



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA
División de Estudios Profesionales**

***EL DUELO ROMÁNTICO EN LA VÍCTIMA DEL
ROMPIMIENTO: EL PAPEL DEL APEGO, LAS PREMISAS
HISTÓRICO-SOCIO-CULTURALES Y LA HISTORIA
ROMÁNTICA.***

Tesis que para obtener el grado de Licenciada en Psicología presenta:

Verónica Gabriela Galindo Venegas

Directora: Dra. Rozzana Sánchez Aragón

Revisor: Dr. Jorge Rogelio Pérez Espinosa

Sinodales:

Dra. Sofía Rivera Aragón

Dr. Rolando Díaz Loving

Lic. Damariz García Carranza



Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a la Universidad Nacional Autónoma de México por ser mi segundo hogar, a la Facultad de Psicología a la que le debo mi formación académica y también parte de mi crecimiento personal, a los profesores que me acompañaron en este proceso de aprendizaje, especialmente a la Dra. Rozzana Sánchez Aragón directora de este proyecto, principalmente por la paciencia y el tiempo dedicado a mi trabajo, también por todo el conocimiento y aprendizaje brindado, por sus consejos y sobre todo por aceptarme en su grupo de trabajo.

También quiero agradecer a mi familia, principalmente a mi mamá y mi papá quienes me dejaron el mejor legado que puede existir y por siempre estar conmigo y para mí, no hay palabras para expresar mi agradecimiento de todo lo que me han enseñado y cada una de las cosas que han hecho para llegar a este logro.

A mis hermanas Elizabeth, Mónica y Martha, quienes son una parte esencial en mi vida, gracias por escucharme, por sus consejos y por todos los bellos momentos que hemos vivido, estoy muy orgullosa de ustedes.

Agradezco a la vida por darme una familia tan bella.

LOS AMO

Finalmente y no por ello menos importante quiero agradecer a mis amigos que me han acompañado a lo largo de este proceso de los que he aprendido que la vida no es sólo la parte académica, sino que también hay que divertirse y relajarse, Kenia y Christian, con quien compartí mis mejores momentos, quienes también me han escuchado y brindado sus mejores consejos, Octavio de quien aprendí que siempre puede existir un equilibrio entre la parte escolar y la diversión. A mis amigas con las que compartí no sólo las aulas, escolares, sino también parte de mi vida personal, Vivi, Ibeth, Eli, Dara, Genoveva y Aurea, gracias por su amistad, sus consejos y sus locuras. A Dannie le agradezco por haberme invitado al proyecto de la Dra., gracias por esto y por los bellos momentos que hemos pasado. A Bere y Ale por escucharme en los momentos difíciles de este proceso de tesis, por darme sus consejos cuando más los necesite y por el conocimiento que me brindaron. Finalmente a las personas que han pasado a lo largo de este camino, algunos permanecen, otros tal vez no y algunos se han ido agregando, pero todos me han dejado algo en mi vida y he aprendido de ello.

A todos y cada uno de ustedes...

¡GRACIAS!

El futuro

Y sé muy bien que no estarás.

No estarás en la calle, en el murmullo que brota de noche

de los postes de alumbrado, ni en el gesto

de elegir el menú, ni en la sonrisa

que alivia los completos de los subtes,

ni en los libros prestados ni en el hasta mañana.

No estarás en mis sueños,

en el destino original de mis palabras,

ni en una cifra telefónica estarás

o en el color de un par de guantes o una blusa.

Me enojaré amor mío, sin que sea por ti,

y compraré bombones, pero no para ti,

me pararé en la esquina a la que no vendrás,

y diré las palabras que se dicen

y comeré las cosas que se comen

y soñaré las cosas que se sueñan

y sé muy bien que no estarás,

ni aquí adentro, la cárcel donde aún te retengo,

ni allí fuera, este río de calles y de puentes.

No estarás para nada, no serás ni recuerdo,

y cuando piense en ti pensaré un pensamiento

que oscuramente trata de acordarse de ti.

Julio Cortázar

INDICE

	Página
Introducción	1
Capítulo 1. La relación de pareja	4
Capítulo 2. El Apego, la Cultura y la Historia de amor en la definición de las relaciones románticas	15
Capítulo 3. La disolución de la Pareja y el Duelo Romántico	31
Método	47
Resultados	57
Discusión y Conclusiones	76
Direcciones futuras	95
Referencias	97
Anexo	105

INTRODUCCIÓN

Debido a que las relaciones de pareja es uno de los vínculos primarios más importantes en la vida de las personas, es necesario abordarla ya que involucra un sin fin de emociones y sensaciones agradables para el individuo (Sánchez Aragón, 2016); sin embargo, también habría que hablar de su contraparte, la separación o rompimiento romántico (Martínez Cruz & Sánchez Aragón, 2014), que se vive como un suceso doloroso en el que intervienen sentimientos como el enojo, la rabia, la tristeza, miedo y nostalgia (Patrón, 2004), y derivado de esta ruptura se vivirá la experiencia del duelo.

Para entender este proceso y la importancia del mismo, en el presente trabajo se estudiaron variables que pueden intervenir en la manera en que cada persona va a experimentarlo, por lo que se estima conveniente describir en los tres capítulos desarrollados.

En el primer capítulo se habla sobre la relación de pareja, cómo ésta se ha ido modificando dentro de la sociedad mexicana, desde la época prehispánica, la época colonial, el virreinato y el México independiente, hasta la época actual en donde se pueden apreciar las transformaciones que han tenido, las características y los factores que intervienen para formar una relación de pareja, su dinámica a través del tiempo, etc., evidenciándose que la relación de pareja pasó de ser una unión por designios divinos hasta ser una organización primaria, la cual es la base de la sociedad mexicana (Díaz Guerrero, 2004).

En el segundo capítulo se presentan algunos factores que determinan cómo enfrentar el proceso del duelo, y al respecto, Sánchez Aragón y Retana Franco (2013) mencionan que esto depende en gran medida de las creencias e interpretaciones que cada persona tiene de estas pérdidas y la forma en que responde a las mismas, lo que puede estar determinado por el estilo de apego, la historia romántica, y las normas sociales que existen en el ámbito donde se suscitó la pérdida (PHSC s´ del duelo). Así, la cultura establece creencias, roles y comportamientos apropiados para interactuar con la pareja, mismas que permiten o no la permanencia y satisfacción de esta relación (Armenta, Sánchez Aragón, & Díaz Loving, 2014). Los valores culturales conforman las creencias

que los individuos tienen sobre las relaciones de pareja y su desarrollo, en el cual están asociados la interacción, el compromiso, las expectativas y los planes a futuro de la relación (Díaz-Loving, 1990). Particularmente, en México, se han identificado estos valores en las relaciones de pareja y se les ha denominado Premisas Histórico Socio Culturales de la Pareja (PHSC de la pareja). Estas premisas reflejan las creencias que tiene el individuo sobre las relaciones de pareja, así como las características esperadas en cada momento durante el desarrollo de la relación, así como su finalización (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 1998).

El siguiente factor es el apego que constituye la base sobre la cual se define la forma de vincularse con el otro (Bowlby, 1981), por tanto, cada estilo determinará la seguridad, ansiedad o rechazo hacia la pareja romántica y la forma de vivir el duelo (Márquez Domínguez, 2010). Y finalmente la historia romántica de cada persona, que estará dada por los apegos antecedentes, su desarrollo y consecuencias por lo que justamente esta variable representa las consecuencias emocionales y cognoscitivas del apego acuñado en la infancia (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2002).

Y finalmente en el tercer capítulo se habla del rompimiento de pareja y de su consecuencia: el duelo romántico.

A pesar de que ambos miembros pueden estar involucrados emocionalmente, podrían surgir complicaciones para lograr un acoplamiento, lo cual puede conducir a la disolución de la relación (Agnew, 2000). Bustos Caro (2011), menciona que existen factores que pueden pronosticar la ruptura del vínculo, por ejemplo: poca similitud entre ambos, diferencia de edad, en nivel de educación y en atractivo físico, entre otras.

Una vez que se ha dado por finalizado el vínculo se inicia el proceso de duelo, este se considera un sinónimo de despedida o muerte de algún ser querido, lo que crea sentimientos de pérdida (Sánchez Aragón & Retana, 2013; Valencia Toledano & Sánchez Aragón, 2008). Esta experiencia, también aplica a otros contextos como una “muerte simbólica”, por ejemplo, ante la ruptura de una relación de pareja, ya que esto genera algunos cambios en los pensamientos, emociones y conductas que van a estar presentes en la persona que vive el rompimiento. El terminar con una relación sentimental, aparecerá como un hecho traumático, dado que se está rompiendo un

vínculo significativo con otra persona, lo cual tiene una gran importancia a nivel cultural (Díaz Guerrero, 2003).

Sánchez Aragón y Martínez Cruz (2014) encontraron cuatro fases dentro del Duelo romántico: la negociación, la hostilidad, la desesperanza y la pseudoaceptación.

Debido a la importancia y el impacto en la vida de los individuos, la investigación tuvo por objetivo examinar el impacto de los estilos de apego, las premisas histórico-socioculturales e historia romántica en la experiencia del duelo romántico en la víctima del rompimiento. Para esto se pidió la participación voluntaria de 200 personas los cuales se encontraban en el rol de “abandonados” durante el rompimiento amoroso al momento de contestar la batería. Los participantes respondieron la Escala de Estilos de Apego de adultos en México de Márquez Domínguez, (2009), la Escala de Premisas Histórico-socio-culturales del Duelo Romántico, (Sánchez Aragón, 2015) y Escala Tridimensional del Duelo Amoroso en México (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2014). Posteriormente se realizaron una serie de análisis estadísticos para cumplir cada objetivo y finalmente se describieron y discutieron los resultados obtenidos llegando a una serie de conclusiones con las que se pretende hacer una aportación a la psicología en el ámbito de las relaciones interpersonales.

CAPITULO 1

LA RELACIÓN DE PAREJA

Durante el desarrollo vital de los seres humanos, se establecen una gran cantidad de relaciones fundamentales para su supervivencia, no obstante, algunas se conservan a través del tiempo mientras que otras se disuelven, queda claro que unas son más necesarias que otras, siendo una de estas relaciones indispensables las de la pareja romántica (Sternberg,1998).

La función evolutiva de esta relación es la de perpetuar a la especie, pero es la influencia socio cultural la que transforma y modela el origen, establecimiento y evolución de la pareja, dando así nuevas construcciones sociales de lo fundamental para su establecimiento. Debido a lo anterior, las relaciones de pareja representan un gran reto en su estudio ya que pese a que se presentan en la mayoría de las culturas en cada una puede presentar diferentes matices que delimitan su expresión (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2004).

Dentro de la sociedad mexicana la relación de pareja ha sido altamente valorada; por esto al tratar de conocer a esta institución, primero se debe indagar sobre los procesos que intervienen en ésta (Miranda Hernández, 2012), y asimismo entender cómo se han ido modificando a través del tiempo.

Seed (1991; en Aguilar & López, 2004) considera que para poder entender los factores involucrados en la relación de pareja en el México actual (familia de procedencia, elección de cónyuge y la sexualidad misma), es indispensable remitirse a la época prehispánica y por supuesto al periodo colonial, del cual surge la cultura mestiza que inicia su existencia generando así nuevas tradiciones valores y actitudes que dieron origen al modo familiar mexicano.

LA RELACIÓN DE PAREJA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

Durante la época prehispánica es decir entre los años 1325 a 1521, en la civilización azteca existían valores creencias y prácticas que indicaban la unión de la familia, era común que los jóvenes permanecieran a lado de la familia hasta el momento en que dejaban la soltería, aproximadamente esto ocurría a los 20 años que era cuando

contraían matrimonio. Era característico que los padres decidieran, arreglaran y dieran el consentimiento, entre los factores importantes para hacer esta elección se encontraban los acuerdos políticos, económicos y sociales, en ese momento elementos como el afecto y la compatibilidad no daban mayor relevancia, en ese momento la decisión de formar una pareja no era una determinación por interés personal. Antes de la negociación se cree que el padre del joven consultaba con un astrólogo para informarse sobre el destino de la pareja, si estos daban un buen augurio, entonces se iniciaban dichas negociaciones, donde se acordaba que ambas partes aportarían al matrimonio una cantidad equivalente, fijaban la fecha de la boda, el día que se llevaba a cabo el matrimonio el sacerdote unía las puntas de sus manos y una vez unidos se suponía que quedaban enganchados para toda la vida. En esta época existían algunos elementos que eran muy valorados, entre ellos la virginidad tanto de la mujer como del hombre, aunque si la mujer no llegaba virgen al matrimonio podía haber represalias para ella. Para este momento las relaciones monogámicas eran practicadas por la mayoría de la población, sin embargo, entre los jefes guerreros y los nobles se practicaba la poligamia, es decir un solo hombre tenía muchas mujeres, en donde la primera tenía prioridad sobre las demás y sólo sus hijos tenían derecho a heredar sobre su padre, en comparación con las mujeres ellas no tenían derecho a este tipo de relaciones. En el aspecto sexual las relaciones sexuales no se limitaban únicamente a la reproducción sino también al placer tanto en hombres como en las mujeres.

Otro hecho es que el divorcio estaba prohibido, sólo bajo ciertas razones se podía llegar a una disolución de este lazo, por ejemplo, si una mujer era estéril, tenía mal carácter o descuidaba los quehaceres del hogar el hombre podía divorciarse, mientras que para que una mujer pudiera solicitar el divorcio el maltrato físico, la insolvencia económica o la incapacidad para educar a los hijos eran razones que podían justificar el divorcio.

En cuanto a las actividades que realizaban tanto hombres como mujeres en ese tiempo marcaron un proceso de diferenciación, aunque las mujeres se dedicaban a actividades del hogar y los hombres a la caza y agricultura, la mujer cada vez empezó a ser más participativa y activa en la producción de elementos necesarios para el consumo de la familia y de la sociedad en general, esto pone de manifiesto que en años anteriores a la

conquista española las mujeres eran una gran influencia en tareas similares a las del hombre (Ramírez & Vásquez, 2002).

Durante el periodo de la época colonial esta evolución de la mujer fue interrumpida, ya que la organización de las familias indígenas, la comunidad antigua y agrícola patriarcal fueron exterminadas y combinadas por la familia monogámica, que era la estructura que imperaba en España. Díaz Guerrero (1990; en Ramírez & Vásquez, 2002) menciona que este periodo es crucial en la cultura mexicana y en especial en la relación de pareja, ya que durante la conquista de los pueblos americanos, llegaron los conquistadores materiales, ideológicos y religiosos, que venían a evangelizar a los indígenas, pero sobre todo, a implantar su poder económico, político y social en el Nuevo Mundo, así los españoles inmigrantes trajeron consigo su bagaje cultural, caracterizado por el liderazgo en el comercio, la religión y el gobierno colonial.

Dentro de los cambios de reorganización familiar en la población indígena las actividades poligámicas de los jefes guerreros y nobles fueron suprimidas, lo que los llevo a practicar la monogamia y junto con ésta se implantó la moral familiar cristiana. Esto llevó a que las familias de la sociedad colonial novohispana presentaran características étnicas y de clases sociales bien delimitadas: en primer lugar, las familias nobles españolas, criollas y mestizas y en segundo lugar las familias indígenas o castas del pueblo que fueron adoptando las formas de relación familiar que les imponían las clases dominantes (Benítez 1997; en Ramírez & Vásquez, 2002). Otro factor importante que llevó a la desintegración de la familia en estos años fue la explotación a la cual fueron sometidos ya que preferían no tener familia para no ver a su descendencia convertida en esclava también, a esto se le sumaban las enfermedades propias de los españoles, lo cual dejo un gran número de hogares desintegrados debido a las muertes por dichos padecimientos. Otra característica que marcó fuertemente a este periodo fue el control e intervención que tenía la institución llamada iglesia ya que era la que regulaba y legitimaba los matrimonios.

Posteriormente en la época del México independiente se originaron nuevos cambios de tipo social y económico, los indígenas siguieron siendo explotados y vivían prácticamente sin derechos, sin embargo, la liberación de México de la opresión

española y la formación de un estado Nacional le dieron un nuevo significado ya que se promulgó igualdad de todos los ciudadanos ante la ley, se eliminó la esclavitud y por lo tanto quedó fuera la división de la población en grupos sociales impuesta y practicada por los colonizadores (Méndez & Reyes,1994; en Ramírez & Vásquez, 2002)

Dentro de este periodo hubo fuertes luchas entre conservadores y liberales, ya que la iglesia deseaba seguir perpetuando su poder económico, político y social, este aspecto fue fundamental en la familia, ya que los reformadores liberales, vieron la oportunidad para despojarse del poder civil del Clero y así el individuo tuviera la libertad de tomar la determinación de sus relaciones familiares, de esta manera con las leyes de la Reforma promulgadas en 1959 se quitó a la iglesia gran parte de sus bienes terrenales así como el poder de interferir en los asuntos civiles de la familia y del matrimonio, aunque perdió todo poder legal el matrimonio como sacramento adquirió un poder ideológico el cual regularía las condiciones de vida de la pareja y la cual se manifestó como una de las tradiciones familiares más importantes. Cuando el Clero perdió el poder civil, los reformadores liberales sentaron bases jurídicas las cuales normalizan las relaciones familiares, así se originó el registro civil y el contrato civil matrimonial, el cual fue considerado el único medio legal y moral para fundar una familia para el Estado (Rage, 1997).

Hasta aquí se aprecian las transformaciones que han tenido las características y los factores que intervienen para formar una relación de pareja, paso de ser una unión por designios divinos hasta ser una organización primaria, base de la sociedad mexicana. Asimismo, se puede observar que ya para este momento existía la posibilidad de que fuera una decisión entre ambos miembros, donde se concebía la libertad de unión de ambas personas. En la actualidad la pareja, matrimonio o familia es el reflejo de la consolidación de todos aquellos cambios que sufrió lo que en un inicio era simplemente la unión de una mujer y un hombre.

Moreno (1999) menciona que hoy en día los factores más importantes que hacen diferentes a la pareja de hace diez, veinte o cien años, de la pareja actual es la interacción que existe entre mujer-hombre, ya que ha sido modificada, esto como resultado no sólo de las situaciones sociales, sino también de los descubrimientos

científicos y los cambios tecnológicos. La pareja ha sido considerada como un subsistema del sistema familiar y el matrimonio es entendido como la expresión del amor de la pareja, Bueno (1985; en Ramírez & Vásquez 2011) considera que la pareja es el núcleo a partir del cual se estructura la familia, sostén emocional primario, donde se origina la persona, social, reforzadora de pautas o valores y escuela de comprensión y convivencia. Todo lo anterior se cumple dentro del ámbito de interacción definido por los vínculos de parentesco que establece el matrimonio, la procreación y la crianza.

CONCEPTUALIZANDO A LA RELACIÓN DE PAREJA

Es importante mencionar las conceptualizaciones que se han propuesto respecto al tema de pareja ya que se debe analizar esta relación donde se comparten las personalidades de ambos miembros por espacios y tiempos indeterminados, y se pondrá de manifiesto que tan aptos son para llegar a entablar una relación a largo plazo a base de roles y reglas de cada sociedad en particular (Díaz Loving & Rocha, 2011).

El estudio de las relaciones de pareja se ha realizado desde distintas perspectivas donde se toman en cuenta algunos componentes y características de la pareja, por ejemplo, desde una Perspectiva Psicodinámica se destacan las características intrapsíquicas de los miembros de la pareja, especialmente lo relacionado con sus deseos inconscientes, sus fantasías y el proceso de idealización. Para García (2010) la pareja se caracteriza por ser un proceso que se encuentra sobrecargado por la expectativa de que cada uno de sus miembros debe significar todo en todo para el otro. Por su parte, la Perspectiva del Dilema Central de las relaciones románticas gira alrededor de poder lograr un equilibrio entre la autonomía de cada integrante y la disposición para formar parte de un todo mayor es decir un yo común. Por lo cual, la identidad de la pareja estará en función de cómo se resuelva dicho dilema básico.

Desde una Perspectiva Humanista, Alberoni (1996; en Ramírez & Vásquez, 2002) concibe a la pareja como una unidad dinámica, en donde dos personalidades se funden, se alían, discuten y se complementan para enfrentar un mundo cada vez más complejo. Esta diada se constituye en el más sencillo de los movimientos colectivos, la más pequeña de las comunidades.

El Pensamiento Sistémico considera a la pareja como un sistema abierto, dinámico, en constante evolución y que se construye así mismo a partir a partir de su relación con el entorno y de la interacción con sus miembros.

Desde una Perspectiva Bio-psico-socio-cultural para la cual, las reglas que rigen una interacción romántica se constituyen de normas, papeles y estatus, que son componentes fundamentales de la cultura y la herencia social son derivadas del pensamiento común y que se transmite a través de la socialización, de generación en generación (Díaz Loving, 1990). Díaz Loving y Sánchez Aragón (2004) definen a la pareja como la unión de dos seres humanos que viven ciertos pasos entrelazados en serie a través del tiempo, mismos que a su vez determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro.

Por su parte, Brown, Feiring y Fuman (1999; en Martínez Cruz, 2013) refieren que una relación romántica, es un vínculo que involucra a dos individuos que reconocen tener una relación entre sí, la cual tiene varios componentes: el de tipo sexual que se va a complementar con otros tipos de atracción basados en la apariencia física, características de la personalidad la compatibilidad de los intereses y las habilidades, según estos autores las relaciones románticas incluyen manifestaciones de amor como compañerismo, intimidad, protección, apoyo, compromiso y exclusividad.

Dentro de la relación romántica, también existen conductas, emociones y pensamientos de dos personas que están mutua y consensuadamente conectadas de manera interdependiente con un objeto implícito: la búsqueda de satisfacción y plenitud con el otro y para el otro de modo que los miembros perciban compañía, bienestar y amor (Muñoz Tinajero, 2005).

Según Hatfield y Walster (1989; en Martínez Cruz, 2013), el surgimiento y mantenimiento de las relaciones románticas se ve influido por tres cuestiones:

1. El hecho de que el individuo tiene que haber aprendido que el amor es una respuesta apropiada dentro de su contexto cultural.

2. Para que una relación romántica inicie es necesario que el individuo perciba al otro como una persona que reúna las características que busca en un objeto de amor basado en su historia y aprendizaje previos.

3. Y la persona considerada como objeto de amor debe elicitarse un estado de excitación emocional.

Con base a lo anterior se puede deducir, que las relaciones de pareja juegan un papel significativo, ya que es núcleo de la sociedad y que además es tomada como cimiento de la familia como institución, además de que existen componentes importantes, que serán la base para llegar a una relación donde se puedan cubrir las necesidades más profundas como la confianza, el afecto e intimidad. Esta relación se verá afectada tanto por las experiencias previas de cada uno, como por las expectativas que se tengan acerca de la relación; al respecto, Díaz Loving y Sánchez Aragón (1998) mencionan que la noción de una relación ideal se asocia a la presencia de compañerismo, similitud, paciencia y dolor ante la posible pérdida, asimismo, por expectativas construidas con base a la cultura o contexto donde se encuentran. Posteriormente, se indican las creencias de cómo se debe mantener una relación de pareja a partir de las reglas, compromisos y responsabilidades que se adquieren y que deben cumplirse durante la relación.

Los valores culturales conforman las creencias que los individuos tienen sobre las relaciones de pareja y su desarrollo, ya que van determinando la interacción, el compromiso, las expectativas y los planes a futuro de la relación (Díaz-Loving, 1999).

En México, se ha encontrado que los valores más importantes referentes a las relaciones de pareja son: fidelidad, honestidad, sinceridad, amor, equidad e igualdad y el hecho de que de ninguna manera se debe de engañar y/o chantajear, estos valores culturales influyen, afectan y condicionan las circunstancias de la relación de pareja tanto en su interacción como en su mantenimiento (García-Meraz, 2007).

Haciendo una síntesis de lo anterior, se han elaborado diversas conceptualizaciones desde diversas perspectivas respecto a la esencia de la relación de pareja. Todas ellas tienen como común denominador que son uno de los cimientos de la sociedad, de esta

manera también mencionan que existen diversos factores para llegar a formar una pareja romántica, estos estarán determinados por la cultura en donde se estén desarrollando por lo tanto dependerá de los estándares la manera en que se desenvolverá la relación de pareja.

No obstante, una relación no se mantiene estática, como ya se mencionó, es dinámica, Díaz Loving (1999) propuso una aproximación a la comprensión de lo que ocurre en las relaciones de pareja llamada: ciclo de Acercamiento-Alejamiento que permite contextualizar a las relaciones en un flujo dinámico y constante pero no determinado que cuenta con 13 fases que van definiendo las características y dinámica de cada relación según la etapa:

- Extraño/Desconocido: Uno de los individuos percibe como extraño al otro y aunque se le reconoce, no se realizan conductas cognitivas dirigidas al posible establecimiento de algún tipo de relación. La información sobre el otro es descriptiva y basada en características poco profundas.
- Conocido: El otro es evaluado y categorizado como alguien que podría convertirse en un conocido o mantenerse como extraño. Se realizan conductas de reconocimiento (por ejemplo, saludos, sonrisas), con bajo grado de intimidad. Se valoran las ventajas y desventajas de intimar con dicha persona y se decide si proseguir con mayor acercamiento o permanecer en esta etapa.
- Amistad: Una vez que se ha profundizado en la relación, surge una motivación inherente a la amistad, pues la persona cree que la interacción le ayudara a satisfacer ciertas necesidades. Incluye sentimientos de intimidad y cercanía sin alcanzar aspectos románticos, sexuales o pasionales.
- Atracción: Se define como el inicio de construcciones de cogniciones imbuidas en intereses románticos. Hay mayor interés por conocer e interactuar con el otro.
- Pasión: Incluye una respuesta fisiológica, así como pensamientos y sentimientos intensos, en el que hay mayor involucramiento, lo que implica deseo, entrega e incluso, desesperación, aunque su naturaleza sea efímera.

•Romance: Existe una gran carga de afecto e ilusión y se conjunta con la etapa pasional.

•Compromiso: Aquí, la pareja decide continuar en su relación a largo plazo.

•Mantenimiento: Se refiere al diario convivir de la pareja a largo plazo y es la base de la estabilidad y evaluación de la familia, a través de resolver los problemas ocasionados por la rutina, la llegada de los hijos, el sustento económico y emocional, entre otras situaciones.

•Conflicto: Esta etapa florece cuando se dan todos los cambios, presiones y obligaciones de la vida cotidiana, surgen tensiones que la persona no puede manejar, lo que provoca sentimientos de temor, frustración, enojo e irritación.

•Alejamiento: En esta etapa dado que las personas se lastiman durante la relación, se va optando por una estrategia de evitación del cotidiano contacto de pareja. Desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja.

•Desamor: Es cuando la evaluación de la interacción se presenta con aspectos negativos, lo cual lleva a los miembros de la pareja a considerar que su relación está teñida por el desamor, en este punto se busca evadir activamente y evitar a la otra persona.

•Separación: Cuando la relación se ha tornado insoportable, aparecen otras opciones tales como dejar la relación o tener otra pareja, el descontento de la relación ya es evidente por lo tanto se opta por separarse manifestando el compromiso individual favoreciendo el rompimiento.

•Olvido: Después de la separación, puede ser común que se presenten algunos intentos por reintegrar la relación. Sin embargo, con el paso del tiempo, y con la absorción en las actividades nuevas, se pasa a la última etapa, lo que cierra el círculo de la relación.

Es necesario en este punto, el reconocer que las relaciones románticas no solo viven la parte ideal de la atracción, o del romance y la pasión, sino que atraviesan por etapas de rutina y obligaciones como el compromiso y el mantenimiento que dados sus atributos

pueden favorecer etapas emocionalmente devastadoras para la pareja como lo pueden ser: el conflicto, alejamiento y el desamor; mismas que pueden desencadenar la separación definitiva de la pareja y con ella, el olvido. Justamente en torno a las etapas negativas, aquellas en las que se da el alejamiento, el desamor y la separación resultan interesantes de explorar en la presente investigación ya que se carece de estudios sistemáticos orientados a conocer su dinámica.

Como se ha visto, Díaz Loving (1996 en Sánchez Aragón, 2000) propone una estructura teórica y explicativa, la cual se basa en una perspectiva Bio-Psico-Socio-Cultural, que da una explicación ordenada al área de las relaciones de pareja, como factores fundamentales surgen los componentes históricos, biológicos, psicosociales y culturales que determinan las formas internas y externas en las que el individuo se relaciona con otros.

Tal como ya se mencionó esta teoría, concibe aspectos biológicos, vinculados primordialmente a las necesidades básicas del ser humano por vivir en compañía en forma independiente y social, y también aspectos psicosociales que apuntan a las normas, papeles y status intrínsecos a las relaciones del ser humano, así como los procesos de formación de impresiones, atribución e influencia social, en la vida cotidiana ya que afectan a las expectativas, actitudes, perspectivas actitudes y valores (Sánchez Aragón, 2000).

CAPÍTULO 2

EL APEGO, LA CULTURA

Y LA HISTORIA

AMOROSA EN LA PAREJA

Para abordar y entender de manera integral las relaciones de pareja y los procesos que se deriven de ésta -como lo es el duelo romántico-, se deben contemplar dos aspectos fundamentales: lo cultural y lo individual. El factor cultural es relevante ya que delimita los papeles a desempeñar dentro de una relación de pareja (Márquez Domínguez, 2010); mientras que los factores individuales representan la historia de vida de cada uno de los implicados, lo cual permea la manera en que se establecen las dinámicas al interactuar en pareja. Por ello, a continuación, se describen con mayor detalle cada uno de estos factores.

EL ROL DE LA CULTURA EN LA CONCEPTUALIZACIÓN, EMOCIONES Y VIDA DE LA PAREJA

Pese a que existe una universalidad en la expresión de las emociones y sentimientos estos pueden ser modificados a partir del contexto social en el cual una persona ha socializado (Jiménez Rodríguez, 2013). Así la cultura da un marco de referencia para la cognición y el comportamiento de los humanos, lo cual cumple una función adaptativa, todas las culturas van a presentar normas sobre las relaciones interpersonales que incluyen, interdependencia, respeto y reciprocidad, así como las normas reglas y papeles específicos de la interacción humana, es así como se regula la forma en que se desarrollan las relaciones de pareja (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2004).

Díaz Guerrero (2003), refiere que la Sociocultura es un sistema de creencias interrelacionadas, estas se generan a partir de la cultura y la sociedad, estos son quienes norman o gobiernan los sentimientos, las ideas, la jerarquización de las relaciones interpersonales, la estipulación de los papeles sociales que hay que llenar y las reglas de interacción de los individuos en tales papeles. Una creencia es entendida por Dallos (1996) como el conjunto perdurable de interpretaciones y premisas acerca de aquello que se considera como cierto e incluye un componente afectivo acerca de lo que “se debe” dar, por cierto. De acuerdo con Díaz Guerrero (2003), las creencias se expresan en mayor medida en las poblaciones adolescentes y personas adultas mayores, ambas con bajas escolaridades.

Mesquita y Albert (2010) especifican que la vivencia y expresión de las emociones está dado, conforme a un modelo cultural accesible, es decir, a través del proceso de socialización, esto posibilita la probabilidad de ocurrencia de aquellas respuestas emocionales, pero no así cuando son inconsistentes, es así como la cultura regula las emociones a nivel individual. Un ejemplo claro se encuentra en las creencias que tienen los individuos en las evaluaciones y en la forma adecuada de vivir y expresar sus emociones (Díaz Guerrero, 1994; Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2004)

Los estudios de las cogniciones (creencias, pensamientos, expectativas y decisiones) sobre el deseo sexual y el amor romántico en un contexto sociocultural han resultado de gran importancia, ya que a partir de esto se ha observado el comportamiento propio del grupo y su congruencia con los modelos culturales relacionados (Díaz Loving, Rivera Aragón y Sánchez Aragón 1999).

Una muestra de cómo la cultura ha incidido en las experiencias emocionales lo reportan Shaver y Schwartz (1991; en Jiménez Rodríguez, 2013), durante sus investigaciones hallaron que de entre las emociones básicas como son alegría/felicidad, amor/atracción, miedo/enojo/odio y tristeza/depresión, al evaluar el amor, las muestras de las diferentes poblaciones lo catalogaron de manera distinta por lo que no hay un consenso entre que la experiencia sea positiva o negativa, esto sucede cuando se compara distintos tipos de muestras (estadounidenses, italiana y china), de los resultados se observa que cuando se refieren a la alegría o felicidad las tres muestran coinciden en que esta es una experiencia positiva o negativa, sin embargo, al intentar definir al amor pasional por ejemplo, tanto en la población estadounidense como en la italiana la vivencia del amor se piensa como una experiencia positiva, mientras que en la población china lo evalúa como una emoción negativa. Esta distinción se explica debido a que la idea del amor pasional en la cultura china se asocia con una enfermedad que nubla la visión del individuo que la vive, que lo mantiene absorto en sus pensamientos, lo excluye de su vida y del cumplimiento de sus responsabilidades. De manera que dependiendo de la evaluación positiva o negativa que se tenga del amor pasional en un contexto cultural específico se verá afectada la deseabilidad que tengan las personas para experimentar dicha emoción.

Las Premisas Histórico Socioculturales

Cuando se habla de las Relaciones de Pareja es imprescindible hablar de las Premisas Histórico Socio Culturales (PHSC's), propuesto por Díaz Guerrero (2003), las cuales son afirmaciones simples o complejas, que son apoyadas por la mayoría de las personas que son pertenecientes a un grupo o cultura en particular las cuales serán respaldadas de diversas maneras a través de las culturas, estas afirmaciones son entendidas como esquemas las cuales proveen la base para la lógica funcional y conductual y específica de cada grupo cultural determinado, esto permite que los integrantes de dicha cultura puedan percibir e interpretar y además se puedan conducir de acuerdo a dichas normas.

El reforzamiento de las premisas socioculturales proviene principalmente por parte de las figuras que están socialmente autorizadas y son personas significativas para los individuos, estas pueden ser por ejemplo los padres o la familia (Márquez Domínguez, 2010).

De manera más simple se puede deducir que las PHSC's, son definidas como aquellas normas y creencias que tienen los individuos acerca de cómo deben desarrollar sus roles sociales de acuerdo a la sociocultura en la que se encuentran socializando. Además, estas normas o creencias se interrelacionan, gobiernan las ideas y los pensamientos, concretan la jerarquía que se da en las relaciones interpersonales y dirigen el papel que cada persona debe cumplir. Estas premisas también dirigen cosmovisiones que contribuyen al desarrollo de la personalidad, metas personales, estrategias de afrontamiento, cómo se percibe la humanidad, desarrollo y ejercicio de la sexualidad, etc. Éstas son válidas dentro de la familia, grupos, sociedad y superestructuras institucionales. Hay una constante interacción entre las tradiciones, valores, creencias, pensamientos, etc. y fuerzas culturales, como el individuo, el ecosistema y la sociedad; de esta manera se genera el comportamiento social (Díaz Guerrero, 2003).

La manera en que se va a enseñar a las nuevas generaciones estos esquemas de la cultura es a través de los procesos de socialización, endoculturación y aculturación, esto a través de la sociedad, el grupo y la familia, quienes han de enseñar cuales

deben de ser las premisas y expectativas para llevar a cabo las relaciones humanas de manera general y como se mencionaba al inicio esto va a incluir las relaciones de pareja.

Dentro de la sociedad mexicana ha existido un trabajo profundo sobre los valores, creencias y normas por las cuales se rigen en los aspectos de la familia y la pareja, es así como se ha identificado que éstos han cambiado a través del tiempo (Díaz-Guerrero, 2003; Díaz Loving & Sánchez-Aragón, 2004). Los diversos cambios se van a identificar a través de la disminución en el grado de acuerdo que tienen las personas a las normas y valores de la cultura mexicana, denominadas Premisas Histórico Socio-Culturales (Moreno Cedillos, 2011). Así la percepción, la interpretación, la construcción y vida de las relaciones, se verán modificadas conforme a la historia y las filosofías imperantes de ese momento, por ello es necesario el estudio de las relaciones de pareja en la actualidad, para poder observar como en la actualidad se va incorporar el contexto sociocultural en el que crecen los individuos y cómo influyen también las experiencias que un individuo ha tenido en una cultura en particular y además los hábitos que ha adquirido dentro de esta (Díaz Loving, 1999; en Márquez Domínguez, 2010).

Considerando lo anterior, se ha observado alrededor del mundo que todas las culturas presentan y dan importancia al fenómeno del amor y la relación de pareja (Buss, 2004), también puede observarse que ambos fenómenos van asociados y presentan diversos cambios y matices a lo largo de la historia, según su contexto y momento histórico (Singer, 1992).

En el presente la unión en pareja sienta sus bases en el deseo de una persona por compartir, intimar y crecer con otra por lo que siente a algún tipo de atracción, agrado, o amor, y aunque se llegan a considerar los aspectos económicos y sociales que a lo largo de la historia fueron la base de estas relaciones, ya no se les otorga el mismo valor que en otra época (Márquez Domínguez, 2010), a pesar de esto se mantienen los fines reproductivos y la satisfacción de necesidades sexuales, pero cobra mayor peso la atracción y decisión de las personas que conforman la pareja. Sin embargo, aún con todo lo anterior en las relaciones de pareja sigue enmarcada en la cultura y se siguen

considerando las normas, valores y conductas que deben guiarlas, pero se reconocen mayores libertades individuales hacia ellas, lo cual ha dado como resultado formas de emparejamiento, convivencia, y de estabilidad distintas (Muñoz, 2004 como se cita en Márquez Domínguez, 2010)

Característicamente, en México, se han identificado las PHSC's de la pareja mexicana, están reflejan las creencias y valores que las parejas sustentan respecto a su relación, incluyendo los roles que se deben cumplir con la pareja durante la relación, la forma en que se emparejan, los aspectos atractivos de las personas y cómo se debe de llevar a cabo una relación amorosa (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 1998). Desde esta perspectiva, aspectos de carácter socioeconómicos, políticos, sociológicos, religiosos y psicológicos en íntima relación con los cambios y tendencias culturales en las que se viva (Padilla & Díaz Loving, 2012) determinarán las dinámicas relacionales del grupo, por ejemplo, quienes se relacionan y con quién se establece un vínculo.

En resumen, la cultura funge un papel importante, ya que los seres humanos le otorgarán el significado a la ruptura amorosa dependiendo su contexto y dado la importancia que se le da a la relación de pareja; asimismo, la manera en la cual el individuo crea sus vínculos afectivos puede impactar en dicha experiencia.

EL ROL DEL APEGO Y LA HISTORIA ROMÁNTICA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

En los últimos años una de las formas en que se han llevado a cabo los estudios sobre las relaciones de pareja implica contemplar, de manera enfática, los aspectos que hacen referencia a la forma o dinámica en que los seres humanos generan, -a lo largo de su historia de vida-, lazos afectivos e interacción con los demás, de manera especial con aquellos significativos, estos patrones o lazos han sido cobijados bajo el nombre de apego (Márquez Domínguez, 2010).

La formulación de la Teoría del Apego, la inició Bowlby (1969; 1979; 1980) y en ella plantea la necesidad universal que tienen los humanos de formar vínculos afectivos estrechos a los cuales pueden recurrir en momentos de sufrimiento o estrés. Este concepto es definido como un sistema motivacional el cual busca mantener la proximidad entre bebés y sus cuidadores como forma de obtener protección y

sobrevivir. La Teoría del Apego inicialmente se focalizó de manera prioritaria en las relaciones tempranas, con posterioridad surgió en una serie de estudios en donde aplicaron los principios del apego a la edad adulta. En este campo fueron pioneras las investigaciones iniciadas por Hazan y Shaver (1987) aplicadas al amor de pareja, sostuvieron que el comportamiento del adulto en relaciones cercanas está moldeado por representaciones mentales, cuyos orígenes se encuentran en las relaciones del niño con sus cuidadores primarios, además de esto se han realizado propuestas que incluyen aspectos derivados de la etología, la biología, enfoques evolutivos, el desarrollo psicológico, las ciencias cognitivas así como el control de sistemas (Cassidy, 2008).

Orígenes evolutivos del Apego

Lorenz (1935; en Cassidy, 2008) fue quien fundamentó los primeros hallazgos de estas propuestas, él integro el concepto de la impronta, en donde describe que hay especies que tienden a apegarse de forma natural a una figura al nacer, generalmente con sus progenitores, la idea central de su propuesta es que los organismos que interactúan con sus padres, quienes emiten ciertas señales, las cuales son identificadas mutuamente, genera un apego.

Años después Harlow (1969; en Kimble et al., 2002) observó en sus estudios los efectos de separar a los monos de su madre y del grupo de su misma especie; como consecuencia de esto los monos pequeños iban desarrollando síntomas asociados con el síndrome de ansiedad por separación: lloraban de manera desesperada, cuando la separación se prolongaba entonces empezaban a deprimirse, posteriormente colocaron a dos madres sustitutas artificiales, una les proporcionaba alimento, pero estaba hecha de alambre, y la otra de un material de felpa, los monos solamente acudían a la madre de alambre para alimentarse, y una vez saciada la necesidad alimenticia, regresaban a la madre de felpa. Con esto se demostró la existencia de una necesidad de apego afectivo, es decir no basta con que el organismo cubra con los requerimientos alimenticios para funcionar y conservar la vida, también son necesarios los cuidados paliativos que proporciona el contacto físico con los cuidadores, ya que esto se traduce a una sensación de seguridad al recibir atención y cuidado. Además, observaron que el

sólo hecho de proporcionar la forma y medios de obtener alimento para cubrir las necesidades básicas, nos son suficientes para que se desarrollen las conductas de interacción social, que dan como resultado el desarrollo de un adulto competente; pues los monos que tomaron parte del experimento, en la vida adulta no lograban socializar bien dentro de su grupo, mostrando problemas para el apareamiento.

Bowlby (1969; 1982), puso especial atención al estudio con los infantes así propuso que existen conductas de apego, las cuales tendrán como fin alertar o bien llamar la atención de la madre hacia el infante, algunas se consideran amables por ejemplo sonreír o vocalizar, algunas otras serán mediante conductas menos agradables por ejemplo el llanto, esto tendrá como propósito crear un vínculo con la madre, lo cual va a favorecer la proximidad, con la finalidad de que se esté al tanto de las necesidades del infante, como la protección, lo cual va a aumentar la probabilidad de supervivencia y por lo tanto el mantenimiento de la especie.

Con lo anterior propone un sistema motivacional-conductual el cual va a surgir en la infancia y está diseñado para proteger a los niños mientras pasan por distintas fases de su desarrollo este sistema de apego es compartido por otros primates y ha evolucionado como mecanismo adaptativo para monitorear la proximidad física y la disponibilidad de figuras protectoras de apego (Márquez Domínguez, 2010). Uno de los conceptos centrales de esta teoría supone que todos los niños deben pasar por las mismas fases de desarrollo y deben poseer los mismos sistemas de apego altamente evolucionado. Se asume que al pasar de manera exitosa por la etapa universal del apego les brinda a los niños una base emocional segura, lo que les permitirá conducirse en sus vidas con relaciones vinculares eficientes (Bowlby, 1998; Hazan & Zeifman, 1999).

Mikulincer y Goodman (2006) refieren que la función básica del apego va a propiciar un esquema de seguridad en la persona tanto en sí misma como hacia el mundo y los demás; por ello es que la función que tiene el cuidador al brindar una base segura y un refugio o una zona de protección será un aspecto fundamental dentro del apego, esto apela a la idea de que el infante pueda salir a conocer y explorar su mundo con la

tranquilidad de que su cuidador está ahí, cerca de él, por lo que genera una idea de que lo cuida.

Es así como las experiencias tempranas de apego van a proveer al niño de una base emocional segura y va a impactar principalmente sobre los sentimientos fundamentales de seguridad y confianza (Bowlby, 1973; 1980). Estas experiencias infantiles van a incluir cuidados, apoyo e interés por parte del cuidador, ya que esto va a producir un alto nivel de autoconfianza, así como un sentimiento duradero de confort a la hora de depender de otros. Estos pensamientos y sentimientos se pueden concretar en modelos internos de trabajo o actitudes emocionales-cognitivas que aseguran que el sí mismo es valorable y merecedor de amor (p.ej desarrollan un modelo positivo de sí mismo) y que los otros son valorables y merecedores de amor (p ej., desarrollan un modelo positivo de otros). Por otro lado, si las experiencias de cuidados irresponsables, de abuso o inconsistentes, en contraste, van a generar modelos internos de trabajo negativos o disfuncionales, esto llevará a que se construya un modelo negativo de los otros (p. ej. desconfianza y baja valoración de los padres) o modelo de sí mismo negativo (p. ej. baja autoestima y sensibilidad al rechazo) o modelos negativos tanto del sí mismo como de los otros (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Con el paso del tiempo estos modelos internos de trabajo pueden convertirse en componentes estables del núcleo de personalidad de la persona: “una vez construido, según hallazgos, estos modelos de padres y del sí mismo interactuantes tienden a persistir, se dan por sentados y empiezan a operar a nivel inconsciente” (Bowlby, 1988). Es decir, los esquemas se vuelven una pauta de conducta y de pensamiento hacia el mundo, hacia los demás, también hacia uno mismo; como se ha mencionado, si el esquema conformado es de inseguridad tenderá a responder ante el ambiente de forma insegura, así como filtrar su atención al tipo de información que favorezca la confirmación de dichos esquemas, los modelos de trabajo también tienden a ser duraderos, al grado de extenderse y aplicarlos a relaciones posteriores, predisponiendo al sujeto a responder en adelante de la misma forma que lo hizo en un principio con su cuidador primario, de manera particular, es así como una de las extensiones del apego

generado en la infancia se observa al interior de las relaciones de pareja (Márquez Domínguez, 2010).

A mediados de la década de los 80s´ (Hazan & Shaver, 1987) realizaron las primeras investigaciones de la manera en que los estilos de apego podían influir en las actitudes hacia el amor romántico y en las relaciones sexuales. Dentro de las variaciones del apego adulto han sido atribuidas patrones conflictivos de relaciones románticas y estrés (Simpson, 1990; en Márquez Domínguez, 2010) armonía y satisfacción romántica (Brennan & Shaver, 1995; Collins & Read, 1990) así como a la duración temporal de las relaciones románticas.

Como se ha mencionado estos modelos de trabajo son dirigidos por metas funcionales, los cuales incluyen componentes cognitivos y emocionales e incorporan representaciones mentales de uno mismo, de los demás y de la relación correspondiente, a través de su repetida activación en contextos sociales relativamente estables. Los modelos internos así contruidos intervienen en la memoria de la historia de la relación, en la interpretación de las relaciones actuales y en la propia activación del sistema. El buen funcionamiento de cada uno de los sistemas favorece el mantenimiento de vínculos afectivos satisfactorios, mientras que las dificultades en su activación, o las posibles interferencias entre ellos, se asocian con conflicto, insatisfacción e inestabilidad de la relación (Collins & Feeney, 2000; en Márquez Domínguez, 2010).

Dado que los estilos de apego se expresan a lo largo de la vida en las diversas relaciones, juegan un rol importante en las relaciones de pareja, por ser vínculos que favorecen la intimidad y el cuidado mutuo. De acuerdo a Hazan y Shaver (1987), existiría un paralelo entre el apego del infante, su cuidador y el apego en las relaciones de pareja, el cual se va a expresar en el deseo de mantener la proximidad física y la confianza en la figura de apego para el confort y la visión de está como una fuente de seguridad en momentos de estrés. Sin embargo, el apego adulto difiere del apego infantil en diversos aspectos: en las relaciones de pareja la naturaleza de la relación es recíproca, las necesidades afectivas previamente satisfechas por los cuidadores se transfieren gradualmente hacia las parejas significativas en la adultez (Fraley & Shaver,

2000) y el apego adulto se manifiesta en la calidad de las relaciones y en la regulación del afecto ante situaciones de amenaza o conflicto (Feeney & Noller, 2001; Hazan & Shaver, 1987).

Hazan y Shaver (1987) propusieron que las personas pueden presentar básicamente dos patrones de apego, seguro e inseguro. Cuando se referían a un patrón de apego seguro confirmaban que este tipo de personas tienen facilidad para conseguir cercanía con los demás, no les incomoda depender de otros ni que dependan de ellos y tampoco manifiestan preocupación por el abandono o establecimiento de la cercanía por parte de la pareja. Por otro lado quienes manifiestan un estilo de apego inseguro, podrían presentar ya sea un estilo ansioso o evitante, para el caso del estilo ansioso, se caracterizan principalmente las personas que sienten el rechazo de los demás al momento de querer un grado de intimidad, frecuentemente les preocupa que su pareja no los quiera, o no deseen permanecer con ellos, y que el grado de intimidad y cercanía que procuran lograr termine por alejar a la pareja; por último el estilo de apego evitante en el que describen a personas que sienten incomodidad al sentirse cercano con los demás y les resultaba complicado creer en ellos, a esto se sumaba el disgusto por depender de otras personas, se sentían incómodos cuando alguien establecía mucha intimidad en especial más de la que sienten que pueden tener con su pareja.

Posteriormente Bartholomew y Horowitz (1991) siguiendo el modelo de Bowlby respecto a la representación de sí mismo, desarrollaron un modelo de cuatro categorías de apego, a las cuales subyacen dos dimensiones, la ansiedad del abandono y la evitación de la cercanía emocional: (a) seguro, que se asocia con una idea positiva de sí mismo y de los demás, evidenciando, por tanto, baja ansiedad y evitación ante los contactos interpersonales de mayor intimidad; (b) desentendido o evitativo, con una idea positiva de sí mismo y negativa de los demás y, por lo tanto, manifiesta baja ansiedad y alta evitación; (c) preocupado, con una idea negativa de sí y positiva de los demás, acompañada de alta ansiedad y baja evitación; y (d) temeroso, con una idea negativa tanto de sí como de los otros, asociada a alta ansiedad y alta evitación, pero la falta de intimidad social y la idea de su vulnerabilidad asociada con la falta de

relaciones interpersonales les provocan ansiedad, como consecuencia, tienen problemas con la autonomía y la intimidad.

Respecto a esto Gómez-López, 2011 refiere que existen diversas investigaciones en las cuales se ha examinado la calidad y estabilidad de las relaciones amorosas, confirmándose que las personas que se muestran seguras, confiadas y receptivas, disfrutan de la intimidad, aceptan la dependencia propia y la de su pareja y mantienen relaciones afectivas más estables y satisfactorias que las personas inseguras. En cambio se ha observado que las personas ansiosas producen una sobre activación del sistema de apego, con un aumento de la percepción de amenaza o de rechazo, una exageración de las solicitudes de afecto, protección y atención, celos y una mayor vulnerabilidad a la soledad. En cuanto al apego evitativo, por el contrario, implica una desactivación del sistema (conductual, emocional y cognitiva), que conlleva una autosuficiencia compulsiva, una evitación de la intimidad y falta de confianza. En este caso se trata de una adaptación para evitar el sufrimiento ante la persistente falta de respuesta de la figura de apego (Bowlby, 1969; Shaver & Mikulincer 2006).

Yárnoz (2013) realizó estudios sobre el apego y la relación con el proceso de divorcio, respecto a esto menciona que en esta relación se pueden apreciar la confluencia de varios temas centrales de la teoría del Apego, por ejemplo la importancia del apego a lo largo del ciclo vital de la persona, y no sólo durante su infancia; el estilo de relación como consecuencia de las primeras interacciones infantiles; la regulación emocional en función del tipo de vinculación; la relación entre empatía y apego; el complicado interjuego entre la búsqueda de venganza y el perdón; y, lo más evidente, la similitud existente entre el duelo del divorcio y las reacciones a la pérdida de la figura de apego en la infancia.

Respecto a lo anterior se describe que cuando el infante percibe dificultades de acceso hacia su figura de apego, el miedo toma el control sobre otras actividades y activa el sistema de apego, desplegando conductas que normalmente sirven para restablecer el acceso a ella. La ira, por su parte, es una respuesta a la percepción de las figuras de apego como continuamente inaccesibles. Su papel es motivar al niño para superar los obstáculos que le impiden reunirse con su figura de apego, y comunicar a ésta su

reproche, de forma que aumente su accesibilidad. La tristeza finalmente, tiene lugar cuando el niño acepta la pérdida de una figura de apego, porque los esfuerzos que pueda realizar para reestablecer contacto no tendrán éxito.

Weiss (1975; en Yárnoz, 2013) encontró similitudes en los adultos que se encuentran en un proceso de divorcio y los niños que son separados de sus padres. Pudo observar que la separación provoca una serie de emociones mezcladas, confusas y conflictivas en ambos esposos, que incluyen ira, rechazo, pena y ansiedad o pánico, estas reacciones afectivas, funcionan como una respuesta a la inaccesibilidad de la antigua figura de apego, intolerable para el sujeto, es así como juegan un importante papel en la dinámica de duelo/pérdida/separación.

Como se puede observar la manera como se aprende a generar los vínculos afectivos y las creencias que guían y mantienen las relaciones sociales, va a depender del estilo que haya desarrollado, fundamentalmente se encuentran entre un esquema de seguridad e inseguridad, así es como bajo estos esquemas la persona funcionará en distintas esferas de su vida.

Martínez (2006; en Márquez Domínguez, 2010) menciona que los esquemas, no solamente son un modelo para el funcionamiento de las relaciones interpersonales, sino que también los serán del mundo y la realidad y que estos modelos no representan algo bueno o malo o cierto o falso, más bien proponen estructuras que únicamente pretenden ser útiles, lo cual busca construir una propuesta de funcionamiento, que les va a permitir entender la vida y lo que hay alrededor, también para acercarse al cumplimiento de las expectativas (en el caso del apego y sus esquemas la expectativa es lograr satisfacer las necesidades y sentirse seguros). Para ello los esquemas van a proponer una serie o sistema de creencias (sea con uno mismo, con los demás, o para cierto tipo de situaciones), esto lo vuelve significativo y concluyente porque la persona lo va a tomar no por una posibilidad entre muchas, si no como la realidad: en general no busca otras posibilidades y muy rara vez las cuestiona o piensa en ellas con reflexión; de hecho las personas tienden a pensar que sus esquemas y las creencias derivadas de ellos son universalmente ciertas.

Así también para el estilo de apego, una vez que se aprende a funcionar bajo determinado patrón, ya sea de seguridad o inseguridad, se va a volver su realidad, ya que se aprenden de tal forma que operan en formas automáticas, aun cuando no sean sanas o funcionales, como en el caso de los apegos inseguro, van a tomar esta perspectiva por cierta, actuando de tal forma que puedan confirmar las creencias que albergan al interior de cada estilo de apego. Justamente con base en esta lógica, las personas van -a través de su vida- estableciendo relaciones que van conformando su historia amorosa.

LA HISTORIA AMOROSA

De acuerdo con Sternberg (1998) una historia de amor es la concepción de lo que una persona espera de su relación de pareja (con base en su vida pasada), cómo es actualmente, cómo quiere que sea cotidianamente, cómo funciona, qué ingredientes son los que la mantienen, etc. Es decir, el amor es una historia que se va tejiendo a lo largo del tiempo y a partir de las vivencias de las personas, por lo que cada historia romántica es una historia de amor exclusiva.

Existe poca literatura con respecto al tema de la historia de amor, ya que son pocos los estudios que se han realizado, dentro de estos se encuentran los trabajos Sternberg (1994,1995;1996, 1999), en los que refiere que todas las personas desarrollan una historia de amor, las cuales influyen en la vida afectiva de quien las vive y que a lo largo del tiempo se vuelven marcos de referencia, con respecto a cómo es y cómo se vive el amor, cuáles son sus prioridades en una relación amorosa, la manera en que se expresa y sobre todo influye a la sexualidad de la pareja. Asimismo, influye al elegir a la pareja, al cumplir un papel complementario, ya que lo que se hace es realizar una elección de la persona que represente la historia de amor que más no guste, o bien que sea compatible con la propia historia (Salgado 2000; en Díaz Loving & Rivera Aragón, 2010)

Las historias no son correctas o incorrectas por sí mismas ya que son subjetivas puesto que se remontan a una memoria de recuerdos y olvidos, sobre la que se construye la identidad de pareja, así como ese sentimiento de la persona reconociendo la historia

como única y exclusiva, la cual recrea una cultura de la pareja (Sternberg, 1995; en Díaz Loving & Rivera Aragón, 2010). Es imprescindible saber distinguir lo que se dice que ocurrió, de lo que realmente sucede, es decir discernir entre la ficción y la realidad, ya que estas le dan significado a la relación en el contexto de la propia vida.

Todas las historias tienen tres componentes de suma importancia: los guiones, la trama y los actores; mismos que se combinan en los distintos aspectos de la historia personal, como ocurre en cualquier historia escrita. El guion será la descripción resumida de lo que sucede en la relación, tanto a un nivel superficial (¿qué pasó?) y un nivel profundo (¿qué pasó realmente?). La trama puede tomarse como el elemento más importante, ya que es la caracterización del significado que se le da a los eventos, por decirlo de alguna manera son las lecciones que se cree se está aprendiendo sobre los sucesos en la relación, por ejemplo, el significado del amor, la confianza, el cuidado, etc. Finalmente, los actores o los personajes son esenciales en la trama, pero en un sentido físico, ya que son quienes están viviendo la historia.

Las historias de amor que las personas llevan a sus relaciones, es lo que hace que en ocasiones lleva a evaluar como inadecuadas a las parejas que no corresponden a sus perspectivas; a su vez hace que las personas se vean así mismos como inadecuadas, si es que no se conforma a su propia visión de lo que es una relación.

Los individuos siempre están influidos por la trama de su propia historia, esta trama proviene de la niñez, de las interacciones con los padres, parientes y amigos, de las experiencias, las cuales pueden ser dolorosas, lo cual puede afectar la percepción de los eventos, por lo que justamente esta variable representa las consecuencias emocionales y cognoscitivas. Por ello es importante entender las tramas que contribuyen a sus historias (por ejemplo, la vulnerabilidad, pérdida de control, desamor, etc.)

Sternberg (1995; en Díaz Loving, Rivera Aragón, 2010) refiere que, a partir de la conceptualización de las historias de amor, se moldea el ambiente en el que se vive, ya que lo que se hace es realizar una integración de las relaciones, experiencias, emociones y cogniciones y más complicado lo vuelven los rasgos de personalidad, así

es como se crean las tramas en las historias románticas, afectando el tipo de historia que se conjunta. Estas historias tan particulares también se desarrollan en función de la internalización de atributos de personas del pasado, a las que se ha querido de alguna manera, pero que tal vez han sido inalcanzables, se pierde a una madre a un padre, se es rechazado, se tienen enamoramientos y rompimientos de relaciones.

A lo largo de los siglos han existido diversas historias de amor en la literatura, en el cine en las telenovelas, en las distintas expresiones artísticas, están dan un significado a la pareja, estas historias también nos dan un marco de referencia y sostiene ciertos ideales para las relaciones, estos ideales son importantes, ya que son los que controlan la manera en que se forma la historia actual, así como el grado de felicidad. Finalmente las historias románticas que se cuentan va a estar influidas también por la cultura, en un tiempo y un lugar particular, así las culturas aprueban y reprueban otras, aunque es la persona quien crea su propia historia, estas se encuentran en un contexto de reglas, normas y sobre todo valores culturales, lo que lleva en muchas ocasiones sólo a crear sólo historias que son aceptables socioculturalmente y a que las personas tengan una perspectiva positiva o negativa de acuerdo a como se ha conformado esta historia con base a los elementos anteriores.

CAPÍTULO 3

LA DISOLUCIÓN DE LA

PAREJA Y EL DUELO

ROMÁNTICO

El tema de pareja, es central en la vida de las personas, el cual está ligado a su contrapartida: la pérdida de la pareja por una separación. En las dos situaciones se producen fenómenos emocionales intensos, que van desde la sensación de felicidad plena hasta el dolor profundo y la desesperación; desde la exaltación por la vida hasta la pérdida de sentido de la misma (Sánchez Aragón & Martínez Cruz, 2014).

Dado que esta interacción está conformada por dos personas con características distintas, además de creencias y actitudes diferentes existe una posibilidad de que en algún momento de la relación se pueda presentar un conflicto el cual puede fracturar la dinámica o el vínculo de manera permanente o temporal.

Caruso (1970) describe la ruptura como una de las experiencias más dolorosas para el ser humano, ya que implica una separación definitiva entre dos personas que se aman, provocando un daño similar al de un fallecimiento de un ser querido, pues los que anteriormente forman una unidad, experimentan la muerte en la conciencia de su compañero a través del olvido. Weber (1998; en Sánchez Aragón & Martínez Cruz, 2014) menciona que una ruptura amorosa implica la pérdida de una relación íntima y la mayoría de veces esto involucra un proceso largo y difícil de afrontamiento. Para Braconnier (2001) la ruptura amorosa va a constituir una etapa difícil, esta puede ser constructiva pero también expone la fragilidad de la persona para comprometerse con los procesos que le permitirán madurar, ya que al perder a la pareja no sólo se pierde a una persona, sino que también se pierde una parte de sí mismo y de sus ideales.

Durante la relación pueden influir diversos factores para que esta se dé por terminada, por ejemplo, si uno o ambos integrantes de la relación expresan insatisfacción, respecto a esto Bustos Caro (2011) menciona que existen factores que pueden pronosticar la ruptura del vínculo, por ejemplo, poca similitud entre ambos, diferencia de edad, en nivel de educación y en atractivo físico. Buss (2004) dice que algunas de las causas más frecuentes de una ruptura es la infidelidad y el engaño, el retraimiento sexual, la crueldad (p.e. los abusos) y las faltas de respeto (p.e. los maltratos, las peleas y la intolerancia).

Debido a que las relaciones de pareja van a tener un significado importante a nivel cultural y también está asociado a establecer un vínculo significativo con otra persona, el hecho de terminar con un vínculo sentimental, aparecerá como un hecho traumático, puesto que la separación va a implicar principalmente la aceptación del fin de un proyecto, el cual va a estar acompañado por una sensación de fracaso, de baja autoestima, así como de dudas de la capacidad de amar y/o ser amado. (Casado, Venegas, Paéz, & Fernández, 2001). Por esto la disolución del vínculo afectivo de pareja va a trascender al mundo intrapsíquico y emocional del ser humano ya que va a tener efectos negativos en el plano cognitivo, afectivo y del comportamiento, así como en las relaciones interpersonales.

Las razones que cada miembro de la pareja da para explicar la separación no siempre discriminan el peso de responsabilidad de cada quien; a esto se suma una posible distorsión y versiones sesgadas de lo que ocurrió. Se pueden mencionar los mismos hechos, pero se difiere en cuanto a la interpretación de los mismos. Así, aunque no responda a una realidad objetiva, la realidad subjetiva será la que determinará las actuaciones de quienes evalúen la situación

Algunos de los investigadores del tema hablan de las consecuencias que trae el culminar con la relación amorosa, por ejemplo, Tashiro y Frazier (2003) la consideran como una situación dolorosa que varía en intensidad, dependiendo de los factores que intervienen en ella y que si no se maneja adecuadamente puede llegar a tener consecuencias muy graves que van desde la tristeza y el enojo, hasta desórdenes psicológicos tales como la ansiedad y la depresión. Fisher (2005) de igual manera asegura que existe un gran número de casos de ansiedad, depresión y suicidios ocasionados por el dolor de una ruptura amorosa.

Casado et al., (2001) indican que el sufrimiento que acompaña a casi todas las rupturas puede ir desde una tristeza ligera a una depresión intensa, a esto se unen, en la mitad de los casos, la rabia y el rencor por el dolor que se experimenta. Sentimientos de impotencia, de derrota y agonía, acompañan a la angustia y la ansiedad en un alto porcentaje de los casos, junto a esto surgen sentimientos de desolación como acompañantes del sufrimiento ante la pérdida.

Las emociones que se experimentan ante una ruptura de pareja, ya sean positivas o negativas van a depender de algunos factores tales como qué tan importante era la relación de pareja, su duración, quien decidió romper, los motivos de la ruptura, el grado de involucramiento entre otros. (Buss 2005; en Barajas et. al. 2012). Además de lo ya mencionado, posterior a la ruptura es normal que por la parte cognitiva se expresen aspectos como la rumiación o pensamientos obsesivos sobre la ruptura y/o pensamientos involuntarios sobre lo que sucedió.

Como se observa, la ruptura significativa de una relación de pareja suele ser un evento preponderantemente asociado con sentimientos y emociones negativas, sin embargo, también se consideran algunas que se pueden valorar como positivas tales como aceptación, resignación, aprendizaje, seguimiento, respeto y crecimiento, estas pueden ir cambiando luego de atravesar un periodo de duelo para así poder obtener o alcanzar un crecimiento personal. Con respecto a esto Tashiro y Frazier (2003) mencionan que, tras un periodo posterior a la ruptura, los jóvenes poseen niveles de motivación al crecimiento y autoestima, lo que señala las posibles consecuencias positivas ante este suceso.

Barajas et.al (2012) realizaron un estudio con referencia a la ruptura amorosa con población de jóvenes de 18 y 29 años, En este estudio buscaron identificar la forma en que definen la ruptura de una relación, en los resultados se observa que para la mayoría de se trata de una experiencia o situación asociada con sentimientos y emociones negativas, que requieren un periodo de recuperación en otras palabras un periodo de duelo.

EL DUELO ROMÁNTICO

El duelo es considerado como un sinónimo de despedida o muerte de algún ser querido, lo que crea sentimientos de pérdida (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2013; Valencia Toledano & Sánchez Aragón, 2008). Esta experiencia también se aplica a otros contextos no sólo cuando el motivo es la muerte, también puede aplicar ante una “muerte simbólica”, por ejemplo, ante la ruptura de una relación de pareja, esto va a

generar algunos cambios en los pensamientos, emociones y conductas que están presentes en la persona que vive el rompimiento.

Definición de Duelo

Debido a que las relaciones de pareja representan un significado importante a nivel cultural (Díaz Guerrero, 2003) y dado que también están asociadas a establecer un vínculo significativo con otra persona, el terminar con esta relación sentimental, va a aparecer como un hecho traumático, ya que la separación implica principalmente la aceptación del fin de un proyecto, el cual va a estar acompañado por una sensación de fracaso, de baja autoestima, así como de dudas de la capacidad de amar y/o ser amado (Casado et al., 2001).

Bolwby (1980; en Sánchez Aragón, 2013), menciona que las pérdidas en general se consideran como un daño a los recursos personales, materiales o simbólicos con el que se ha establecido un vínculo emocional; por lo cual define a una pérdida como el estado de ser privado de o estar sin algo que uno ha tenido, o una situación de detrimento o desventaja por lo cual podemos fracasar en la conservación, la posesión o consecución de algo (Tizón, 2014).

Debido a esta separación se van a experimentar emociones, pensamientos y conductas similares a las que se manifiestan en la pérdida por muerte de un ser querido. Con respecto a esto Sánchez Aragón y Retana Franco (2013) comentan que es frecuente que las personas separadas, atraviesen por las mismas etapas que se viven durante el proceso de duelo por la muerte de la pareja.

Diversos autores definen el proceso de duelo y mencionan lo siguiente:

- Sanz (2004) lo define como una despedida de aquello, real o no, interno o externo que se ha perdido o se encuentra en vías de desaparecer, por lo tanto, se siente la pérdida, simbolizándola como una muerte.
- Para Tizón (2004) el duelo es el conjunto de emociones donde la frustración y el dolor juegan un papel central, en el cual existirán representaciones mentales y

conductas vinculadas con la pérdida afectiva, de un trabajo, de una persona amada o por un fracaso,

- Bourgeois (2006; en De la Serna Nasser, 2010) lo ve como una experiencia universal que pone a prueba las estrategias biopsicosociales adaptativas del ser humano, que no debe considerarse patológico, debido a que sus síntomas son transitorios.
- Finalmente Zaragoza Toscano (2007) considera que es un proceso muy doloroso, pero normal que se va a dar tras el rompimiento de una relación, la finalidad de este proceso va a ser la de cumplir una función homeostática, cuyo único fin va a ser que el doliente se adapta a la pérdida. Estas transiciones a menudo se caracterizan por periodos largos de descontento, aflicción e incomodidad, pero las habilidades para reconocer y manejar los cambios y pérdidas es un factor decisivo para una transición positiva hacia el futuro.

Como se observa este proceso es similar a la pérdida por muerte de un ser querido, sin embargo, los sentimientos y emociones pueden ser más intensas debido a que en la ruptura amorosa la persona está físicamente presente, pero psicológicamente ausente, donde se considera a la anterior pareja como inalcanzable a pesar de estar muy presente en el mismo contexto social (Boss, 2001), esto es porque existe una reactivación constante de las emociones y sentimientos que van en torno a la persona amada, ya que se vive en el tormento de la esperanza del retorno y esto es lo que hace que sea más probable que el duelo causado por un rompimiento o separación amorosa presente mayor dificultad de elaboración (Zaragoza Toscano, 2007) . Una diferencia crítica entre el duelo por la muerte de un ser querido y la ruptura de pareja es que este último es revocable, es por esto que el proceso se puede dar de una manera cíclica y no lineal, por ejemplo, al tener contacto con la ex pareja puede reactivar algunas emociones dolorosas y esto puede frenar el ajuste emocional (Sbarra & Emery, 2005; en De la Serna, 2010).

Diversos serán los factores que determinan cómo enfrentar el proceso, Sánchez Aragón y Retana Franco (2013) mencionan que dependerá en gran medida de las creencias e interpretaciones que cada persona da ante estas pérdidas y la forma en que responde a

las mismas, así como las normas sociales que existen en el ámbito donde se suscitó la pérdida, también dependerá de la experiencia que haya vivido cada persona, de la etapa de amor en la que haya finalizado su relación amorosa, el tipo de vínculo que se haya generado con la ex pareja, y del ciclo vital por el cual se esté atravesando, también de quién terminó la relación, esto es porque probablemente la persona que la finalizó está más preparada para afrontarla en comparación con la pareja, quien muchas veces no lo espera; aunado a esto, la persona que toma la decisión es quien ejerce el poder en la relación en ese momento y en consecuencia la otra persona no sólo se siente sola sino desvalorizada (De la Serna 2010).

O'Connor (2009) menciona que existen cuatro factores importantes: el grado de la liga emocional que se tiene con la persona, lugar o cosa que se ha perdido, el tipo de personalidad y la manera en que se han manejado pérdidas anteriores y las circunstancias y el conocimiento previo de la pérdida. La autora hace énfasis en esto último, ya que cuando se conoce que va a ocurrir una muerte o una pérdida antes de que esta suceda dará la oportunidad de prepararse para el cambio y así será más fácil poder elaborar parte del duelo antes de que la pérdida ocurra; en cambio cuando las pérdidas son repentinas e irrevocables, es decir que implican un cambio permanente en el que la persona tiene poco o ningún control, sus creencias y suposiciones de mundo y de sí misma se pone a prueba, y sus anhelos sobre el futuro se ven perturbados.

Asimismo Arriaga y Agnew (2001) mencionan que uno de los factores más importantes y determinantes para enfrentar el duelo será quien tomó la decisión de dar por finalizado el vínculo, debido a que será más doloroso en la medida en que este haya sido inesperado o indeseable; así 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 será importante el papel que se juega en el proceso, ya sea como quien decide (quien abandona) y quien tiene que aceptar la decisión (el abandonado)

La persona abandonada va a experimentar un periodo ambivalente, en donde va a coexistir la nostalgia y el arrepentimiento por la pérdida, junto con la esperanza de continuar en la relación, así que será más difícil para estas personas poder aceptar la

situación y por lo tanto las emociones y sentimientos estarán más latentes. Además, romper el vínculo afectivo significa aceptar el 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 (Sánchez Aragón & Martínez Cruz, 2014).

Boss (2001) afirma que la persona que vive una ruptura amorosa pasa por un duelo en el cual va a experimentar sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad, y conflictos en las relaciones sociales, lo cual va a ocasionar mucho estrés, dejando a su paso desconcierto. Esto ocurre debido a que se desconoce si es que esta pérdida será temporal o definitiva, existiendo esperanza de que las cosas vuelvan a ser como eran. (Wortman et al., 1993 citado en Dela Serna 2010), por lo tanto, durante el periodo de duelo romántico va a traer algunas 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.

Proceso y Elaboración Del Duelo

El proceso de duelo se refiere entonces al conjunto de fenómenos psicológicos (emocionales cognitivos, psicosociales conductuales y fisiológicos) que llevan desde la pérdida afectiva hasta la elaboración del duelo y desde un punto de vista cognoscitivo será un proceso necesario, ya que para su elaboración supone una aceptación de la experiencia total del dolor y sufrimiento mental que el duelo implica, así como el sufrimiento que emerge de las tareas del duelo (Tizon, 2004).

O'Connor (2009) va a identificar como la elaboración del duelo un proceso de reajuste, un curso progresivo, durante el cual será necesario una serie de medidas y cambios que llevan de un lugar (psicológicamente) a otro; de la misma manera que la pérdida, la elaboración es universal y está sujeta a las influencias culturales pues las actitudes sociales prevalecientes dictan la forma en que se expresan las emociones frente a esta.

La elaboración del duelo puede tener dos resultados: la elaboración adecuada da lugar a un enriquecimiento personal, un crecimiento individual y psicosocial; la elaboración

inadecuada que puede generar problemas para el desarrollo a nivel psicológico, biológico o psicosocial y puede derivar en alguna forma de duelo patológico.

Existen diversos modelos teóricos los cuales proponen las etapas o tareas por las cuales se deben atravesar como respuesta emocional, sin embargo, estas pueden ser complicadas ya que las personas pueden experimentar las etapas de manera simultánea, avanzar o retroceder dentro de estas o incluso saltarse algunas.

Freud (1948; en Sánchez Aragón, Gutiérrez Manríquez, & Valencia Toledano, 2007) desde la perspectiva psicoanalítica señala ciertos pasos que sigue el trabajo del duelo: 1) el examen de la realidad, en donde se demuestra que el objeto amado no existe ya y demanda que la libido abandone todas sus relaciones con el mismo; 2) ante esto surge una resistencia natural que puede darse o no inmediatamente, si no paulatinamente, con mucho tiempo y energía psíquica; 3) al verse continuamente confrontado el yo con que el objeto, se ve en la necesidad de abandonar su vínculo con el objeto inexistente y 4) al final de la labor de duelo vuelve a quedar el yo libre y exento de toda inhibición.

En la teoría de la vinculación, Bowlby (1998) considera el duelo como una forma de ansiedad de separación en la edad adulta, en respuesta a la ruptura de una relación afectiva significativa y de acuerdo con este autor, existen cuatro fases del proceso de duelo:

1) Fase de embotamiento, la cual dura habitualmente entre algunas horas o semanas y que puede ser interrumpida por descargas de aflicción o de ansiedad extremadamente intensas. 2) Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida, que dura varios meses y, con frecuencia, años.

3) Fase de desorganización y desesperación, en la que los individuos usualmente se sienten deprimidos y tienen dificultad para planear actividades para el futuro, se distraen con facilidad y experimentan dificultad para concentrarse

4) Fase de un grado mayor o menor de reorganización, que se presenta ante la posibilidad de establecer nuevas uniones,

5) Fase de resolución y reorganización: finalmente la persona puede recordar al ser querido sin sentirse abrumado por la tristeza, en esta fase la persona ya se encuentra lista para reincorporarse al mundo exterior.

Kübler Ross (1996) desde su enfoque clínico y a partir de su observación y trabajo con enfermos terminales propone que son cinco las etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación, este deberá ser el recorrido por el que se transita para sanar la pérdida de un ser querido. La psiquiatra menciona que las etapas no se atravesaran en orden, ya que se va a tratar de un marco que permite un proceso de aprendizaje en donde el fin es comprender que es posible convivir con esta pérdida y que se puede continuar en una realidad donde esa persona ya no se encontrara.

1) Negación: la primera reacción que tiene es la de rehusar la realidad, es decir, en rechazar consciente o inconsciente la realidad. Esto funciona como un mecanismo de defensa el cual busca amortiguar el shock momentáneamente, esto permite pasar el dolor que la persona está dispuesta a soportar en el momento ya que le invade un sentimiento de incredulidad de que no se volverá a ver a esa persona, los sentimientos que están presentes brindaran protección al cuerpo y a la mente mientras logra adaptarse a la nueva realidad. Cuando ya no se puede ocultar o negar la pérdida empieza a darse cuenta de la realidad y como consecuencia se empieza a sentir el dolor.

2) Ira: en esta etapa estará presente el enojo dirigido a la persona perdida, hacia los familiares o amigos, e inclusive a personas extrañas o a la persona misma, además la persona puede sentir resentimiento por su ex pareja, sin embargo, debajo de esta ira se encuentra un dolor intenso producido por la pérdida.

3) Negociación: en esta etapa el doliente buscará hacer un trato con Dios u otro poder superior, intentando que la persona regrese a cambio de un estilo de vida reformado. Esta etapa suele ser un proceso interno en el que, el doliente concentrará gran parte de su tiempo pensando en lo que se pudo haber hecho diferente para evitar la muerte o la pérdida. Esta fase del duelo será la más breve, ya que se hace el último esfuerzo para encontrar una manera de aliviar el dolor que se siente, lo cual representará un trabajo

muy agotador, ya que el cuerpo y la mente tendrán que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad.

4) Depresión: en este punto el doliente empieza a comprender la certeza de la muerte o la pérdida, por lo que expresará un aislamiento social y tal vez rechace la visita de otras personas, los sentimientos presentes son los de tristeza, miedo e incertidumbre, además levantarse será una tarea complicada para quien lo vive, ya que el sufrimiento los lleva a sentir un agotamiento físico y mental, lo cual lo lleva a dormir largas horas.

5) Aceptación: esta última etapa consiste en reconocer la realidad de que el ser querido ya no se encuentra físicamente, por lo cual se debe aprender a convivir con la pérdida y crecer a través del conocimiento de los sentimientos. Nuevamente la rutina diaria comienza a ser la misma, en esta etapa se hará una evaluación sobre su vida y se hará un análisis sobre el crecimiento obtenido.

Rich (2002 citado en de la Serna, 2010), en su manual para asesoría en el divorcio, plantea cuatro fases con sus tareas correspondientes para lograr la elaboración del duelo, y aclara que cada una representa gran trabajo emocional ya que el cerebro será quien de forma y quien guiará el camino. Las fases que propone son las siguientes:

Fase 1. Shock e incredulidad: esta inicia cuando la persona no puede creer que su relación haya terminado, el trabajo emocional iniciará hasta que se acepte la realidad, ya que en ocasiones se va a anhelar una reconciliación y aunque esta se puede dar, se debe aceptar el cambio y acomodar la nueva realidad, en esta fase las tareas que elaborarse son: a) afrontar la realidad, autoestima e insuficiencia, b) pensamiento de haber hecho algo mal, c) decirle al mundo (hacer saber a las personas lo que pasado), y d) apoyo y ayuda (buscar el apoyo emocional y práctico de amigos y familia).

Fase 2. Ajuste: Esta etapa va a requerir que la persona utilice todas sus habilidades para adaptarse a este nueva etapa de la vida, lo principal será reunir todos los recursos para manejar todos los cambios emocionales y prácticos por lo que se a atravesar, esta fase se concluirá cuando la persona se va a ajustar a la situación, de las principales tareas que se deben completar las cuales son: a) funcionamiento y responsabilidad, es

decir, debe continuar funcionando de manera efectiva, apropiada y responsable en su vida cotidiana, b) realidad práctica, debe adaptarse de manera práctica para asegurar una base estable, y c) manejo de emociones, debe aprender a lidiar y/o controlar sus emociones y no dejarse llevar por ellas.

Fase 3. Reorganización activa: esta se centrará principalmente en la forma en que la persona va a seguir viviendo la vida cotidiana y cómo afronta el hecho de ser soltera, para esta etapa la persona se sentirá más estable. Las tareas de esta fase son: a) estilo de vida y asuntos prácticos, es la manera en que la persona maneja su vida cotidiana, (por ejemplo lo que hace durante su tiempo libre), b) redefinición de relaciones es decir identificar sus redes de apoyo y aquellas personas con las que ya han dejado de ser parte de su vida por ejemplo la ex pareja y los amigos en común y c) reconstrucción de valores y creencias personales, se refiere a empezar a pensar en sí mismo, en qué es lo que se quiere y que no.

Fase 4. Reforma de vida: en esta etapa se construye una nueva vida, ya que las ideas van a ser más claras y lo peor ha quedado atrás, las tareas a cumplir son: a) construcción de relaciones ya sea en el ámbito romántico, laboral o social, b) nuevos intereses, aquí se toman en cuenta nuevas actividades o se retoman algunos que es su momento no eran viables, c) responsabilidad de la vida, la persona sabe que ahora ella misma es totalmente responsable de sus salud, física y emocional, su economía etc., d) aceptación de la nueva vida, si hasta aquí las tareas anteriores han sido exitosas, será capaz de reconocer y aceptar que su relación de pareja ha terminado y que tiene una vida nueva.

Por su parte, Sanz (2014) menciona que cuando hay una pérdida es como si existiera una muerte de algo, por lo cual se deberá realizar una despedida de lo que ya fue o lo que ya se terminó, ella readaptó las fases que propuso la psiquiatra Kübler Ross (1969), para las fases a la muerte simbólica del desamor en la pareja y las describe de la siguiente manera:

1) Negación: es la repulsión para reconocer lo que está ocurriendo ya sea el desamor o la muerte de la relación.

1) Ira: es cuando ante el rompimiento, la persona siente la emoción de la cólera, enfado y agresividad hacia la persona que quiere dejar la relación.

3) Negociación: existe un intento de llegar a un acuerdo para que la relación no se rompa, pero más allá de que se produzca con la pareja, esta negociación es un proceso interno consigo mismo, por ejemplo "si hago tal cosa, todo será como antes".

4) Depresión: la persona siente que haga lo que haga no podrá conseguir que el temido final deje de ocurrir y se deprime.

5) Pseudoaceptación: Pareciera que se acepta la situación, ya que tratan de iniciar una nueva vida.

6) Aceptación, la diferencia entre esta y la pseudoaceptación es que, en la segunda, aunque se haga un esfuerzo, el cuerpo aún no está preparado y se seguirá pasando por las distintas etapas y estados emocionales, en cambio en la fase de aceptación se experimenta una sensación de paz interior, en donde la situación se puede observar como algo que es del pasado.

Al igual que otros autores Sanz (2014), plantea que las fases no son lineales, ya que existirán temporadas en las que la persona se quedará anclada en alguna de ellas, como la ira o la tristeza, pero generalmente se podría vivir todas las fases varias veces, inclusive en un mismo día. Durante el duelo existirá un proceso de elaboración de emociones, de fantasías y fantasmas, esto se vivirá con dolor ya que será un proceso de transformación lo cual va a requerir tiempo para abrirse a una nueva etapa.

Sánchez Aragón y Martínez Cruz (2014) realizaron una investigación cuyo objetivo fue evaluar el curso que sigue el proceso de duelo en quienes han terminado una relación romántica, para esto aplicaron a 833 participantes la Evaluación Tridimensional de Duelo Amoroso (Sánchez-Aragón & Retana-Franco, 2013), como resultado pudieron identificar cuatro etapas durante el proceso de Duelo Amoroso, además de identificar las emociones, pensamientos y conductas que se realizan en cada una de las fases.

1) Negación: Esta se dará posterior a la ruptura, la característica principal es la demanda cognoscitiva y conductual para tratar de llegar a una reconciliación o algún acuerdo con la ex pareja, esto se basa en el extrañamiento y el anhelo de esa persona, esto provoca que exista una experiencia de depresión y otras emociones negativas como la desesperación, la frustración y la ansiedad, debido a la negación, ya que incapacita a la persona para que pueda reconocer que pudo haber hecho algo mal en la relación.

2) Hostilidad: En esta fase las personas reaccionan de una manera hostil con otras personas, esto puede incluir el chantaje hacia la ex pareja o que intenten vengarse, lo que hace evidente la desorganización del yo, por lo que tratara de aislarse y evitar a otras personas con la finalidad de que puedan llorar, dejar de comer, sumergirse en la tristeza, y autoflagelarse, lo que les impide que puedan distraerse o sentirse tranquilos, razón que los lleva a pensar constantemente en la falta de amor o el hecho de que exista una tercera persona.

3) Desesperanza: durante esta etapa existirá una mezcla que incluye emociones negativas, como desesperación, frustración, ansiedad, decepción, resignación, desilusión, y una ausencia total de emociones positivas tales como gusto, bienestar, entusiasmo, esperanza y calma.

4) Pseudo-aceptación: esta será la última etapa por la que se atravesará, va a incluir pensamientos de desprecio y arrogancia en contra de la ex pareja, a la par de esto van a tratar de resignarse ya que se dan cuenta de que no pueden hacer nada al respecto, por lo que buscan adaptarse a la situación y distraerse, también existirán sentimientos de desilusión y decepción por la falta de amor o por pensar que existe una tercera persona.

Dentro del proceso de duelo como se observa se van a vivir una serie de sentimientos, emociones y conductas durante las diversas etapas por las que se va a atravesar es por esto que dichas autoras mencionan una serie de indicadores sobre la experiencia del duelo como se observa en la Tabla 1:

Tabla 1. Indicadores de la experiencia del duelo romántico

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). *Insomnio, llanto y cansancio (Casado et al., 2001). *Hipersensibilidad al ruido, despersonalización, falta de energía y sequedad en la boca (Muñiz Tinajero, 2010).	*Desamparo, culpa, ansiedad, tristeza, enfado, impotencia, confusión y enojo (Worden, 1997, 2004). *Dolor, depresión, rabia, Angustia, soledad, Alivio, nostalgia, Celos e impotencia (Muñiz Tinajero, 2010).	*Pensamientos de incapacidad, auto reproche, inseguridad en sí mismo, indiferencia ante la vida. Incredulidad, confusión y rumiación (Worden, 2004). *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). *Incredulidad, preocupación y anhelo de seguir con la relación (Muñiz Tinajero, 2010)	*Suspirar, llorar, buscar a la ex pareja, alteraciones del sueño y/o la alimentación, Híper-hipo actividad, aislamiento social y conducta distraída (Worden, 2004). *Respuestas psicósomáticas, 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). *Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas (Cabodevilla, 2007)

Stearns (1993; en Sánchez Aragón & Retana Franco, 2013) menciona que específicamente en la parte emotiva, se han distinguido diversas emociones tanto negativas como positivas durante el duelo, cada una de ellas se le asigna un valor adaptativo y funcional. Respecto a las negativas, se encuentra a la ira y la tristeza asociadas con el duelo; el enojo por lo general supone la exteriorización de la culpa, la tristeza va a fomentar la reflexión, la resignación y la aceptación y evoca respuestas de simpatía y ayuda en otros. Cuando las emociones negativas son expuestas en

repetidas ocasiones o de manera indiscriminada, se vuelven menos funcionales y relevantes por lo que tienden a hacer indeseable a la persona, principalmente, en el contexto social (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2013; Keltner, Ellsworth, & Edwards, 1993; Keltner, Moffitt, & Stouthamer-Loeber, 1995; Levenson & Gottman, 1983; Watson & Clark, 1984; Watson & Pennebaker, 1989).

Lo que respecta a las emociones positivas, han sido ignoradas durante la pérdida, sin embargo, desde una perspectiva social-funcional, estas emociones tienen un papel adaptativo que ayudarán a mejorar la tensión del duelo por el aumento continuo del contacto y apoyo de personas importantes en el entorno social durante esta experiencia (Martínez Pérez & Sánchez Aragón, 2016). Además, Lazarus, Kanner y Folkman (1980 citado en Sánchez Aragón & Retana Franco, 2013) señalan que dichos estados afectivos sirven como “respiraderos”, ayudando a la persona a sentir una libertad provisional al liberarla de la tensión, a la vez que esta experiencia les permite distraerse y con ello restaurar sus dañados o agotados recursos para así fomentar el desarrollo de nuevos.

Sternberg (1998) menciona que el rompimiento no traerá consigo sólo consecuencias negativas, sino que también puede ayudar al entendimiento de uno mismo y de la forma en que uno se relaciona con otros. No todo en el duelo es oscuro, de hecho, algunos 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.

MÉTODO

Planteamiento del Problema

Examinar el impacto que tienen los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales e historia romántica en el duelo romántico del abandonado(a).

Objetivos específicos

1. Conocer la magnitud de cada uno de los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales, la historia romántica y el duelo romántico en los hombres y mujeres abandonadas.
2. Identificar las diferencias en los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales y el duelo romántico en hombres y mujeres abandonadas y con historias románticas positivas y negativas.
3. Explorar la relación que existe entre los estilos de apego y las premisas histórico-socio-culturales con el duelo romántico en hombres y mujeres abandonados (as).
4. Indagar el impacto que tienen los estilos de apego y las premisas histórico-socio-culturales sobre la experiencia del duelo romántico en hombres y mujeres abandonadas con historias románticas positivas y negativas.

Justificación

El amor romántico es una expectativa construida sobre la base de la cultura, 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 sentir (Sánchez Aragón & Martínez Cruz, 2014). Derivado de estas expectativas, cuando una relación de pareja termina, es un hecho que causa pensamientos, sentimientos y emociones características del duelo (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2013), mismas que pueden llevar a la persona abandonada a presentar sentimientos de dolor, desesperación y enojo ante la pérdida de la pareja.

Para abordar y entender integralmente el proceso del duelo por rompimiento amoroso, se deben contemplar dos aspectos fundamentales a su experiencia: lo cultural y lo

individual, ya que estos elementos permitirán analizar el impacto de las creencias, valores y papeles representados (PHSC's) que dictan las formas de respuesta emocional, cognitiva y conductual de dicho fenómeno (Díaz Guerrero, 2003), así como el papel que juegan los primeros vínculos afectivos (estilos de apego) e historia de vida en su experiencia (Márquez Domínguez, 2010).

Partiendo de esto es importante analizar las variables de estilos de apego y PHSC, para entender y explicar el proceso que se da tras una ruptura de pareja y de qué manera van a afectarlo, ya que es un proceso psicológico, el cual un gran número de personas lo han enfrentado.

A partir del análisis de las variables antes mencionadas, la investigación planteada ayudará a entender y explicar cómo van a impactar en la experiencia del proceso de duelo su estilo de vinculación (apego), las creencias respecto al rompimiento en las personas y su historia romántica (positiva o negativa), lo cual será una contribución teórico-empírica al área de las relaciones personales, la psicología social y la clínica.

Variables

Interventoras

Estilos de Apego

Premisas histórico-socio-culturales del duelo romántico

Duelo Romántico

De Clasificación

Historia romántica

Sexo

Definición Conceptual de las Variables

Interventoras

Estilos de apego

Dinámica en que los seres humanos generan a lo largo de su historia de vida, un patrón de lazos afectivos y formas de interacción con los demás, de manera especial con aquellos significativos (Márquez Domínguez, Rivera Aragón, & Reyes Lagunes, 2009).

Premisas Histórico-Socio-Culturales del Duelo Romántico

Sistema de creencias y valores que actúan como normas o mandatos (Díaz-Guerrero, 2003) que estipulan las formas en las cuales se debe sentir, pensar y actuar ante el rompimiento amoroso (Sánchez Aragón, en prensa)

Duelo Romántico

Se refiere a la pérdida que va a causar un daño a los recursos emocionales, materiales y de tipo simbólico con la persona que se ha formado un vínculo emocional, cognoscitivo y conductual el cual exige cambios impredecibles en sus pensamientos emociones y conductas (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2013).

De Clasificación

Historia romántica

Es la concepción que tiene una persona de lo que ha sido su vida amorosa a partir de su vida pasada, lo cual crea un marco de referencia para conceptualizar al amor y de qué manera se debe vivir (Sternberg, 1998).

Sexo

Condición orgánica, anatómica y fisiológica que distingue al macho de la hembra. (Diccionario de la Lengua Española, 2005).

Definición Operacional de las Variables

Interventoras

Estilos de apego

La definición operacional de la variable Estilos de apego, estará dado por el puntaje que los participantes obtengan en la Escala de Apego Adulto (Márquez Domínguez, 2009).

Premisas Histórico-Socio-Culturales

La definición operacional de la variable Estilos de apego, estará dado por el puntaje que los participantes obtengan en la Escala de Premisas Histórico-Socio-Culturales del Duelo Romántico (Sánchez Aragón en prensa).

Duelo Romántico

La definición operacional de la variable Estilos de apego, estará dado por el puntaje que los participantes obtengan en la Evaluación Tridimensional de Duelo Amoroso (Sánchez Aragón & Retana-Franco, 2013)

De Clasificación

Historia romántica

La definición operacional de la variable Historia Romántica, estará dado por la respuesta que los participantes den a la pregunta sobre la caracterización de su historia romántica en términos positivos o negativos.

Sexo

La definición operacional de la variable Sexo estará dada por las respuestas que los participantes reporten en la sección de datos demográficos.

Hipótesis

1. Las mujeres presentarán un estilo ansioso principalmente, estarán más apegadas a creencias y normas (PHSC's) como: devaluación, melancolía, terrible, resentimiento y fatalismo; y experimentarán un duelo con mayores emociones negativas, tales como depresión, decepción, y anhelo.

2. Los hombres tendrán un estilo de apego seguro, mantendrán PHSC's relativas a la superación, el optimismo y la reconciliación; y negociación.
3. Las personas con historia romántica positiva presentaran principalmente estilos de apego seguro.
4. Las personas con historia romántica negativa presentaran principalmente un estilo de apego evitante o ansioso.
5. Cuando mujeres y hombres presenten un estilo de apego ansioso, va a influir para que haya más pensamientos de anhelo sobre la ex pareja y la relación amorosa, así como por lo que también existe la negociación lo que los motiva a pensar en la posibilidad de arreglarlo, y en tanto presenten un estilo de apego seguro va a influir para que haya mayor readaptación y busquen redes de apoyo con su familia, así como para que haya menos desorganización en su vida cotidiana.
6. En las mujeres y hombres con historia romántica positiva, se encontrarán en la etapa de la pseudoaceptación, mientras que hombres y mujeres con historia romántica negativa, se encontrarán mayormente en la etapa de negación.

Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística (Kerlinger, 2002) de 200 participantes voluntarios de la Ciudad de México, los cuales jugaban el rol de "abandonados" durante el rompimiento amoroso, se pidió que este hubiera sucedido máximo un año, de los cuales 90 son mujeres y 110 hombres, con escolaridad de bachillerato (71) y licenciatura (126). En cuanto a las edades oscilan entre los 15 y 30 años ($M=19.73$).

Instrumentos

Apego

Escala de Estilos de Apego de adultos en México. Márquez Domínguez (2009). Consta de un total de 21 reactivos, con formato de respuesta tipo Likert con 7 opciones, que va

de “Totalmente de acuerdo” a “Totalmente en Desacuerdo”. Los reactivos se encuentran divididos en 3 dimensiones Apego Evitante, Apego Ansioso y Apego Seguro, como se muestra a continuación: El primero Apego Evitante, con un $\alpha = .888$ ejemplo de reactivo “Me doy cuenta de que justo cuando mi pareja empieza a lograr algo de intimidad (comunicación apoyo, tranquilidad) emocional conmigo, me alejo”). Para el Apego Ansioso el $\alpha = .865$ ejemplo de reactivo “Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me quiere” y para Apego Seguro el $\alpha = .813$ ejemplo de reactivo “Confío en que mi pareja me ama tanto me ama tanto como yo a ella”.

PHSC del Duelo Romántico

Escala de Premisas Histórico-socio-culturales del Duelo Romántico, (Sánchez Aragón, en prensa). Consta de un total de 60 reactivos, con formato de respuesta tipo Likert que va de Totalmente en Desacuerdo a Totalmente de Acuerdo. Los reactivos se encuentran divididos en 3 dimensiones afectiva, cognoscitiva y conductual cada una con diferente cantidad de factores:

Dimensión Afectiva que consta de 4 factores: Devaluación ($\alpha = .89$), Melancolía ($\alpha = .86$), Terrible ($\alpha = .83$), Resentimiento ($\alpha = .82$), la instrucción a la cual respondieron fue: “Cuando las personas experimentan un rompimiento amoroso deben sentir... y ejemplos de reactivos son: Tristeza, Dolor, Enojo, Depresión, Decepción, Soledad, Añoranza, Ganas de llorar, Frustración...”

Dimensión Cognoscitiva que consta de 5 factores: Superación ($\alpha = .84$), Optimismo ($\alpha = .79$), Motivos ($\alpha = .73$), Reconciliación ($\alpha = .69$), Fatalismo ($\alpha = .64$). La instrucción que daba pauta a los reactivos fue: “Cuando las personas experimentan un Rompimiento Amoroso deben pensar...” y los ejemplos de reactivos son: Positivo, En superarlo, En olvidar a la persona, Que la vida sigue, Que todo va a estar bien, En el suicidio, En lo bueno de la relación, En lo malo de la relación, Que ya terminó todo, Que la vida no tiene sentido, entre otros.

Dimensión Conductual que consta de 4 factores: Fortaleza ($\alpha = .91$), Quedar en paz ($\alpha = .72$), Animarse ($\alpha = .69$), ($\alpha = .694$), Buscar alternativas ($\alpha = .63$). La instrucción a la que

dieron respuesta fue: “Cuando las personas experimentan un Rompimiento Amoroso deben hacer...” y los ejemplos de reactivos son: Dejar pasar el tiempo, Salir adelante, Superarlo, Tranquilizarse, reflexionar, Distraerse en otras cosas, Resignarse, No hacer tonterías, Desahogarse, Buscar otra pareja, entre otras.

Duelo Romántico

Escala Tridimensional del Duelo Amoroso en México (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2014). Consta de 164 reactivos, con formato de respuesta tipo Likert con cinco opciones. Los reactivos se dividen en 3 dimensiones: Emociones, Pensamientos y Conductas

Emociones consta de 4 factores: Emociones negativas ($\alpha=.96$), Emociones positivas ($\alpha=.94$), Esperanza ($\alpha=.67$), Decepción ($\alpha=.61$). La instrucción ante la que respondieron los participantes fue: “Ahora que terminó (está terminando) mi relación romántica, Siento...” y los ejemplos de reactivos son: Alegría, Disgusto, Decepción, Ternura, Bienestar, Desilusión...

Pensamientos la cual contiene 6 factores: Anhelo ($\alpha=.92$), Negociación ($\alpha=.93$), Reacciones hostiles hacia Ex ($\alpha=.81$), Susplicacia ($\alpha=.79$), Aceptación ($\alpha=.61$), Reorganización y Sustitución ($\alpha=.74$). La instrucción ante la que respondieron los participantes fue: “Ahora que terminó (está terminando) mi relación romántica Pienso...” y los ejemplos de reactivos son: ¡Cuánto lo extraño!, “Algo mejor vendrá”, Que llegando a un acuerdo, lograremos arreglar las cosas, Decir lo siento, “Todavía lo amo”...

Conductas que contiene 6 factores: Re-adaptación ($\alpha=.94$) Reacciones hostiles hacia otros ($\alpha=.91$), Depresión ($\alpha=.90$), Desorganización del mismo ($\alpha=.88$). La instrucción ante la que respondieron los participantes fue: “Ahora que terminó (está terminando) mi relación romántica Yo...” y los ejemplos de reactivos son: Trato de estar tranquilo, No tengo ganas de salir a divertirme, Golpeo cosas o personas, Lloro cuando estoy sólo, Intento buscarlo...

Historia Romántica

Esta fue evaluada por medio de una pregunta que indagaba sobre la opinión del participante respecto a su vida amorosa pasada en términos de: positiva o negativa.

Tipo de Investigación

El presente trabajo dispone de distintos tipo de investigación de acuerdo a las objetivos e hipótesis planteadas, al inicio se presenta como un estudio descriptivo según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010), quienes proponen que este tipo de estudio se lleva a cabo cuando se busca identificar propiedades, características y rasgos trascendentes en un fenómeno, siendo el caso de la presente investigación ya que pretende identificar de qué manera impactan los estilos de apego, las PHSC's y el Duelo Romántico y cómo se comporta de acuerdo a la variable de sexo en los participantes.

En el siguiente punto se lleva a cabo un estudio comparativo, ya que estos, permiten reconocer la diferencia con que se presenta una variable en distintos grupos (Cozby, 2005), de manera que este estudio, entra en esta clasificación ya que uno de los objetivos propone encontrar la diferencia de la presentación en todas las variables a estudiar en cuatro grupos distintos, hombres y mujeres e historia romántica positiva y negativa.

Asimismo, se llevó a cabo un estudio correlacional, este tipo de estudio tiene por objetivo conocer el grado de asociación entre dos o más variables (Hernández Sampieri et al., 2010), así la investigación pretende conocer la relación entre las variables de los estilos de apego, las PHSC del duelo romántico con respecto a la variable duelo romántico en hombres y mujeres abandonados

Comparativo (Cozby, 2005) ya que se explorarán las diferencias entre distintos grupos –hombres y mujeres, con historia romántica positiva y negativa, respecto a los estilos de apego, las PHSC y el duelo romántico del abandonado(a).

Finalmente, la investigación tiene por objetivo conocer el efecto que tienen las variables de los estilos de apego, así como las PHSC s´ sobre la variable de la Experiencia de Duelo Romántico en hombres y mujeres con historia romántica positiva y negativa, por

lo que también se puede clasificar como un estudio predictivo de acuerdo a Whitney (1971).

Procedimiento de aplicación

Los instrumentos se aplicaron a la muestra mencionada en lugares públicos, oficinas y escuelas en donde se solicitó la participación voluntaria de aquellas personas que cumplieran los criterios de inclusión. Posteriormente se les garantizó el anonimato y confidencialidad en sus respuestas. Con el fin de que los instrumentos fueran aplicados correctamente se resolvieron las dudas respecto al lenguaje utilizado, las instrucciones y el formato (Nunnally & Bernstein, 1994). Finalmente se puso a disposición de los participantes los resultados en caso de ser de su interés

Análisis de Datos

Para llevar a cabo el primer objetivo se realizaron análisis descriptivos de medias y desviación estándar para cada una de las variables, estilos de apego, Premisas Histórico Socioculturales del Duelo Romántico y la Experiencia del Rompimiento Amoroso. Para cumplir con el segundo objetivo donde se identificaron las diferencias y/o similitudes de las variables en hombres y mujeres e historia romántica, se utilizó una Prueba t de Student, entre las variables intervinientes en relación a hombres y mujeres e historia romántica positiva y negativa. Para alcanzar el tercer objetivo, fue necesario llevar a cabo un análisis de correlación producto-momento de Pearson, para conocer la relación entre las variables. Finalmente, para alcanzar el cuarto objetivo se aplicó un análisis de regresión múltiple para conocer el efecto de las variables de los estilos de apego y las PHSC del Duelo Romántico en la Experiencia del Rompimiento amoroso en mujeres y hombres abandonados (as), con historia romántica positiva y negativa.

RESULTADOS

Objetivo 1. Conocer la magnitud de cada uno de los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales, la historia romántica y el duelo romántico en los hombres y mujeres abandonadas.

Con el fin de cumplir con este objetivo se realizó un análisis descriptivo de las variables y así conocer su magnitud a través de las medias y desviaciones estándar tanto para mujeres como para hombres (ver Tablas 1 y 2).

Tabla 1. Medias y Desviaciones Estándar de los factores de Apego, PHSC's del Duelo Romántico y la Experiencia del Duelo Romántico en mujeres.

	Escala	Factor	Media	D.E
Apego		Evitante	2.34	.7269
		Ansioso	2.84	.7992
		Seguro	3.90	.7111
	Dimensión			
PHSC	Sentir	Devaluación	2.38	.9108
		Melancolía	3.37	.7020
		Terrible	3.03	.8486
		Resentimiento	2.52	1.0174
PHSC	Pensar	Superación	4.26	.6616
		Optimismo	3.70	.6653
		Motivos	2.87	.7822
		Reconciliación	2.73	.7820
		Fatalismo	1.57	.8979
PHSC	Hacer	Fortaleza	4.35	.6506
		En paz	3.03	.7294
		Animarse	3.99	.8733
		Alternativas	3.86	.5903
	Dimensión			
Duelo	Emociones	Emociones Negativas	2.63	.8781
		Emociones Positivas	2.76	1.0258
		Esperanza	2.70	.96512
		Decepción	3.31	.8253

Pensamientos	Anhelos	2.99	1.0059
	Negociación	2.09	.9687
	Reacciones Hostiles Ex	3.26	.8082
	Susplicacia	2.97	.8533
	Reorganización y Sustitución	2.78	.7482
Hacer	Readaptación	3.79	.8073
	Reacciones Hostiles hacia Otros	1.91	.9715
	Depresión	2.58	1.0619
	Desorganización del sí mismo	2.01	.9177
	Negación	2.54	.9885

Tabla 2. Medias y Desviaciones Estándar de los factores de Apego, PHSC's del Duelo Romántico y la Experiencia del Duelo Romántico en hombres.

	Escala	Factor	Media	D.E	
Apego		Evitante	2.26	.8284	
		Ansioso	2.93	.8591	
		Seguro	3.92	.7318	
PHSC	Dimensión				
	Sentir		Devaluación	2.46	.9056
			Melancolía	3.22	.7570
			Terrible	3.08	.9502
			Resentimiento	2.61	1.0130
	Pensar		Superación	4.16	.6486
			Optimismo	3.63	.6744
			Motivos	3.09	.8360
			Reconciliación	3.03	.8816
	Hacer		Fatalismo	4.27	.9719
			Fortaleza	4.17	.7500
			En paz	3.10	.7798

		Animarse	4.02	.9120
		Alternativas	3.63	.6693
	Dimensión			
Duelo Romántico	Emociones	Emociones Negativas	2.52	.9195
		Emociones Positivas	2.76	1.0736
		Esperanza	2.67	.9525
		Decepción	3.15	.8947
	Pensamientos	Anhelo	2.93	.9902
		Negociación	2.38	1.0118
		Reacciones Hostiles Ex	3.15	.8426
		Suspiciacia	2.85	.9298
		Reorganización y Sustitución	2.94	.7731
	Hacer	Readaptación	3.71	.8080
		Reacciones Hostiles hacia Otros	1.92	1.0011
		Depresión	2.26	1.0300
		Desorganización del sí mismo	2.00	.8599
		Negación	2.70	1.0625

En cuanto al apego, se puede observar que tanto en hombres y mujeres poseen principalmente un estilo seguro (p.ej. Confío en que mi pareja me ama tanto como yo a ella) ya que obtuvo la media más alta, seguido del Ansioso (p.ej., Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me quiere) y finalmente, por el Evitante (p.ej., Me doy cuenta que justo cuando mi pareja empieza a lograr algo de intimidad (comunicación apoyo, tranquilidad) emocional conmigo, me alejo).

En términos de las PHSC's del Duelo Romántico, Dimensión Afectiva los resultados en ambos sexos indican que la muestra cree que ante el rompimiento amoroso se debe sentir más melancolía (p.ej., nostalgia y tristeza), se deben sentir Terribles (p.ej., feo, horrible, desilusión), Resentimiento (p.ej., rencor, enojo) y Devaluación (p.ej., que no valgo nada, Inseguridad y miedo).

Para la Dimensión Cognoscitiva, la muestra en cuestión indicó que ante la experiencia del duelo romántico las personas deben pensar más en superar la pérdida (p.ej., que hay que seguir adelante, y que va a pasar algo mejor), ser optimista (p.ej., quizá no él/ella o era la mejor persona para mí, que existen mejores oportunidades en la vida), en los motivos del rompimiento (p.ej., en los motivos que dieron pie al rompimiento, qué hice para que esto pasara), en las posibilidades de una reconciliación (p.ej., en reconquistarlo, en plantear una solución) y finalmente que tener pensamientos Fatales (p.ej. pensar en el suicidio, que la vida no tiene sentido).

En la Dimensión Conductual se observa que los participantes señalan que quien vive un rompimiento amoroso debe tener Fortaleza (p.ej., salir adelante, superarlo), Deben sentirse animados, a pesar de la situación (p.ej., no deprimirse, desahogarse), Buscar alternativas (p. ej., darse cuenta que su ex no es el único en la vida, buscar otra pareja) y deben tratar de estar en paz (p.ej., buscar una reconciliación, arreglar el problema).

Cuando se explora la magnitud de los factores de cada sub escala de la Escala Tridimensional del Duelo Amoroso, se encuentra que respecto a las Emociones, los hombres y mujeres estudiados dicen sentir más Decepción (p.ej., resignación, desilusión), seguido de emociones positivas (p.ej. Entusiasmo y bienestar), esperanza (p.ej., ilusión) y emociones negativas (p.ej., Ansiedad, ira o frustración).

En lo que toca a los Pensamientos, las mujeres reportaron principalmente que se muestran de manera hostil hacia la ex pareja (p.ej., No encontrara a alguien como yo, que no me merece) seguido de anhelo (p.ej., Tengo ganas de volver a ver a esa persona, toda vía lo (a) amo), suspicacia (p.ej., Que me está dejando por otra persona, que tal vez nunca me quiso), que no tienen la culpa (Reorganización y Sustitución), y negación, sin embargo en los hombres se observa que creen que debe haber Reacciones Hostiles hacia la ex pareja, Reorganización y Sustitución, Anhelo y Suspicion y Negociación.

Y respecto a las conductas que la muestra presenta durante el duelo amoroso, fue claro que se encuentran realizando conductas de Readaptación (p. ej., busco cosas para distraerme, trato de estar tranquilo), este se encuentra muy por encima de los otros

factores, siguiendo Depresión (p.ej., tengo ganas de llorar, lloro), negociación (p.ej., intento buscarlo, le hablo por teléfono), desorganización del sí mismo (p.ej., me alejo de la sociedad, no quiero hacer nada) y reacciones hostiles hacia los demás la cual obtuvo menor puntuación, a diferencia de las mujeres los hombres quienes intentan negociar creen piensan que deben realizar más conductas para negociar seguido de la depresión.y se sienten con mayor depresión.

Objetivo 2. Identificar las diferencias en los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales y el duelo romántico en hombres y mujeres abandonadas con historias románticas positivas y negativas.

Para satisfacer este objetivo fue necesario realizar una serie de pruebas t de Student y así lograr identificar tanto las diferencias como las similitudes que pudieran tener los participantes en torno a las variables estudiadas (ver Tablas 3 y 4).

Tabla 3. Diferencias por sexo en las variables de premisas histórico-socio-culturales y experiencia del duelo romántico.

Escala	Dimensión	Factor	Mujeres	Hombres	t	P
PHSC	Pensar	Reconciliación	2.73	3.03	-2.52	.012
Duelo Romántico	Conductas	Depresión	2.58	2.26	2.11	.036
	Pensar	Negociación	2.09	2.38	-2.003	.047

La tabla 3 indica que en términos de las PHSC's hubo diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres únicamente en el factor de reconciliación (dimensión pensar) que muestran que los hombres piensan más que las mujeres en reconciliarse luego del rompimiento amoroso. En cuanto a la experiencia del duelo romántico se observó que son las mujeres quienes muestran más conductas vinculadas a la depresión (p.ej., tengo ganas de llorar) más que los hombres y que son los hombres quienes buscan negociar con la ex pareja (p. ej., que hay formas de arreglar el problema, que la relación no ha acabado y que toda vía podemos platicar).

En cuanto a los hallazgos relativos a examinar las diferencias en las mismas variables por la historia amorosa de los participantes, los hallazgos de la tabla 4, indican que cuando las personas tienen una historia amorosa negativa poseen un apego evitante, creen que las personas ante el rompimiento deben sentir melancolía, experimentar más suspicacia, depresión y desorganización del sí mismo. Mientras que sus contrapartes, es decir, aquellos participantes con historias amorosas positivas creen que ante esta situación se deben sentirse devaluados, pensar en la reconciliación, y estar en paz al momento de terminar una relación romántica.

Tabla 4. Diferencias por Historia Romántica (positiva y negativa) en las variables de apego, premisas histórico-socio-culturales y duelo romántico.

Escala	Dimensión	Factor	Positiva	Negativa	t	p
PHSC	Apego	Evitante	2.22	2.48	-2.156	.032
		Sentir	Devaluación	3.33	2.61	-2.017
		Melancolía	3.21	3.45	-2.180	.030
	Pensar	Reconciliación	2.98	2.71	2.059	.041
	Hacer	Paz	3.19	2.82	3.283	.001
Duelo Romántico	Pensamientos	Susplicacia	2.81	3.14	-2.498	.013
	Hacer	Depresión	2.24	2.72	-3.053	.003
		Desorganización del sí mismo	1.89	2.22	-2.315	.015

Objetivo 3. Explorar la relación que existe entre los estilos de apego y las premisas histórico-socio-culturales con el duelo romántico en hombres y mujeres abandonadas.

Con el propósito de cumplir con este objetivo, se realizaron una serie de análisis de correlación producto-momento de Pearson (ver Tablas 5, 6 y 7).

Tabla 5. Correlaciones entre Estilos de Apego y PHSC's del duelo romántico con la experiencia de emociones ante el rompimiento amoroso en hombres y mujeres.

		Emociones ante el rompimiento amoroso								
Escala	Factor	Emociones Negativas		Emociones Positivas		Esperanza		Decepción		
		M	H	M	H	M	H	M	H	
Apego	Seguro	-	-	-	.216*	-	-	-	-	
	Ansioso	.269*	.321**	-	-	-	-	-	-	
	Evitante	-	-	.234*	.206*	-	.288**	-	-	
PHSC's	Dimensión									
	Sentir	Devaluación	.431**	.259**	-	-	-	-	-	-
		Melancolía	.360**	.228*	-	-	-	-	.369**	-
		Terrible	.422**	.334**	-	-.267**	-	-	.315**	-
		Resentimiento	.331**	.336**	-	-	.212*	-	-	-
	Pensar	Superación	-	-.302**	-	-	-	-	.214*	-
		Optimismo	-	-.250*	-	-	-	-	-	-
		Reconciliación	-	-	-	-	-	-	-	-.243*
		Fatalismo	-	.227*	-	-	-	-	-	-
	Hacer	Fortaleza	-	-	-	-	-	-	.274**	-
Animarse		-	-.253**	-	.228*	-	.200*	-	-	

Los resultados indican que al buscar el grado de asociación de los Estilos de Apego con la experiencia del duelo romántico, en la dimensión afectiva se muestra que cuando las mujeres y hombres sienten que necesitan que su pareja les confirme constantemente que las quiere o que se preocupan porque su pareja no se interese tanto como ella por él (Estilo Ansioso), suelen sentirse con emociones negativas como rencor, rabia u odio. Sin embargo, cuando presentan un estilo evitante y les incomoda la cercanía con su pareja o prefieren no estar cercano a ella, tienden a sentir felicidad, alivio y libertad. Cuando los hombres son más rechazantes en su apego manifiestan más esperanza ante el rompimiento. En el caso de los hombres quienes presentan un estilo de apego seguro, se observa que demuestran entusiasmo y bienestar (emociones positivas) ante la experiencia.

En cuanto a las PHSC's de la dimensión Afectiva, cuando las mujeres-en mayor medida-, y los hombres creen que cuando se vive un rompimiento se deben sentir devaluados, melancólicos, terribles y con resentimiento, esto influye en tener emociones negativas, menos emociones positivas, en hombres; y en mujeres favorece para que sienta mayor decepción es decir se resignan ante la impotencia y la desilusión, pero también sienten esperanza al sentir ilusión por la superación del duelo.

En la dimensión cognoscitiva, en la medida en que los hombres piensan que en el rompimiento se debe ser optimista y superar la situación, se observan menos emociones negativas como frustración, ira, enojo y ansiedad; mientras que el pensar en la reconciliación interviene para que haya menor decepción durante la experiencia y cuando hay fatalismo, es decir que piensan que la vida no vale nada o en el suicidio, aumenta las emociones negativas. Para la dimensión conductual cuando los hombres creen que debe tener fortaleza y dejar pasar el tiempo y tranquilizarse favorece a que haya decepción, ya que deben resignarse ante el rompimiento, en cambio en las mujeres cuando creen que deben hacer cosas para animarse hay menos emociones negativas, favorece a las emociones positivas y mayor esperanza al vivir un rompimiento (ver Tabla 5).

Tabla 6. Correlaciones entre Estilos de Apego y PHSC's del duelo romántico con la experiencia de pensamientos ante el rompimiento amoroso en hombres y mujeres.

Pensamientos ante el rompimiento amoroso												
Escala	Factor	Anhelo		Negociación		Reacciones Hostiles Ex		Suspiciacia		Reorganización y Sustitución		
		M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	
Apego	Ansioso	.487**	.453**	.	.332**	-	-	-	-	-	.277**	
	Evitante	-	-	-	-	-	-	.242*	.300**	-	-	
PHSC's	Dimensión											
	Sentir	Devaluación	-	.308**	.325**	.212*	-	-	.269*	.271**	-	.277**
		Melancolía	-	.207*	.211*	-	-	-	-	-	-	-
		Terrible	-	.355**	.274**	-	-	-	-	.199*	-	.230*
		Resentimiento	-	-	-	-	.278**	.195*	.340**	.445**	-	-
	Pensar	Superación	-	-	-.273*	-.250**	.246*	-	-	-	.224*	.220*
		Optimismo	-	-	-	-.279**	.442**	.243*	-	-	-	-
		Motivos y experiencia relacional	-	.246*	-	-	-	-	-	-	.241*	.301**
		Reconciliación	.249*	.268**	.277**	.365**	-	-	-	-	.262*	.323**
		Fatalismo	-	.277**	.275**	-	-	-	-	-	-	.235*
	Hacer	Fortaleza	-	-	-	-.196*	-	.202*	-	-	-	-
		En Paz	.214*	-	.261*	.291**	-	-	-	-	.408**	-
		Animarse	-	-	-	-.218*	-	.282**	-	-	-	-
Alternativas		-	-	-	-.230*	.281**	.246*	-	-	-	-	

Respecto a la Tabla 6 se observa que cuando mujeres y hombres presentan un estilo de apego ansioso, va a influir en que existan más pensamientos de anhelo, ya que siguen pensando en la ex pareja y la relación amorosa, por lo que también existe la negociación lo que los motiva a pensar en la posibilidad de arreglarlo (principalmente en el sexo masculino), además en ellos influye para que piensen en reorganizarse y pensar que no tienen la culpa, en lo que pudieron haber hecho mal y en decir que lo sienten. En cambio cuando presentan un apego evitante hombres y mujeres tienden a presentar pensamientos suspicaces al creer que los abandonan por otra persona o que no los quisieron (principalmente en los varones).

En cuanto a las PHSC`s en la medida en que los hombres creen que cuando se vive un rompimiento debe haber sentimientos de devaluación, melancolía y sentimientos terribles lo que produce que traten de negociar con la ex pareja y volver a la relación, que haya anhelo al recordar constantemente en la relación y en que extrañan a la ex pareja, también creen que deberían reorganizar la situación de la pérdida de la pareja, en relación a las mujeres que creen que debe existir sentimientos terribles, influye para que haya una mayor anhelo hacia la pareja y la relación. Hombres y mujeres creen que cuando alguien está viviendo un rompimiento debe haber resentimiento lo que influye para que haya reacciones hostiles hacia la ex pareja, principalmente son las mujeres quienes tienen estas creencias, de igual forma creen que deben existir pensamientos suspicaces en decir creen que su pareja tal vez no los quiso, con mayor frecuencia, sin embargo, es en los hombres que se presenta con mayor frecuencia. Para la dimensión Cognoscitiva hombres y mujeres creen que ante el rompimiento amoroso se deben tener más pensamientos de superación y optimismo en el sexo masculino influye en que piensen menos en llegar a una negociación, así como para que existan reacciones hostiles hacia la pareja y que también busquen una reorganización ante la pérdida de la pareja, en las mujeres interviene para que no quieran buscar una negociación con la ex pareja y al mismo tiempo tienen mayores reacciones hostiles hacia su ex pareja. Cuando hombres y mujeres creen que ante el rompimiento hay que pensar en los motivos por los cuales terminó la relación (principalmente en ellos) contribuye en primer lugar para que piensen en que debe haber aceptación de la relación actual, sin

embargo, aun así también existe anhelo por parte de los varones. Cuando ambos sexos creen que se debe pensar en la reconciliación, va a incidir en que durante la experiencia del duelo piensen en que debe haber una reorganización de su vida, pero también van a estar presentes pensamientos de negociación y de anhelo ante la ex pareja (principalmente en hombres). Cuando creen que deben estar presentes pensamientos fatales, como en el suicidio, va a existir un mayor anhelo principalmente en las mujeres, pero los hombres creen que debe existir una mayor reorganización durante al proceso del duelo romántico. En cuanto a la dimensión conductual, cuando los hombres consideran que ante el rompimiento hay que ser fuerte, ello favorece tener reacciones hostiles hacia la ex pareja y menos deseos de llegar a una negociación. Cuando creen que deben realizar acciones que los mantenga en paz va influir en las mujeres para que busquen una reorganización, anhelo y negociación (esto último también se da en los hombres). Finalmente cuando ambos sexos creen que deben animarse y buscar alternativas durante el duelo romántico contribuye para que en ellos haya menos pensamientos de negociación con la pareja y que existan más reacciones hostiles hacia la misma, esto último en mayor medida en las mujeres.

En la tabla 7 se puede observar que cuando mujeres y hombres muestran un estilo de apego seguro, principalmente ellas tratan de readaptarse, es decir encontrarse tranquilos o buscar otras actividades para distraerse, también contribuye para que tengan menos reacciones hostiles hacia otras personas, que haya menos desorganización de su vida y sus actividades así como que se sientan menos deprimidos (principalmente en los hombres). En contraposición, cuando se tiene un estilo ansioso –tanto hombres como mujeres- tienden a presentar reacciones hostiles hacia otras personas, más conductas de depresión como llorar o estar tristes, además de que haya negación al tratar de tener contacto con su ex pareja (principalmente en hombres), mientras que en las mujeres además va a existir una desorganización ya que dejan de hacer actividades o se alejen de las personas.

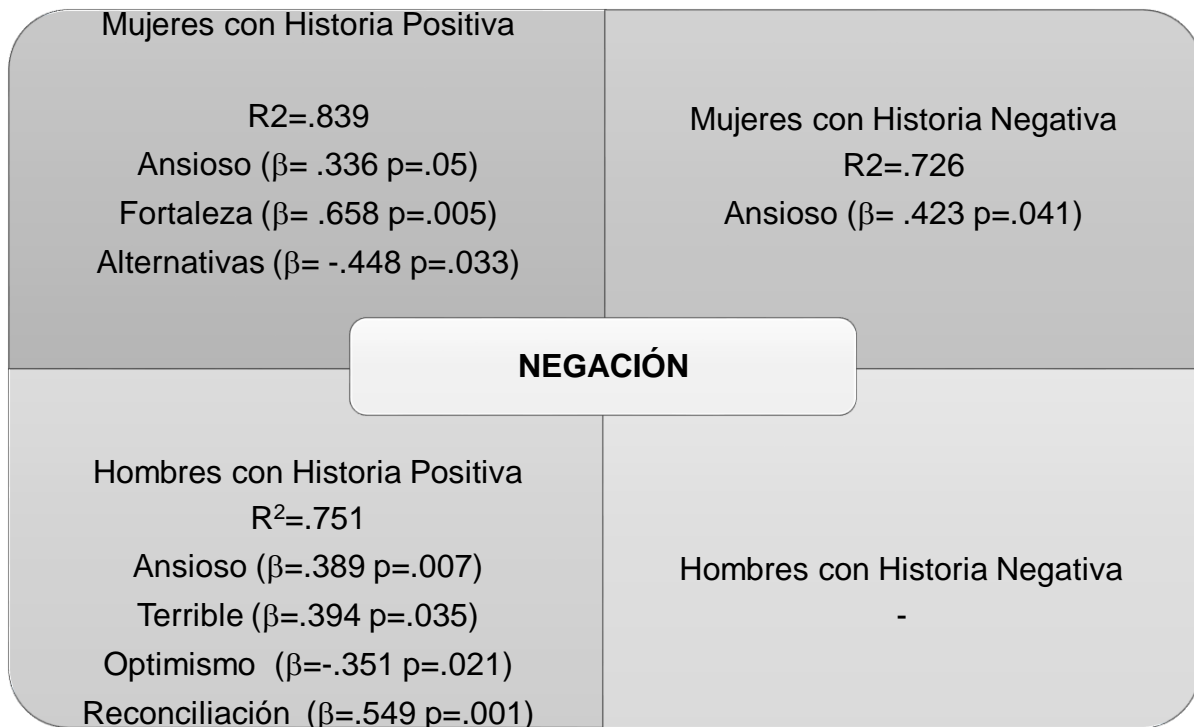
En esta misma tabla se nota que cuando se tiene estilo de apego Evitante se nota que para ambos sexos va a influir para que durante el proceso de duelo haya una desorganización del sí mismo, actúan con más hostilidad a otras personas como familiares o amigos y hay más depresión (principalmente en hombres), mientras que en las mujeres influye ya que tienen menos conductas re adaptativas como distraerse o tratar de estar tranquilas y más reorganización.

Para el caso de las PHSC's en la dimensión afectiva, cuando creen que deben de sentir devaluación tanto en hombres como en mujeres, influye para que haya desorganización de sí mismos, que tengan conductas de depresión como estar tristes por la situación, reacciones hostiles ante otras personas, como tener irritabilidad con amigos o familiares, principalmente se observó en hombres, además mostraron conductas de negación al tratar de buscar o tener contacto con la ex pareja, mientras tanto en las mujeres influye para que haya una menor readaptación ante el rompimiento. Cuando ellas creen que deben sentir melancolía, terrible o resentimiento contribuye para que haya conductas de depresión, mientras que depresión en los hombres influye para que haya más desorganización del sí mismo y reacciones hostiles hacia otras personas. En la dimensión cognoscitiva resulta que cuando creen que debe haber superación y optimismo en ambos sexos incide para que haya una mayor readaptación, es decir, que tratan de buscar otras cosas para distraerse o hablan con otras personas, además influye en que tengan menos desorganización del sí mismo, reacciones hostiles hacia otras personas (principalmente en hombres), además ellos tienen menos negación y depresión (ganas de llorar o bien de tener contacto con su ex pareja), en el caso del fatalismo (cuando creen que la vida no tiene sentido) éste va a contribuir para que haya mayor depresión y negación (principalmente en hombres), en ellos habrá mayor desorganización y depresión y para ambos casos habrá menor readaptación. Cuando creen que deben de pensar en los motivos por los cuales terminó la relación influye en los hombres para que haya mayor negación, ya que creen que puede existir una reconciliación, en el caso de las mujeres habrá menor readaptación al pensar en esos motivos y

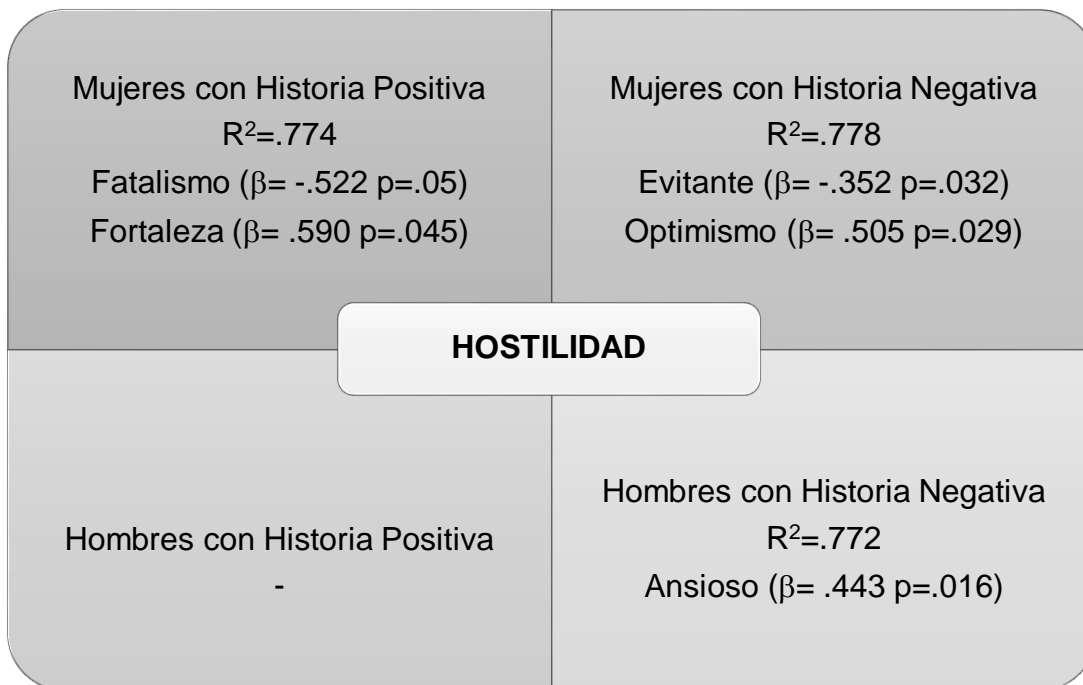
cuando creen que debe haber una reconciliación y para que exista negación durante el proceso del duelo romántico. Finalmente, en la dimensión conductual, cuando creen que deben tener fortaleza, deben animarse y buscar alternativas, impacta en el hecho de que haya readaptación y que exista menor negación (ya no piensan que pueda arreglarse la situación), por lo que también habrá menor desorganización del sí mismo y por supuesto menos conductas con relación a la depresión. En el momento en que creen que deben estar en paz con la ex pareja existirán conductas de negación (principalmente en mujeres), más reacciones hostiles con otras personas, mientras que en los hombres va a haber más depresión y más desorganización de sí mismos (ver Tabla 7).

Objetivo 4. Indagar el impacto que tienen los estilos de apego y las premisas histórico-socio-culturales sobre las etapas del duelo romántico en hombres y mujeres abandonadas con historias románticas positivas y negativas.

Para cumplir este objetivo, se realizaron una serie de análisis de regresión múltiple para conocer las variables predictivas del duelo romántico del abandonado(a) – considerando los estilos de apego como las PHSC's-, tanto para mujeres con historia romántica positiva, mujeres con historia romántica negativa, como para hombres con historia romántica positiva y hombres con historia romántica negativa (ver Figuras 1 a 4).

Figura 1. Predicción de la etapa de Negociación.

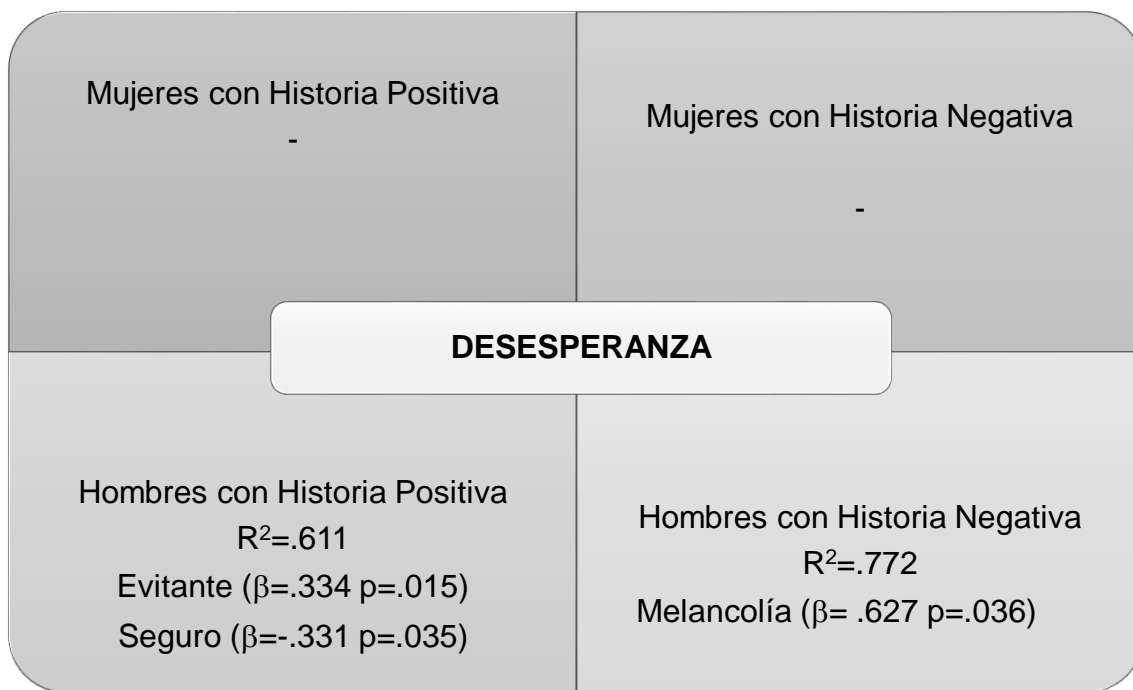
Para que las mujeres tanto con historia romántica positiva como negativa experimenten emociones negativas ante el duelo (p.ej., ansiedad, ira, enojo) es porque tienen un estilo de apego evitante, ya que son personas que generalmente tienden a mantenerse con esquemas negativos en las relaciones. Aunado a lo anterior, las mujeres con historia romántica positiva requieren de creer que ante esta experiencia las personas se deben sentir terrible (p. ej., sienten feo al pensar en la ex pareja) y melancólicas (p.ej., nostalgia y tristeza). Por su parte, para que los hombres con historia romántica positiva tengan estas emociones negativas es porque creen que ante el duelo debe sentirse terrible –al igual que las mujeres con historia positiva- pero que no hay que sentirse devaluado (p. ej., que no valen nada). No hubo predictores significativos para hombres con historia romántica negativa.

Figura 2. Predicción de la etapa de Hostilidad.

Para que los hombres con historia romántica positiva experimenten ante el duelo emociones positivas (p.ej., entusiasmo, bienestar), es porque creen que ante éste no deben sentirse terribles (p.ej., impotencia, celos, desilusión), las personas deben sentirse melancólicas (p.ej., depresión, añoranza y sufrimiento) y tener un estilo de apego seguro, ya que son personas que muestran una mejor postura ante los conflictos y suelen encontrar alternativas para poder enfrentar sus sentimientos. No hubo predictores para mujeres con historia romántica positiva ni para mujeres y hombres con historia romántica negativa.

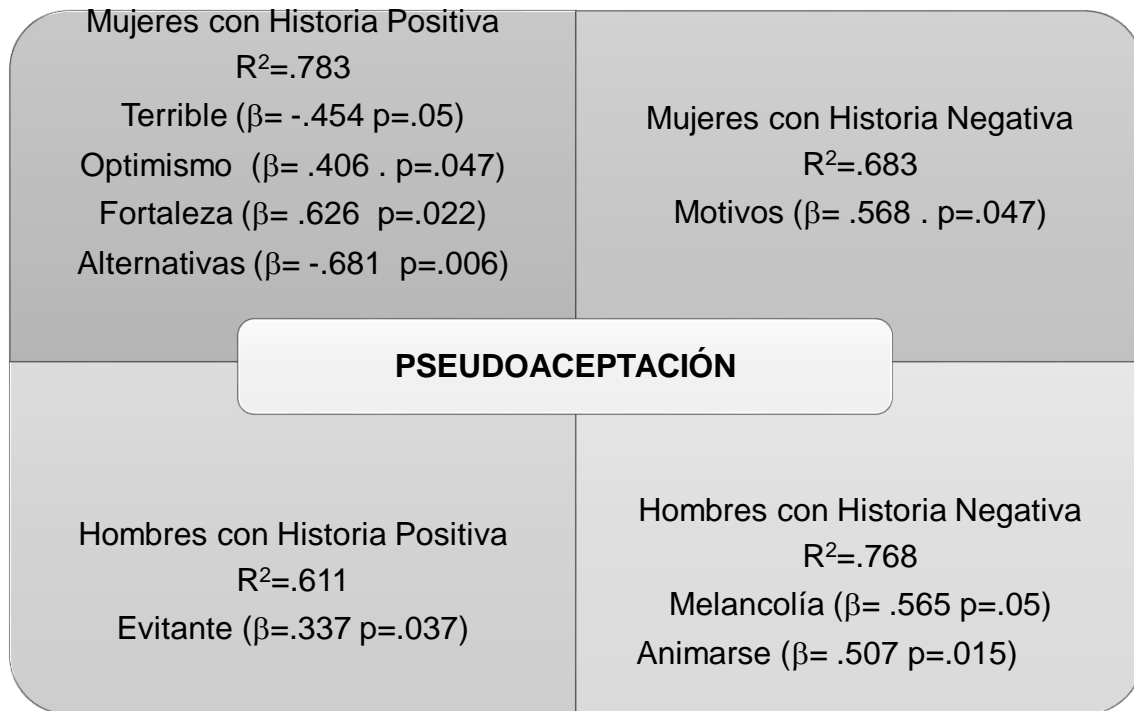
Respecto de la predicción de esperanza (p. ej., ilusión, ternura, esperanza) no se encontraron variables significativas para los grupos.

Figura 3. Predicción de etapa de Desesperanza.



Para que las mujeres con historias románticas positivas sientan decepción ante el duelo (p. ej., resignación, desilusión), es porque creen que ante éste las personas no deben animarse (p.ej., desahogarse y no deprimirse), deben ser fuertes (p.ej., aprender de la experiencia, reflexionar, pensar en sí mismo) a la vez que sentir melancolía (p.ej., no hacer tonterías o no deprimirse). No hubo predictores significativos para los hombres con historia romántica positiva y negativa, así como para las mujeres con historia romántica negativa.

Figura 4. Predicción de Pseudoaceptación.



En la última tabla se observa que para que los hombres con historia romántica positiva presenten anhelo (p.ej., todavía la amo, tengo ganas de volver a ver a esa persona) es porque tienen un estilo de apego ansioso ya que son personas que tienden a percibir mayores conflictos y necesitan de la cercanía con su pareja, creen que ante el duelo las personas no deben sentirse devaluados (p.ej., soledad, angustia, desesperación), deben sentirse terribles (p.ej., desilusión, feo, mal) y pensar en la reconciliación (p. ej., que debería hablar con él/ella, que habrá que conservar la relación como amigos). No hubo predictores significativos para hombres con historia romántica negativa ni para las mujeres con historias positivas y negativas.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación se realizó con el propósito de examinar el impacto que tienen los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales e historia romántica en el duelo romántico del abandonado(a), por lo cual se plantearon los siguientes objetivos:

1. Conocer la magnitud de cada uno de los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales y el duelo romántico en los hombres y mujeres.
2. Identificar las diferencias en los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales y el duelo romántico en hombres y mujeres abandonadas con historias románticas positivas y negativas.
3. Explorar la relación que existe entre los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales con el duelo romántico en hombres y mujeres abandonadas.
4. Indagar el impacto que tienen los estilos de apego, las premisas histórico-socio-culturales e historia romántica sobre las etapas del duelo romántico del abandonado(a) en hombres y mujeres.

Así en ese mismo orden se analizará y discutirán cada uno de los hallazgos que se encontraron en la presente investigación.

Para cumplir con el primer objetivo se realizaron análisis descriptivos (tabla 1 y 2), que muestran que en cuanto al apego el estilo predominante tanto en hombres como mujeres –en comparación con el ansioso y el evitante- es un estilo seguro, es decir, la mayoría de las mujeres y los hombres se ven a sí mismas como personas que tienen facilidad para conseguir cercanía con los demás, no les incomoda depender de otros, ni que dependan de ellos, por lo que no manifiestan preocupación por el abandono o establecimiento de cercanía por parte de la pareja (Márquez Domínguez, Rivera Aragón, & Reyes Lagunes, 2009).

En cuanto a las PHSC's del Duelo Romántico en su dimensión afectiva se observa que, de acuerdo a mujeres y hombres participantes -ante esta situación- se deben sentir principalmente melancólicos (por encima de la media teórica), es decir sienten tristeza y nostalgia, al recordar los momentos junto a la pareja. Al respecto, Sanz, (2014) refiere que, al haber una ruptura, existe una despedida o un adiós de un vínculo con alguien, en el cual hay una parte de la historia de la

persona, así como emociones y experiencias pasadas que se compartieron y parte de ese proceso de despedida es recordar sobre todo los buenos momentos que se quieran retener, pero que ya no existen. Bowlby (1998) considera que ante la separación, existe el anhelo por la otra persona y búsqueda de la cercanía, por su parte Martochoccio (1985; en Martínez Cruz & Sánchez Aragón, 2014), indica que este anhelo o deseo por estar con la otra persona se combina con la protesta. Además de esto, también se encontró que cuando viven una pérdida amorosa, creen en menor medida que deben sentirse devaluados, es decir que el autoestima se puede ver mermada, ya que la ruptura se vive como una sensación de fracaso es decir que no valen nada, deben sentir inseguridad o miedo; sin embargo, aunque el duelo puede ser un proceso doloroso también puede ser vivida como una liberación, ya que también suelen haber malas experiencias vividas y lo tratan es de alejarse de esa vida (Sanz, 2014). Aunado a ello, el rompimiento no traerá consigo sólo consecuencias negativas, sino que también puede ayudar al entendimiento de uno mismo y de la forma en que uno se relaciona con otros (Sternberg, 1998).

En la Dimensión Cognoscitiva, se observa que las personas deben pensar más en superar la situación, es decir, que hay que seguir adelante, y que va a llegar algo mejor, a pesar de lo que se está viviendo en el momento. Al respecto, Bustos Caro (2011) menciona que se ha estudiado poco sobre los efectos positivos en el rompimiento y estos se han centrado más en los negativos; por ello es importante reflejar el impacto que se tiene al pensar los efectos positivos que hay al terminar una relación. Observando esta situación los resultados muestran que para los participantes el proceso no debe vivirse de manera fatal, por ejemplo, pensar que la vida no tiene sentido o bien en el suicidio. Con respecto a esto Martínez Cruz y Sánchez Aragón (2014) mencionan que si bien el duelo es una reacción extremadamente dolorosa, por todo lo que se desencadena ante la ruptura, el proceso va a cumplir una función homeostática, ya que la finalidad es que se logre una adaptación de la persona ante la pérdida. Para la dimensión conductual se encontró que los participantes refieren que ante el rompimiento deben de realizar conductas que los lleven a superar la ruptura amorosa, tal como salir adelante,

hacer actividades para distraerse, no deprimirse, buscar a otra persona para desahogarse o bien buscar otra pareja y darse cuenta que la otra persona no es lo único en la vida. En torno a ello, Bustos Caro (2011) plantea que el rompimiento amoroso debería propiciar conductas constructivas para aquellas personas 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.

Cuando se explora la magnitud de los factores de cada subescala de la Escala Tridimensional del Duelo Amoroso, se encuentra que respecto a las Emociones, los hombres y mujeres estudiados dicen sentir más decepción, ya que se sienten desilusionados, impotentes ante la situación. En cuanto a ello, autores como Casado, Venegas, Páez y Fernández (2001) mencionan que el hecho de terminar una relación de pareja tiene un alto costo emocional, ya que va a implicar el final de un proyecto, lo cual va a generar distintos sentimientos que van desde una tristeza ligera a una depresión intensa, además de experimentar rabia y el rencor del dolor que se va a experimentar.

Con relación a la dimensión congoscitiva de la experiencia que vivieron los participantes durante el proceso de Duelo Romántico, se encontró que tanto hombres como mujeres, presentaron reacciones hostiles (agresión y manifestaciones de coraje) hacia su ex pareja; lo cual puede estar reflejando defensividad, pues atacan a la persona en cuestión lo que a su vez genera un sentido de valor más positivo hacia ellos mismos, cuando indican que “merecían a alguien mejor”, “que él (ella) se lo pierde” o bien que “alguien mejor llegará a sus vidas” están expresando su desdén que representa una forma de desprecio al haber sido abandonados (Lindemman, 1944; Kavanaugh, 1978; en Tovar Zambrano, 2004); esto es muy congruente con lo que se encontró respecto a que en menor medida buscan negociar el reencuentro o reanudar la negociación, ya que debido al enojo y a esta defensividad, llegan a sentir como si esa persona

hubiera querido hacerle ese daño a propósito, por eso prefieren no volver con esa persona (Sanz, 2014).

En lo que a la parte conductual se observa, que las personas realizan conductas de readaptación (tales como buscar otras cosas para distraerse, nuevas actividades, hablar con otras personas y salir de la rutina), que se empieza a manifestar cuando las personas que viven la experiencia comienzan a dejar ir a su ex pareja y empiezan a experimentar una mayor fluidez en sus sentimientos (De la Serna, 2010). De esta forma, se va dando un momento dentro del periodo en donde la persona doliente va a admitir de manera gradual y a conformarse con la situación de la pérdida (Cruz Martínez Cruz & Sánchez Aragón, 2014). Además, los resultados arrojan que tienen menos conductas hostiles hacia otras personas, ya que tanto amigos como familiares serán quienes brinden su apoyo tanto emocional como practico en el acompañamiento del duelo, lo cual favorece a que haya un acercamiento por parte del doliente, esto apoya la idea de la readaptación, ya que es parte de los intentos de recuperación y lo cual es fundamental ya que se da a través del apoyo de los amigos (Casado et al., 2001).

Para identificar las diferencias o similitudes en cuanto a las variables de los estilos de apego, PHSC y el Duelo Romántico, en hombres y mujeres y las historias románticas, positivas o negativas del segundo objetivo (tabla 3 y 4), se encontró que la variable sexo tiene un efecto significativo en la dimensión de pensar en el factor de reconciliación ya que muestra que los hombres que son abandonados son quienes piensan que deben reconquistar a la ex pareja, desean plantear una solución, que deben hablar con la persona amada. En cuanto a esto, Aguilar et al., (2014) refieren que, si bien ambos sexos tienen recuerdos recurrentes sobre su ex pareja, son los hombres quienes los presentan con mayor frecuencia, por este motivo puede ser quienes busquen entablar nuevamente la relación de pareja.

En la cuestión de cómo están viviendo el proceso del duelo, es claro que las mujeres presentan mayores conductas de depresión a diferencia de los hombres, generalmente se observa que ellas tienen mayor capacidad de reconocer

emociones en otros, así como de expresar sus emociones de manera verbal, en los hombres; no siempre ocurre esto, ya que el medio cultural va a jugar un rol importante, en el sentido que prescribe normas sociales de género lo cual influye sobre las reacciones emocionales de hombres y mujeres (Brody & Hall, 2008; en Bustos Caro, 2011). Para finalizar en el área cognitiva los participantes hombres presentaron en mayor medida la negociación y al respecto, Bustos Caro (2011) explica este hallazgo señalando que los hombres prefieren solucionar el rompimiento que adaptarse a la pérdida y aceptar que son ellos los abandonados: Esto también está ligado a los estereotipos de género ya que desde esta perspectiva en la cultura mexicana, el hombre tiene el rol instrumental caracterizado en ser autónomo orientado al logro, fuerte, exitoso y proveedor (Rocha-Sánchez & Díaz-Loving, 2005).

En cuanto a los hallazgos relativos a examinar las diferencias en las mismas variables por la historia amorosa de los participantes, se observó que cuando las personas presentan una historia de amor negativa, creen que deben sentir melancolía y durante el proceso de duelo muestran mayor suspicacia (con mayor frecuencia tienen ideas reales o imaginarias acerca de la otra persona y el porqué del rompimiento), además de estar en depresión y una desorganización del sí mismo, ya que se alejan de las personas o no realizan sus actividades normales. Aunado a lo anterior, se notó que estas personas presentan un apego evitante, muestran incomodidad al sentir intimidad y cercanía con su pareja, poca confianza en ella y sienten el disgusto de depender de otras personas (Márquez Domínguez, 2010), estas características influyen en la vida afectiva del protagonista de la historia ya que esta se desarrolla en función de la internalización de atributos de personas del pasado, a las que se ha querido de alguna manera, pero que tal vez han sido inalcanzables, se pierde a una madre a un padre, se es rechazado, se tienen enamoramientos y rompimientos de relaciones (Sternberg, 1995; en Díaz Loving & Rivera Aragón, 2010). En tanto las personas que tienen una historia de amor positiva, creen que deben sentirse devaluados ante un rompimiento, pero también tratan que haya una reconciliación con la ex pareja y mencionan que tratan de estar en paz al buscar dar por terminado la relación en “buenos

términos". Salgado (2000; en Díaz Loving & Rivera Aragón, 2010) valida esto al mencionar que todas las personas desarrollan una historia de amor, las cuales influyen en la vida afectiva de quien las vive y que a lo largo del tiempo se vuelven marcos de referencia, con respecto a cómo es y cómo se vive el amor, por lo que al tener una visión positiva de las historias que han vivido con otras personas y la experiencia que han adquirida a través de ellas, son personas que buscan alternativas que pueden funcionar, ya sea para regresar a la relación, o bien, para termina la relación y que este no sea un proceso doloroso.

En el tercer objetivo pretendió explorar la relación que existe entre los estilos de apego y las PHSC con el duelo romántico entre hombres y mujeres abandonadas

En los hallazgos que se encontraron (Tablas 5, 6 y 7), al buscar el grado de asociación de los Estilos de Apego con la experiencia del duelo romántico, se observa que en la dimensión afectiva cuando las mujeres y hombres sienten que necesitan que su pareja les confirme constantemente que las quiere o que se preocupan porque su pareja no se interese tanto como ella por él (Estilo Ansioso), suelen sentirse con emociones negativas como rencor, rabia u odio. Al respecto, Garrido-Rojas (2006) refieren que estas personas muestran una visión negativa sobre sí mismas, por lo que tienden a mostrar preocupación y temor frente a un rechazo o un abandono. En tanto quienes representan un estilo evitante, se caracterizan por el temor a la cercanía y tienen frecuentes altibajos en cuanto a emociones, en el estudio se encontró que quienes presentan este estilo al terminar con la relación tienden a sentir felicidad, alivio y libertad (emociones positivas), en los hombres, quienes presentaron este estilo manifiestan más esperanza ante el rompimiento. En el caso también de los hombres, que tienen un estilo de apego seguro, se observa que demuestran entusiasmo y bienestar (emociones positivas) ante la experiencia, esto se debe a que en el estilo seguro se caracterizan personas que no manifiestan preocupación por el abandono y suelen tener

mayores habilidades para resolver conflictos (Márquez Domínguez, Rivera Aragón, & Reyes Lagunes, 2009).

Respecto a los hallazgos que se observaron en cuanto a los estilos de apego y la Experiencia del duelo, se encontró que cuando mujeres y hombres presentan un estilo de apego ansioso, va a influir en que existan más pensamientos de anhelo ya que siguen pensando en la ex pareja y la relación amorosa, por lo que también existe la negociación lo que los motiva a pensar en la posibilidad de arreglarlo (principalmente en el sexo masculino), además en ellos influye para que piensen en reorganizarse y pensar que no tienen la culpa, en lo que pudieron haber hecho mal y en decir que lo sienten. Márquez Domínguez (2009) menciona que las personas que presentan un estilo ansioso, de forma general son personas que viven sus relaciones con desconfianza, temen al rechazo y la separación y por ello constantemente buscan la cercanía con su pareja, en este caso buscan tener contacto nuevamente con la persona que los abandono, ya que viven preocupados por esa separación, en cuanto a las personas con estilo evitante menciona que tienen dificultad para relacionarse de manera cercana, ya que temen ser abandonados y prefieren no involucrarse sentimentalmente, sin embargo, debido a sus experiencias de abandono muestran rechazo, con la intención de no ser lastimados, por ello al ser abandonados se encontró que suelen presentar pensamientos suspicaces al creer que los abandonan por otra persona o que no los quisieron (principalmente en los varones).

En cuanto a las PHSC's de la dimensión Afectiva, se observa una clara distinción entre hombres y mujeres, ya que en ellos se asocian más emociones negativas, cuando piensan que deben sentirse devaluados, melancólicos o terribles, por lo que no muestran optimismo ni pensamientos de superación, ni conductas en donde puedan animarse, las mujeres también presentaron este tipo de emociones, pero en menor medida, en ellas se asocian también emociones como la esperanza y la decepción, estas emociones son normales durante el proceso de duelo, Tizón (2004), refiere que pueden presentarse de forma inminente, la rabia, la desolación y la desesperación, los cuales son normales y con el tiempo irán disminuyendo,

también otro de los efectos primitivos que se reviven con el duelo son la ira, los enfados y las explosiones de cólera. En cuanto a las diferencias que se observaron entre ambos sexos Romero Palencia, Cruz del Castillo y Díaz Loving, (2008) mencionan que esto se puede explicar a través de los roles de género, los procesos de socialización y a las creencias sociales sobre lo propio para cada sexo, en este sentido algunos autores como Lemos y Londoño (2006; en Oropeza Lozano, 2011) mencionan que se puede notar que las mujeres demandan más comportamientos de emocionales y afectivos, además muestran su empatía y comunión emocional con su entorno social, mientras que en ellos es más común mostrar características afectivas negativas (Díaz Loving, Rivera Aragón, & Sánchez Aragón, 2001).

Dentro de los resultados que se encontraron en la dimensión cognoscitiva en cuanto a las PHSC's se observa que en la medida en que los hombres creen que cuando se vive un rompimiento debe haber sentimientos de devaluación, melancolía y sentimientos terribles lo que produce es que traten de negociar con la ex pareja y volver a la relación, que haya anhelo al recordar constantemente y extrañar a la ex pareja, también creen que deberían reorganizar la situación de la pérdida de la pareja, en relación a las mujeres que creen que debe existir sentimientos terribles, influye para que haya una mayor anhelo hacia la pareja y la relación. Este punto es congruente con lo que autores como Boss (2009) han encontrado con respecto a lo que experimenta una persona que atraviesa un periodo de duelo, ya que experimentan sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad y conflictos en cuanto sus relaciones sociales, y en general se producen efectos negativos en cuanto a los estados afectivos y cognitivos. Sbarra (2006) por su parte, menciona que además se va a generar mucha incertidumbre al no saber qué pasara a futuro con esa persona, creando la esperanza de volver a retomar la dinámica en la que se manejaban. Además de esto, se encontró que ambos sexos creen que cuando alguien vive un rompimiento deberían sentir resentimiento esto influye para que haya reacciones hostiles hacia la ex pareja principalmente, estos pensamientos ocurren con mayor frecuencia en las mujeres, en cuanto a los

varones, creen que deben existir pensamientos suspicaces, es decir, creen que su pareja tal vez no los quiso. Luego de una ruptura es normal encontrar una importante producción cognitiva expresada en aspectos tales como la rumiación o pensamientos obsesivos sobre la misma, así como pensamientos involuntarios sobre el suceso (Casado, Venegas Paéz, & Fernández, 2001). Además de esto se va a mostrar defensividad y ataque hacia el ser amado, lo cual se puede generar a partir de la presencia de algunos pensamientos valiosos sobre sí mismos, lo cual hace que reaccione de manera doliente y con desdén (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2013). A pesar de este aspecto negativo dentro del proceso de duelo, también existen aspectos positivos, Tashiro y Frazier (2003) sostienen aunque el duelo es una situación extremadamente difícil y estresante, es posible encontrar algunos beneficios tales como generar nuevos significados que le permitirán crecer y afrontar nuevos retos con mayor seguridad y de mejor manera. Este aspecto positivo se observa dentro de los resultados de la investigación, ya que se halló que tanto hombres como mujeres creen que ante el rompimiento amoroso se deben tener más pensamientos de superación y optimismo y a su vez influye en que piensen menos en llegar a una negociación, a este proceso también ayudara que existan reacciones hostiles hacia la pareja y que también busquen una reorganización de su vida, sus pensamientos y sus emociones ante la pérdida de la pareja, esto indica la necesidad de atravesar por un proceso de duelo y así poder alcanzar un crecimiento personal Park (2009; en Barajas, Gonzáles, del Castillo, & Robles García, 2012).

Otro de los hallazgos encontrados es que en hombres y mujeres que creen que ante el rompimiento hay que pensar en los motivos y por los cuales terminó la relación, esto va a contribuir para que puedan aceptar la cuestión del rompimiento, aunque también puede seguir existiendo anhelo, esto último principalmente en varones, dicha situación confirma lo dicho por (Kübler-Ross, 1969), ya que refiere que en determinado momento existirá cierta “conformidad”, resignación, impotencia y rendición ante la situación la pérdida y de la soledad; esto porque también hay una reflexión y cuestionamiento acerca de lo acontecido,

sobre los errores que pudieron cometerse, con el fin de salir adelante (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2013).

En ambos sexos se encontró que cuando creen que se debe pensar en la reconciliación, incide en la experiencia del duelo para que haya mayor anhelo, intentos por negociar nuevamente el vínculo y que puedan encontrar una forma de reconciliación y así reorganizar su vida nuevamente, de manera reiterada se observó principalmente en ellos. Esto ocurre debido a que el abandonado busca de alguna manera aplazar el momento de la aceptación del suceso, en otras palabras, se intenta posponer los hechos (O'Connor, 2009). Cuando el doliente experimenta desesperación, dolor, frustración, impotencia e incertidumbre al no poder acceder a su fuente y objeto de amor, se incluye que habrá debilidad, falta de motivación nostalgia e incredulidad ante el evento (Sánchez Aragón & Retana Franco, 2013); esto motiva a las personas a que sigan intentando llegar a una negociación o posible solución ante el rompimiento y así poder encontrarse bien. Esto se comprobó al observar que cuando creen que deben estar presentes pensamientos fatales, como en el suicidio, en las mujeres influye para que haya mayor anhelo y que los hombres busquen una negociación y puedan reorganizar su vida.

En cuanto a la dimensión conductual, cuando los hombres consideran que ante el rompimiento hay que ser fuerte, favorece a que tengan reacciones hostiles hacia la ex pareja y menos deseos de llegar a una negociación. Finalmente O'Connor (2009) menciona que llega una etapa donde se empieza a aceptar la ausencia del ser amado, por lo que comienza a realizar pequeños cambios de hábito que se habían adquirido durante la convivencia diaria, asimismo, empiezan con la reconstrucción de su vida, esto debido a que el dolor y la confusión han disminuido por lo cual se empieza a recuperar casi de manera automática e imperceptible, en donde además de lograr una readaptación entre los nuevos y viejos patrones de comportamiento, también van a restablecer los lazos con sus amistades y familiares. Relacionado a esto, se observa en los resultados que cuando creen

que deben realizar acciones que los mantenga en paz va influir en las mujeres para que busquen una reorganización en su vida y sus actividades cotidianas y aunque sigue existiendo el anhelo, ya no se busca promover nuevamente la relación, ya que lo que se busca es estar tranquilas. Finalmente en los hombres creen que deben animarse y buscar alternativas durante el duelo romántico contribuye para que en ellos haya menos pensamientos de negociación con la pareja y que existan más reacciones hostiles hacia la misma.

Los hallazgos de la dimensión Conductual en cuanto al Duelo Romántico indican que, cuando mujeres y hombres muestran un estilo de apego seguro, principalmente ellas tratan de readaptarse, es decir, encontrarse tranquilas o buscar otras actividades para distraerse, también contribuye para que tengan menos reacciones hostiles hacia otras personas, que haya menos desorganización de su vida y sus actividades así como que se sientan menos deprimidos (principalmente en los hombres). En algunos estudios se ha encontrado que al evaluar a estas personas se aprecian menos índices de ansiedad, además de menor hostilidad e involucra menos síntomas de estrés (Garrido-Rojas, 2006). Aunado a ello, tienden a buscar redes de apoyo y otros medios constructivos de afrontamiento al estrés, en tanto a las emociones negativas por lo general aceptan su ira, la expresan, controlan y buscan soluciones a la situación Mikulincer (1998; en Garrido-Rojas, 2006). En contraposición, cuando se tiene un estilo ansioso –tanto hombres como mujeres– tienden a presentar reacciones hostiles hacia otras personas, más conductas de depresión como llorar o estar tristes, además de que haya negación al tratar de tener contacto con su ex pareja (principalmente en hombres); mientras que en las mujeres, se agrega que va a existir una desorganización ya que dejan de hacer actividades o se alejan de las personas, Mikulincer (2003) enfatiza que en el estilo ansioso se observa una fuerte necesidad de cercanía y miedo a ser rechazado. Valdés et al., (2013) por su parte indica que presentan miedo y ansiedad, además de una baja tolerancia al dolor, es por ellos que al finalizar una relación, sobre todo si fue su ex pareja quien la termino, muestran esos pensamientos y conductas.

En los resultados que se refieren a la dimensión Afectiva de las PHSC's se observa que cuando ambos sexos creen que deben de sentir devaluación, melancolía, terrible o resentimiento influye para que haya desorganización de sí mismos, que tengan conductas de depresión como estar tristes por la situación, además de tener reacciones hostiles ante otras personas, como tener irritabilidad con amigos o familiares, conductas de negación al tratar de buscar o tener contacto con la otra persona esto principalmente en hombres y en las mujeres se nota que influye para que haya una menor readaptación ante el rompimiento. Kübler Ross (1975; en de la Serna, 2010), propuso cinco fases para la elaboración del duelo, en donde menciona que durante este proceso se van a vivir distintas emociones, pensamientos y conductas, todos estos con un objetivo, en primer lugar la negación, el cual funciona como un amortiguador, para que de forma parcial haya una aceptación, en cuanto al enojo, resentimiento, rabia, al inicio es difícil afrontarla, por lo que se desplazará en todas direcciones y se proyectara contra de las personas que la rodean, por ello se presentan estas reacciones hostiles hacia otras personas. Bonano, Milbrath y Stinson (1999; en Bustos Caro, 2011) sostienen que parte de los síntomas presentados en un duelo consiste en pensamientos intrusivos, e intensos, una alta e intensa activación emocional, dolorosos anhelos por la ex pareja, sentimientos de soledad y vacío, así como falta de interés por actividades personales, es decir hay una desorganización total de las emociones y su vida cotidiana.

En la dimensión cognoscitiva resulta que cuando hombres y mujeres creen que debe haber superación y optimismo hay una mayor readaptación, es decir, que tratan de buscar otras cosas para distraerse o hablan con otras personas. También influye en que tengan menos desorganización del sí mismo, reacciones hostiles hacia otras personas (principalmente en hombres), además ellos tienen menos negación y depresión. En torno a ello, Bustos Caro (2011) menciona que cuando las personas utilizan estrategias activas de solución de problemas, búsqueda de apoyo social y expresar sus emociones de manera constructiva, van a percibir

mayores beneficios en cuanto hay una pérdida significativa, por ello son capaces de reorganizar su vida y experimentan menos emociones negativas, al tener pensamientos optimistas. En caso contrario cuando tienen pensamientos fatalistas, por ejemplo que creen que la vida no tiene sentido o sobre los motivos del rompimiento va a generar que haya mayor depresión y negación además de mayor desorganización y depresión. Para el caso de los hombres y para las mujeres representará una menor readaptación, esto puede ser debido a que van a experimentar respuestas emocionales destructivas, ya que pueden utilizar por ejemplo la ira de manera destructiva, transformándola en acciones impulsivas, agresivas o en resentimiento persistente refiere Stanton et al., (2002; en Bustos Caro, 2011).

Y finalmente, en la dimensión conductual del Duelo, se evidenció que cuando las personas creen que deben tener fortaleza, ánimo y buscan alternativas, impacta en el hecho de que haya más readaptación y que exista menor negación (ya no piensan que pueda arreglarse la situación), por lo que también habrá menor desorganización del sí mismo y por supuesto menos conductas con relación a la depresión. Bustos Caro (2011) en su investigación encontró que las personas que generalmente utilizan estrategias de estilo reflexivo y de expresión emocional para enfrentar el proceso de duelo, suelen obtener un mayor crecimiento, revalúan el problema y generan consecuencias adaptativas, lo que las llevara a vivir la experiencia del duelo de manera distinta. En el momento en que creen que deben estar en paz con la ex pareja existirán conductas de negación (principalmente en mujeres), más reacciones hostiles con otras personas, mientras que en los hombres va a haber más depresión y más desorganización de sí mismos.

Al realizar las correlaciones y analizar los resultados, de manera general se encontró que en los hombres las emociones, pensamientos y conductas están más centradas en las emociones negativas, tales como el enojo, reacciones hostiles, desorganización del sí mismo, así como acciones encaminadas a la negociación o a la reconciliación; mientras que en las mujeres se observa que

ellas muestran mayor depresión y decepción, pero también más conductas de readaptación. Al respecto, Lamas (2002) menciona que a los hombres se les educa para que sean fuertes y no expresen sus sentimientos, porque “llorar es cosa de niñas”, además de prohibirles ser débiles, por lo que deben ser agresivos, con tendencia al dominio, en tanto que las mujeres deben ser más afectivas, tienen “falta de control de sus emociones” ya que son más inestables emocionalmente, deben ser más tiernas y más débiles, esto puede explicar parte de los resultados encontrados, ya que no son elecciones conscientes que se puedan aceptar o rechazar de manera individual, sino que surgen del espacio colectivo, de la herencia familiar y de todos los ámbitos en que cada persona participe. Sin embargo, se pueden modificar ya que es mediante la interacción con otros medios que cada persona va a obtener información nueva que la conduce a reafirmar o a replantear sus ideas de lo femenino y lo masculino.

En el cuarto objetivo se indagó el impacto que tienen los estilos de apego y las premisas histórico-socio-culturales sobre las etapas del duelo romántico en hombres y mujeres abandonadas con historias románticas positivas y negativas.

Dentro de los resultados (figuras 1, 2, 3 y 4), se observa que en la etapa de la negación donde lo que buscan es continuar con la relación, el estilo de apego ansioso juega un rol importante, ya que estas personas tienden a experimentar angustia y miedo al abandono, por lo que constantemente los lleva a buscar la aprobación y muestras de cariño, por parte de la ex pareja (Márquez Domínguez, 2010); lo que causa que busquen nuevamente tener un vínculo afectivo con la persona. Asimismo, la historia romántica también va a tener un impacto importante ya que de ahí también surgirá la manera en que se enfrentan al proceso del duelo (Díaz Loving & Sánchez Aragón, 2003), muestra de ello es que las mujeres que presentan una historia positiva, tienden a tener mayor fortaleza, mientras que los piensan que deben tener menor optimismo y mostrar sentimientos como la desilusión y/o la impotencia.

En la etapa de la hostilidad, las mujeres con historia romántica negativa, se observa que piensan con mayor optimismo, esto puede ser porque durante esta etapa muestran arrogancia frente a la ex pareja (p.e. no encontrará a nadie como yo), por lo que piensan que deben tener menos pensamientos fatales, ya que debe de encontrarse bien, lo que también da pie a que se aíslen y experimenten emociones dolorosas pero de manera solitaria (García Meraz, 2007). En contraposición, las mujeres que tienen una historia positiva creen que deben tener optimismo, ya que son personas que saben que cuentan con habilidades para manejar los cambios y las pérdidas, ya que este es un factor decisivo para una transición positiva hacia el futuro (O'Connor, 2009).

En la etapa de la desesperanza, podemos ver que mujeres con historia romántica positiva tienen un estilo de apego evitante, esto puede ser debido a que muestran su poca preocupación por la cercanía esta consiente de la perdida, por lo cual puede ser probable que se sientan con resignación y por ello es que se encuentran en esta etapa (Ojeda, 1998). En tanto en los hombres con historia romántica negativa muestran más pensamientos melancólicos, tales como tristeza, nostalgia, añoranza, ganas de llorar, entre otras. Con respecto a esto, Sánchez Aragón y Martínez Cruz (2014), indican que durante esta etapa hay la ausencia total de emociones positivas y predominan las emociones negativas.

Finalmente en la etapa de la Pseudoaceptación, las mujeres con historia romántica positiva, tienden a tener mayores pensamientos de fortaleza al querer encontrarse bien y salir adelante de esa situación, por lo que ya no muestran tener otras alternativas con respecto a reanudar la relación ya que empiezan a resignarse con respecto a la pérdida durante esta etapa. Al respecto, O'Connor (2009) menciona que la persona puede pensar en el ser amado sin intensos sentimientos emocionales de anhelo o tristeza, tiene recuerdos más apegados a la realidad y es la etapa en donde empiezan a vivir el presente sin adherirse al pasado y son capaces de realizar planes al futuro. Por su parte, las mujeres con historia negativa piensan constantemente en los motivos por los que fueron

abandonados. También resulta que los hombres con historia negativa anhelan a la pareja y los momentos que pasaron, sin embargo, al encontrarse en esta etapa, creen que deben animarse y hacer actividades nuevas y acoplarse a la pérdida. En esta última etapa los hombres tratan de resignarse a la pérdida, por ello tratan de distraerse y adaptarse a la situación, sin embargo, siguen existiendo sentimientos y emociones de desprecio ante la ex pareja (Sánchez Aragón & Martínez Cruz, 2014), es por esto que pueden ser versátiles las emociones que se encuentren en ese momento. Así, se puede observar la importancia de la historia que cada uno construye, ya que esta influye en la vida afectiva de quien las vive y que a lo largo del tiempo se vuelven marcos de referencia, con respecto a cómo es y cómo se vive el amor, cuáles son sus prioridades en una relación amorosa (Sternberg, 1995; en Díaz Loving & Rivera Aragón, 2010).

A manera de conclusión se puede decir, que en ésta investigación se manejaron distintas variables entre ellas se encuentran los estilos de apego, de lo cual se encontró que la mayoría de los participantes mostraron un estilo de apego seguro, lo que nos demuestra que son personas que cuentan con habilidades para enfrentar situaciones difíciles, como lo puede ser el duelo, ya que son personas que no temen a la separación y toman las situaciones difíciles como una oportunidad de crecimiento. También se encontró que en cuestión de las PHSC y la manera en que se está viviendo el duelo existe una diferencia significativa en cuanto a hombres y mujeres ya que en ellos se percibió que tienden a pensar en sentimientos negativos como el fatalismo, decepción y reacciones hostiles hacia su ex pareja y esto los lleva a buscar una reconciliación y a buscar a su ex pareja. En cambio las mujeres presentan mayores anhelos y pensamientos suspicaces, pero se muestran más optimistas ante la situación; a pesar de mostrarse más deprimidas tienden a tener una mayor reorganización de su persona. Dentro de estas diferencias tiene que ver la cuestión de los roles y la percepción que se tiene en torno a cómo debe actuar una mujer y un hombre ante las situaciones difíciles, sobre todo en cuestión de relaciones de pareja. Así, se tiene la visión que los hombres deben ser exitosos, fuertes, felices, valiosos, capaces, competitivos, quienes toman la iniciativa; en tanto la mujer debe ser amorosa, cariñosa, sufrida,

tierna (Montes de Oca, Valdez Medina, López Fuentes, & González Escobar, 2013), y quien puede mostrar sin ningún problema sus sentimientos, en tanto los hombres pueden hacerlo pero es “mejor visto” cuando lo hacen de manera agresiva, mediante el enojo o la pérdida del control de sus emociones.

En general las variables que resultaron significativas dentro de los análisis que se llevaron a cabo fueron el sexo, mujer-hombre, esto como se ha mencionado tiene que ver con cómo se perciben, el rol que deben cumplir en tanto las normas de la cultura dicta, ya que en hombres se observa que presentan emociones y pensamientos negativos es decir enojo, ira, resentimiento, terribles y las conductas que presentan son encaminadas a buscar una reconciliación y buscar una solución ante la pérdida. Las mujeres en cambio, muestran más sus emociones durante el proceso de duelo al mostrarse más tristes, melancólicas, con pensamientos de anhelo sobre la relación, lo cual también les permite ver el proceso de la pérdida como un acontecimiento del cual pueden aprender por lo que lo miran de manera optimista, buscando una superación del mismo, a través de la fortaleza y con esto muestran menores emociones negativas.

Actualmente los cambios frente a los roles y estereotipos han impactado de forma radical a la intimidad particularmente en las relaciones afectivas, ya que han sufrido un cambio dramático en los últimos 50 años, con la llamada liberación femenina y los avances que se han obtenido con respecto a los movimientos de los derechos humanos (Giddens, 1998; en Rodríguez Méndez, 2015). Sin embargo, a pesar de estos cambios que se han ido generando a través del tiempo, se sigue observando como algunos estereotipos y roles siguen predominando en la vida cotidiana y en la forma de comportarse tanto en hombres como mujeres, estudios como este permite seguir descubriendo y describiendo la manera de comportarse de los mexicanos de acuerdo a sus creencias, ya que a través de estas se puede observar las dinámicas que se llevan a cabo en las relaciones de pareja, lo que piensas sobre esta, sobre los factores que son más relevantes o que valoran en mayor medida y así entender por qué es tan doloroso el dar por finalizado un vínculo.

Otra de las variables que resulta interesante y relevante es la historia romántica, ya que a partir de cómo se percibe que ha sido esta historia (positiva o negativa), influye en algunos aspectos como las emociones, los sentimientos y las conductas que se realicen durante el proceso de duelo, se observa que en tanto muestran una historia positiva predominaran los pensamientos de la reconciliación y el tratar de estar en paz con la ex pareja y en tanto presenten historia romántica va a predominar un estilo de apego evitante ya que estas personas tienden a mostrarse rechazantes e inseguros, también muestran mayor melancolía, pensamientos suspicaces y depresión. Las historias de amor que las personas llevan a sus relaciones, es lo que hace que en ocasiones lleva a evaluar como inadecuadas a las parejas que no corresponden a sus perspectivas; a su vez hace que las personas se vean así mismos como inadecuadas, si es que no se conforma a su propia visión de lo que es una relación. Además estas historias también predicen si son significativas en cuanto a las etapas que se experimentan en el proceso de duelo romántico, ya que definirán que emociones y pensamientos estarán presentes.

DIRECCIONES FUTURAS

Estar en una relación romántica implica una constante evaluación entre lo que la cultura marca como una relación ideal, las expectativas personales, historia individual y finalmente la realidad que se vive (Rodríguez Méndez, 2015) por ello es necesario seguir el estudio en este caso del duelo romántico junto con otras variables, como los motivos por los cuales se terminó la relación, el tiempo que llevaban de relación, la cercanía que sentía la persona cuando se dio por terminado el vínculo, la etapa en la que se encuentra el individuo dentro del proceso de duelo entre algunas otras, esto con la finalidad de determinar algunas maneras de intervención dentro del área clínica, dicha intervención centrada según las necesidades de los individuos, para que se puedan fijar objetivos en los que se logre identificar las fortalezas y habilidades necesarias para que el individuo logre de manera exitosa llevar un proceso de duelo.

Esto es necesario puesto que por lo menos alguna vez en la vida todos los individuos han atravesado por este proceso y siendo que afecta la vida cotidiana de las personas, de tal manera que llegan a perder el sentido de la vida, por ello se vuelve tan necesario el conocer con mayor precisión como se vive este proceso y como ya se mencionaba cómo se comporta junto a otras variables.

REFERENCIAS

- 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.
- Barajas Márquez, M.W., González Forteza, C.F. y Cruz del Castillo, C. y Robles García, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 2(20), 26-32.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2) pp. 226-244.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and love: Vol. Attachment* (2° ed.). New York: Basic Books. (Original edition Published 1969).
- Bowlby, J. (1980). *La separación afectiva*. España: Paidós
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida*. Barcelona: Paidós.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Buss, D. (2004). *La evolución del deseo. Estrategias del emparejamiento humano*. España: Alianza Editorial.
- Bustos Caro, 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 Quito, Ecuador.
- Carrasco Chávez, E. (2010). *Seducción una forma de expresión emocional femenina*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Ciudad de México.
- Caruso, I. (1989). *La separación de los amantes*. México: Siglo XXI.
- Casado, E., Venegas, M., Paez, D., y Fernández, I. (2001). Factores Psicosociales en la separación de pareja. *Akados*, 3(2), 7-35.
- Cassidy, J. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. The Guilford Press: New York.

- Collins N. & Reads S. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Cozby, P. C. (2005). *Métodos de investigación del comportamiento*. México: McGraw Hill.
- Dallos, R. (1996). *Sistema de creencias familiares. Terapia y cambio*. México Paidós.
- De la Serna Nasser, J. (2010). *Elaboración y evaluación de un taller cognitivo conductual de pérdida afectiva por ruptura en el noviazgo para estudiantes universitarios*. Tesis inédita de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. México.
- Díaz, Guerrero, R. (1986). Historia, Sociocultura y personalidad: definición y características de los factores de la familia mexicana. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 2,15-42.
- Díaz, Guerrero, R. (2003). *La Psicología del Mexicano*. (6ª). México: Trillas.
- Díaz, Loving R. (1990). Configuración de los factores que integran la relación de pareja. *La psicología social en México*, 3, 133-138.
- Díaz, Loving, R. y Rivera Aragón, S., (2010). Historias de amor. En Antología Psicosocial de la Pareja. (110-138). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz, Loving, R. (1999). *Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja*. En Antología psicosocial de la pareja (13-33). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz, Loving, R. y Rocha, S.T (2011) *Identidades de género, más allá de mitos y cuerpos*. México: Trillas.
- Díaz, Loving, R. y Sánchez Aragón, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz, Loving, R., Rivera, Aragón, S. y Sánchez Aragón, R. (1999). *Género y Pareja, Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Díaz, Loving, R., y Sánchez Aragón, R. (1998). Validación empírica del ciclo de acercamiento-alejamiento de la pareja. *La Psicología Social en México*, VII, 143-149.
- Esteban, M.L., Távora, A. (2008). El amor romántico y la subordinación de las mujeres: revisiones y propuestas. *Anuario de psicología* 1(39) 59-73.

- Fisher, H. (2005). *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. México: Taurus.
- García, J. (2010). *El conflicto y su vinculación con el enfrentamiento y poder en la relación de pareja*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Ciudad de México.
- García, M. (2007). *Inicio, mantenimiento, y disolución de la pareja: Sociocultura y valores en parejas del norte, centro y sur de la República mexicana*. Tesis doctoral inédita. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México.
- Garrido, Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 3 (38), 493-507.
- Hazan, C., y Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52, (2), 511-524.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Jiménez, Rodríguez, B. (2013). *Complacencia, automodificación, empatía y vulnerabilidad emocional en hombres y mujeres apasionados románticos*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México.
- Kimble. C., Hirt, E., Díaz Loving, R., Hosch, H., Lucker, G. W. & Zarate, M. (2002). *Psicología Social de las Américas*. México: Prentice Hall.
- Kübler-Ross, E. (1989). *La muerte: un amanecer*. Barcelona: Luciérnaga.
- Kübler-Ross, E. (1995). *Conferencias: morir es de vital importancia*. Barcelona: Luciérnaga.
- Lamas, Marta (2002). *La antropología feminista y la categoría género*, en *Cuerpo, Diferencia Sexual y Género*. México: Taurus.
- Márquez, Domínguez, J. (2010). *Apego, Auto-Eschema y Cultura, como determinantes del compromiso y la satisfacción dentro de las Relaciones de Pareja*. Tesis inédita de Doctorado. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Ciudad de México.
- Márquez, Domínguez, J., Rivera, Aragón, S., Reyes, Lagunes, I. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. 2(28). 9-30.

- Martínez, Cruz, R. (2013). *Influencia de la personalidad en la experiencia del amor del amor obsesivo, tras el rompimiento de en una relación romántica*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Ciudad de México.
- Mesquita, B. y Albert, D. (2010). *La regulación Cultural de las Emociones*. En R. Sánchez Aragón (Ed), *Regulación emocional: Una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales*. (46-75). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Mikulincer, M. & Goodman, G. (2006). *Dynamic of romantic love*. New York: The Guilford Press.
- Miranda, Hernández, J. (2012). *La comunicación no verbal de las Relaciones de Pareja*. Tesis inédita de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Ciudad de México.
- Moreno, F. (1999). La violencia en la pareja. *Rev. Panam salud pública*. 5(4-5). 38-48.
- Muñoz, Tinajero. (2010). *Amor y duelo*. Tesis inédita de Licenciatura: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Ciudad de México.
- Nunnally, J. C. y Bernstein, I. J. (1999). *Teoría psicométrica*. México: McGraw Hill.
- O'Connor, N. (2009). *Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo*. México: Trillas.
- Ojeda, A. (1988). *La pareja, amor y apego*. Tesina publicada de maestría. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Ciudad de México.
- Oropeza-Lozano, R. (2011). *Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología. Ciudad de México.
- Padilla, G., & Díaz Loving, R. (2002). *La pasión, el romance y la sexualidad en las relaciones de pareja*. *La Psicología Social en México*, IX, Ciudad de México, México: AMEPSO.
- Patrón, E. I. (2004). *Una propuesta para la elaboración de la separación amorosa*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Estado de México.
- Pineda, R. (2005). *Vivencia de la esterilidad en parejas que no tienen hijos*. Tesis inédita de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, Ciudad de México.

- Pinto, B. (2005) *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*. Recuperado de: <http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/volumen%203.1/articulos/Artículo%20Pinto.pdf>
- Pinto, B. (2008). *Los juegos del amor: La ruptura amorosa*. Recuperado de: <http://bpintot-bismarck.blogspot.com/2008/02/los-juegos-del-amor-la-ruptura-amorosa.html>
- Rage, A. E. J. (1997). *La pareja*. España: Plaza y Valdés.
- Ramírez, S. G., y Vásquez, C. S. (2002). *Factores de Alto riesgo para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo: Una propuesta preventiva*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Estado de México.
- Real Academia Española, (2001). *Diccionario de la Real Academia Española*: Madrid: Espasa-Calpe.
- Rocha, Sánchez, T. y Díaz Loving, R. (2005). Cultura de género: La brecha ideológica entre hombres y mujeres. *Anales de Psicología*, 1, 42-49.
- Romero, Palencia, A., Cruz del Castillo, C. y Díaz Loving, R. (2008). Propuesta de un modelo Bio-psico-socio-cultural de infidelidad sexual y emocional en hombres y mujeres. *Psicología Iberoamericana*, 2 (16), 14-21.
- Sánchez, Aragón, R (2000). *Validación empírica de la Teoría bio-psico-sociocultural de la relación de Pareja*. (Tesis de doctorado no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, Ciudad de México.
- Sánchez, Aragón, R (2000). *Validación empírica de la Teoría bio-psico-sociocultural de la relación de Pareja*. Tesis de doctorado no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, Ciudad de México.
- Sánchez, Aragón, R. y Martínez Cruz, R. (2014). Causas y caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Revista de Psicología Social*. 4 (1). 1329-1343.
- Sánchez, Aragón, R. y Martínez Pérez, M. (2016). Empatía en el contexto romántico: diseño y validación de una medida. *Universitas Psychologica*, 1(15), 19-28.
- Sánchez, Aragón, R. y Retana Franco, B. (2013). *Evaluación Tridimensional del duelo amoroso en México*. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. 36(2), 49-69.

- Sanz, F. (2014). *Los vínculos amorosos: Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Barcelona: Kairós.
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(298-312).
- Shaver, P. (2006). *Dynamics of romantic love: comments, questions, and future directions*, en Mikulincer, M. & Goodman, G. (2006) *Dynamic if romantic love*, New York: The Guilford Press.
- Simpson, J. (1990). Influence of attachment style on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, (5), 971-980.
- Singer, I. (1992). *La naturaleza del amor*. México: Ed. Siglo XXI.
- Sternberg, R. (1999). *Historias de amor*. En R, Díaz Loving (ed.), *Antología Psicosocial de la pareja* (111-138). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Sternberg, R. J., (1998). *El amor es como una historia. Una nueva teoría de las relaciones*. Paidós: México.
- Tashiro, T., y Frazier, P. (2003). I'll never be in a relationship like that again: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 11-128.
- Tizon, J.L., (2004) *Pérdida, pena, duelo*. Barcelona: Paidós.
- Tovar, Zambrano, O. T. (2004). *El duelo siliente*. (Tesis no publicada de Maestría). Universidad Iberoamericana, México.
- Valdez, J. L., Gonzales B., Mario M., Yessica A., Gonzalez N. y Torres M. (2013). Las causas que llevan a la infidelidad: Un análisis por sexo. *Acta de investigación Psicologica* 3(3).1271-1279.
- Valencia, Toledano J. A. y Sánchez Aragón, R. (2008). *Validación del proceso de Duelo por Rompimiento Amoroso*. En R. Díaz Loving, S. Rivera Aragón, R. Sánchez Aragón I. Reyes Lagunes (Eds.). *La Psicología Social en México*. México. AMEPSO. (pp. 374-354).
- Yárnoz, S. (2013). *La teoría del apego como herramienta Terapéutica para comprender el divorcio y la separación*. Recuperado de <https://www.apra.org.ar/pdf/mayo2013/yarnoz.pdf>.

Zaragoza, Toscano, 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.

ANEXO

1. Sexo: F () M ()	2. Escolaridad: Preparatoria () Licenciatura ()	3. Edad: años
4. ¿Hace cuánto terminó su relación?		5. ¿Cuánto duró?
6. ¿Quién dio por terminada la relación? Mi pareja ()	Yo ()	Ambos ()
7. ¿Cuál fue el medio por el cual se dio el rompimiento? Escrito () Online () Teléfono () En persona ()		
8. ¿Cuál fue la razón del rompimiento?		
9. Actualmente ¿está saliendo usted con una nueva persona? Si () No ()		
10. ¿Cuánto tiempo después de terminar la relación empezó a salir con esta persona?		
11. ¿Pidió ayuda a alguien (amigo, familiar o especialista) o trató de hacerlo? Si () No ()		
12. ¿Cómo diría usted que ha sido su historia de relaciones románticas? Positiva () Negativa ()		
13. ¿Continúa teniendo algún vínculo con su expareja como: ser amigos (), confidentes (), pareja sexual (), compañeros de trabajo/estudio (), vecinos u otro _____ ()?		

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de afirmaciones que hacen referencia a lo que la gente **DEBE SENTIR, PENSAR Y HACER** cuando está viviendo la terminación de una relación amorosa. Por favor marque con una X su grado de acuerdo con dichas afirmaciones tomando en cuenta la forma en la cual piensa usted ahora.

	Totalmente de Acuerdo	5
	Acuerdo	4
	Ni de Acuerdo ni Desacuerdo	3
	Desacuerdo	2
	Totalmente en desacuerdo	1

CUANDO LAS PERSONAS EXPERIMENTAN UN ROMPIMIENTO AMOROSO DEBEN SENTIR.....

14. Tristeza	1	2	3	4	5
15. Dolor	1	2	3	4	5
16. Enojo	1	2	3	4	5
17. Depresión	1	2	3	4	5
18. Decepción	1	2	3	4	5
19. Soledad	1	2	3	4	5
Totalmente de Acuerdo					5
Acuerdo					4
Ni de Acuerdo ni Desacuerdo					3
Desacuerdo					2
Totalmente en desacuerdo					1

*CUANDO LAS PERSONAS EXPERIMENTAN UN ROMPIMIENTO AMOROSO **DEBEN SENTIR.....***

20. Añoranza	1	2	3	4	5
21. Ganas de llorar	1	2	3	4	5
22. Frustración	1	2	3	4	5
23. Nostalgia	1	2	3	4	5
24. Sufrimiento	1	2	3	4	5
25. Desesperación	1	2	3	4	5
26. Felicidad	1	2	3	4	5
27. Rencor	1	2	3	4	5
28. Rabia	1	2	3	4	5
29. Feo	1	2	3	4	5
30. Que se derrumba el mundo	1	2	3	4	5
31. Desilusión	1	2	3	4	5

32.Horrible	1	2	3	4	5
33.Ganas de morirme	1	2	3	4	5
34.Libertad	1	2	3	4	5
35.Odio	1	2	3	4	5
36.Culpa	1	2	3	4	5
37.Impotencia	1	2	3	4	5
38.Mal	1	2	3	4	5
39.Angustia	1	2	3	4	5
40.Que no valgo nada	1	2	3	4	5
41.Alivio	1	2	3	4	5
42.Inseguridad	1	2	3	4	5
43.Miedo	1	2	3	4	5
44.Incertidumbre	1	2	3	4	5
45.Celos	1	2	3	4	5
46.Vacío	1	2	3	4	5

Totalmente de Acuerdo	5				
Acuerdo	4				
Ni de Acuerdo ni Desacuerdo	3				
Desacuerdo	2				
Totalmente en desacuerdo	1				

CUANDO LAS PERSONAS EXPERIMENTAN UN ROMPIMIENTO AMOROSO DEBEN PENSAR

47.Positivo	1	2	3	4	5
48.En superarlo	1	2	3	4	5

49. Que hay que seguir adelante	1	2	3	4	5
50. Sobre las razones de por qué se fue	1	2	3	4	5
51. En lo triste de la situación	1	2	3	4	5
52. Que es una experiencia de la cual hay que aprender	1	2	3	4	5
53. En no cometer el mismo error	1	2	3	4	5
54. En olvidar a la persona	1	2	3	4	5
55. Que lo sucedido fue lo mejor	1	2	3	4	5
56. En los motivos que dieron pie al rompimiento	1	2	3	4	5
57. Que la vida sigue	1	2	3	4	5
58. Que debería hablar con él/ella	1	2	3	4	5
59. Que va a pasar algo mejor	1	2	3	4	5
60. Que todo va a estar bien	1	2	3	4	5
61. Qué hice para que esto pasara	1	2	3	4	5
62. Que hay que ser fuerte	1	2	3	4	5
63. Que vendrá otra persona	1	2	3	4	5
64. Quizá él/ella no era la mejor persona para mi	1	2	3	4	5
65. En el suicidio	1	2	3	4	5
66. Que habría que conservar la relación pero como amigos	1	2	3	4	5
67. En lo bueno de la relación	1	2	3	4	5
68. En lo malo de la relación	1	2	3	4	5
69. En que por algo pasan las cosas	1	2	3	4	5
70. En buscar alguien que las quiera	1	2	3	4	5

71. Que ya terminó todo	1	2	3	4	5
72. Que ya no las quieren	1	2	3	4	5
73. Que la vida no tiene sentido	1	2	3	4	5
74. Que hay mejores personas en el mundo	1	2	3	4	5
75. Que existen mejores oportunidades en la vida	1	2	3	4	5
76. En reconquistarlo(a)	1	2	3	4	5
77. En plantear una solución	1	2	3	4	5
78. En momentos que pasaron juntos	1	2	3	4	5
79. En enamorarse de alguien más	1	2	3	4	5

Totalmente de Acuerdo	5				
Acuerdo	4				
Ni de Acuerdo ni Desacuerdo	3				
Desacuerdo	2				
Totalmente en desacuerdo	1				

*CUANDO LAS PERSONAS EXPERIMENTAN UN ROMPIMIENTO AMOROSO **DEBEN HACER.....***

80. Dejar pasar el tiempo	1	2	3	4	5
81. Dejar de tener pareja un tiempo	1	2	3	4	5
82. Salir adelante	1	2	3	4	5
83. Superarlo	1	2	3	4	5
84. Tranquilizarse	1	2	3	4	5

85.No decaerse	1	2	3	4	5
86.Pensar positivamente	1	2	3	4	5
87.Pensar en sí mismo(a)s	1	2	3	4	5
88.Reflexionar	1	2	3	4	5
89.Distraerse en otras cosas	1	2	3	4	5
90.Ponerse a trabajar para distraerse	1	2	3	4	5
91.Aprender de esa experiencia	1	2	3	4	5
92.Resignarse	1	2	3	4	5
93.Olvidar a la persona	1	2	3	4	5
94.Perdonarlo(a)	1	2	3	4	5
95.Alejarse de él/ella	1	2	3	4	5
96.Controlarse	1	2	3	4	5
97.Llorar	1	2	3	4	5
98.No hacer tonterías	1	2	3	4	5
99.No deprimirse	1	2	3	4	5
100. Desahogarse	1	2	3	4	5
101. Conocer a más personas	1	2	3	4	5
102. Salir con sus amigo(a)s	1	2	3	4	5
103. Buscar otra pareja	1	2	3	4	5
104. Hablar con su ex respecto a lo que ocurrió	1	2	3	4	5
105. Buscar ayuda profesional	1	2	3	4	5
106. Buscar una reconciliación	1	2	3	4	5

107. Arreglar el problema	1	2	3	4	5
108. Quedar en buenos términos con él/ella	1	2	3	4	5
109. Pensar que vendrán tiempos mejores	1	2	3	4	5
110. Darse cuenta de que su ex no es la/el único(a) en el mundo	1	2	3	4	5
111. Esperar a que llegue otra persona que le ame	1	2	3	4	5
112. No alejarse de sus seres queridos	1	2	3	4	5

Instrucciones. A continuación se presenta otros enunciados relacionados con la forma en la que las personas se involucran con las experiencias y emociones de sus parejas. Por favor, **marque con una X** su grado de acuerdo con dichos enunciados.

	Totalmente de Acuerdo				5
	Acuerdo			4	
	Ni de Acuerdo ni Desacuerdo		3		
	Desacuerdo		2		
	Totalmente en Desacuerdo		1		
113. Me incómoda que mi pareja procure mucha cercanía	1	2	3	4	5
114. Pienso que la relación marcha bien	1	2	3	4	5
115. Me preocupa que mi pareja no se interese tanto en mí como yo en ella	1	2	3	4	5
116. Me incómoda la cercanía con mi pareja	1	2	3	4	5
117. Tiendo a ser feliz	1	2	3	4	5
118. Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me quiere	1	2	3	4	5
119. Me doy cuenta de que justo cuando mi pareja empieza a lograr algo de intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional conmigo, me alejo	1	2	3	4	5

120. Confío en que mi pareja me ama tanto como yo la amo a ella	1	2	3	4	5
121. Preferiría no estar muy cercano a mi pareja	1	2	3	4	5
122. A veces siento que presiono a mi pareja a comprometerse y demostrarme que me quiere	1	2	3	4	5
123. Busco el acuerdo mutuo para la solución de nuestros problemas	1	2	3	4	5
124. Me pongo nervioso(a) cuando mi pareja se acerca a mí	1	2	3	4	5
125. Frecuentemente deseo que mi pareja me quisiera tanto como yo a ella	1	2	3	4	5
126. Me siento bien compartiendo mis sentimientos y pensamientos con mi pareja	1	2	3	4	5
127. Me da miedo perder a mi pareja	1	2	3	4	5
128. Me siento incómodo(a) cuando mi pareja quiere estar demasiado cerca	1	2	3	4	5
129. Suelo tener pensamientos negativos cuando mi pareja no está conmigo	1	2	3	4	5
130. La intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional con mi pareja me agrada mucho	1	2	3	4	5

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de afirmaciones que hacen referencia a lo que la gente piensa cuando está viviendo la terminación de una relación amorosa. Por favor marque con una **X** su grado de acuerdo con dichas afirmaciones tomando en cuenta la forma en la cual piensa usted ahora.

Totalmente de Acuerdo	5
Acuerdo	4
Ni de Acuerdo ni Desacuerdo	3
Desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

AHORA QUE TERMINÓ (ESTÁ TERMINANDO) MI RELACIÓN ROMÁNTICA, PIENSO.....

131. "¡Cuánto la (lo) extraño!"	1	2	3	4	5
---------------------------------	---	---	---	---	---

132.	“Algo mejor vendrá”	1	2	3	4	5
133.	Que llegando a un acuerdo, lograremos arreglar las cosas	1	2	3	4	5
134.	Decir lo siento	1	2	3	4	5
135.	“Todavía la (o) amo”	1	2	3	4	5
136.	“Tal vez si cambiamos ambos, la relación no se romperá”					
Totalmente de Acuerdo						5
Acuerdo						4
Ni de Acuerdo ni Desacuerdo						3
Desacuerdo						2
Totalmente en desacuerdo						1

AHORA QUE TERMINÓ (ESTÁ TERMINANDO) MI RELACIÓN ROMÁNTICA, PIENSO.....

137.	Que no me merece	1	2	3	4	5
138.	Que no era para mí, él (ella) eligió otra relación	1	2	3	4	5
139.	En aquello que pude haber hecho mal	1	2	3	4	5
140.	“¿Qué estará haciendo?”	1	2	3	4	5
141.	Que podemos superar las cosas llegando a acuerdos	1	2	3	4	5
142.	Que tal vez nunca me quiso	1	2	3	4	5
143.	En aquello que no le gustaba a mi pareja de la relación	1	2	3	4	5
144.	“No encontrará a alguien como yo”	1	2	3	4	5
145.	Que me está dejando por otra persona	1	2	3	4	5
146.	Que la relación no ha acabado y que todavía podemos platicar	1	2	3	4	5
147.	Que yo no tengo la culpa	1	2	3	4	5

148.	Que va a ser difícil reponerme	1	2	3	4	5
149.	Que ella (él) se lo pierde	1	2	3	4	5
150.	Que me está siendo infiel	1	2	3	4	5
151.	Que la situación es superable si nos damos la oportunidad	1	2	3	4	5
152.	Que merezco algo mejor	1	2	3	4	5
153.	Que lo mejor es disculparme por las cosas que hice mal para no perder a alguien a quien estimo mucho	1	2	3	4	5
154.	Que la (o) siga queriendo	1	2	3	4	5
155.	Que puede estar con otra persona	1	2	3	4	5

Instrucciones: Ahora encontrará una serie de afirmaciones que hacen referencia a lo que la gente hace cuando está viviendo la terminación de una relación amorosa. Las oraciones están redactadas en pasado, sin embargo, puede ser que usted lo esté haciendo en este momento. Por favor marque con una **X** su grado de acuerdo con dichas afirmaciones tomando en cuenta la forma en la cual se está conduciendo usted ahora.

Totalmente de Acuerdo					5
Acuerdo					4
Ni de Acuerdo ni Desacuerdo					3
Desacuerdo					2
Totalmente en desacuerdo					1

AHORA QUE TERMINÓ (ESTÁ TERMINANDO) MI RELACIÓN ROMÁNTICA, YO.....

156.	Trato de estar tranquilo (a)	1	2	3	4	5
157.	No tengo ganas de salir a divertirme	1	2	3	4	5
158.	Golpeo cosas o personas	1	2	3	4	5

159.	Lloro cuando estoy solo (a)	1	2	3	4	5
160.	Intento buscarlo (a)	1	2	3	4	5
161.	Rechazo sus opiniones	1	2	3	4	5
162.	Me alejo de la sociedad	1	2	3	4	5
163.	No soy tolerante	1	2	3	4	5
164.	Intento estar con ella (él)	1	2	3	4	5
165.	Busco nuevas actividades	1	2	3	4	5
166.	Trato de ya no llorar, pero no puedo	1	2	3	4	5
167.	Invento cosas que no sucedieron	1	2	3	4	5
168.	Soy agresivo (a) con mis amigos y familia	1	2	3	4	5
169.	Le hablo por teléfono	1	2	3	4	5
170.	Tengo ganas de gritar	1	2	3	4	5
171.	Trato de hablar con otras personas	1	2	3	4	5
172.	Hablarle a la persona e insultarla	1	2	3	4	5
173.	Doy negativas	1	2	3	4	5
174.	Evito estar con mi familia y amigos	1	2	3	4	5
175.	Lloro	1	2	3	4	5
176.	Trato de vengarme	1	2	3	4	5
177.	Busco cosas para distraerme	1	2	3	4	5
178.	Trato de verla (o) más seguido	1	2	3	4	5
179.	Trato mal a la gente que me rodea	1	2	3	4	5
180.	Trato de evitar a todo el mundo	1	2	3	4	5

181.	Intento chantajear a mi pareja	1	2	3	4	5
182.	Como menos de lo que comía antes	1	2	3	4	5
183.	Trato de pensar en otras cosas	1	2	3	4	5
184.	Dejo de hacer cosas que me hacían feliz	1	2	3	4	5
185.	Reacciono violentamente ante las situaciones	1	2	3	4	5

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de emociones que pueden sentirse cuando las personas están en el proceso de terminación de una relación amorosa. Por favor marque con una **X** su grado de acuerdo con dichas emociones tomando en cuenta la forma en la cual usted se siente al respecto.

Totalmente de Acuerdo	5
Acuerdo	4
Ni de Acuerdo ni Desacuerdo	3
Desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

AHORA QUE TERMINÓ (ESTÁ TERMINANDO) MI RELACIÓN

ROMÁNTICA, SIENTO.....

186.	Alegría	1	2	3	4	5
187.	Disgusto	1	2	3	4	5
188.	Decepción	1	2	3	4	5
189.	Ternura	1	2	3	4	5
190.	Bienestar	1	2	3	4	5
191.	Desilusión	1	2	3	4	5

192.	Desesperación	1	2	3	4	5
193.	Gozo	1	2	3	4	5
194.	Ansiedad	1	2	3	4	5
195.	Entusiasmo	1	2	3	4	5
196.	Ilusión	1	2	3	4	5
197.	Nostalgia	1	2	3	4	5
198.	Frustración	1	2	3	4	5
199.	Esperanza	1	2	3	4	5
200.	Resignación	1	2	3	4	5
201.	Ira	1	2	3	4	5
202.	Felicidad	1	2	3	4	5
203.	Optimismo	1	2	3	4	5

!!!GRACIAS!!!