. D. (1984). Healthy and Unhealthy grief behaviors. *Occupational Health Nursing*, 32, 633-635.
- D'Angelico, F. (1990). *Cómo sobrevivir a la pérdida de un amor*. México: Dante.
- Davidson, A. D. (1979). Disaster. Coping with stress. *A program that worked*, 1, 20-22.
- Duck, S. (Ed.). (1982). *Personal Relationships 4: Dissolving personal relationships*. New York: Academic Press.
- Engel, G. L. (1964). Grief and grieving. *American Journal of Nursing*, 64, 93-98.
- Ferrand, J. (1996). *Melancolía erótica o enfermedad del amor*. Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría.
- Field, T., Diego, M., Pélaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Break up distress in university. *Adolescence*, 44(176), 705-727.
- Fonnegra, I. (2001). *De cara a la muerte*. Barcelona: Andrés Bello.
- García- Pelayo, G. R. (1993). *Larousse*. México: Larousse.
- García Méndez, M. (2007). *La infidelidad y su relación con el poder y el funcionamiento familiar: correlatos y predicciones*. Tesis inédita de doctorado. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- González de Rivera, J.L. (1989). Factores de estrés y enfermedad. *Revista de Psiquiatría, Psicología y Psicosomática*, 10(1), 11-20.
- Hill, T., Rubin, Z., & Peplau, L.A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, 32, 147-168.
- Horowitz, M. A. (1976). *Stress response syndromes*. New York: Jason Aronson.
- Horowitz, M.J., Siegel, B., Holen, A., Bonnano, G.A., Milbrath, C., & Stinson, C.H. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154, 904-910.
- Jozefowski, J. (1999). *The Phoenix phenomenon: rising from the ashes of grief*. New York: Hardcover.
- Kerlinger F.N. y Lee, H.B. (2002). *Investigación del comportamiento*. México: Mc Graw Hill.
- Kübler-Ross. E. (1969). *On Death and Dying*. New York: Macmillan Pub. Co.
- Lindemann, E. (1944). The symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101, 141-148.
- Muñiz, C.O. T. (2010). *Amor y duelo*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- O'Connor, N. (1990). *Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo*. México: Trillas.

- Parkes C. M. & Weiss R.S. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: Basic Books.
- Prigerson, H.G., Frankl, E., Kasl, S.V., Reynolds, C.F. III, Anderson, B., Zubenko, G.S., Houck, P.R, George, C.J., & Kupfer, D.J. (1995). Complicated grief and bereavement related depression as distinct disorders: preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American Journal Psychiatry*, 152, 22-30.
- Rando, T. A. (1984). *Grief, Dying and Death*. Illinois: Res. Press Co.
- Robinson, G. (1996). *Matrimonio, divorcio y anulación*. México: Trillas.
- Robinson, L. & Pickett, M. (1996). Assessment of adult sibling grief: a review of measurement issues. *The Hospice Journal*, 11(1), 1-18.
- Roccatagliata, S. (2000). *Un hijo no puede morir*. Santiago, Chile: Grijalbo.
- Sánchez Aragón, R. y Retana Franco, B. E. (en prensa). Evaluación Tridimensional del Duelo por Rompimiento Amoroso. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.
- Sanders, C. M. (1989). *Grief: The Mourning after Dealing with Adult Bereavement*. Toronto: John Wiley.
- Sanz, F. (2004). Introducción. En C. Ruíz-Jarabo y P. Blanco (Autores), *Violencia contra las mujeres: prevención y detección* (pp. 1-13). España: Ediciones Díaz de Santos.
- Staudacher, C. (1991). *Men and Grief*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Weber, A.L. (1988). Losing, leaving and Letting Go: Coping with Nonmarital Breakups. In B.H. Spitzberg & W.R. Cupach (Eds.), *The dark side of Close Relationships*. (pp. 267-306). USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Worden, J. W. (2004). *El tratamiento del duelo, asesoramiento psicológico y terapia*. Madrid: Paidós.
- Zaragoza, R. T. (2007). *Estilos de afrontamiento ante una separación amorosa en personas con pérdida parental en la infancia*. (Tesis no publicada de Maestría). Universidad de las Américas Puebla, Puebla.
- Zumaya, M. (2003). *La Infidelidad*. México: Endomex

© Universidad Nacional Autónoma de México, 2014.

Los derechos reservados de *Acta de Investigación Psicológica*, son propiedad de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el contenido de esta revista no puede ser copiado ni enviado por correo electrónico a diferentes sitios o publicados en listas de servidores sin permiso escrito de la UNAM. Sin embargo, los usuarios pueden imprimir, descargar o enviar por correo electrónico los artículos para uso personal.

Copyright of *Psychological Research Record* is the property of Universidad Nacional Autónoma de México (National Autonomous University of Mexico, UNAM) and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.