



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

***DUELO ASOCIADO A LOS ESTILOS DE APEGO
EN MUJERES QUE PASARON POR UNA RUPTURA
DE NOVIAZGO***

TESIS

Que para obtener el título de
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presenta

NARAYANA SANTIAGO BALMASEDA

DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. GUADALUPE SANTAELLA HIDALGO

REVISORA DE TESIS:

MTRA. MARTHA CUEVAS ABAD



Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2019.



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.

índice	
Resumen.....	4
Introducción.....	5
Capítulo I: Relaciones de pareja.....	8
I.1) Amor en la pareja y relaciones de pareja.....	14
I.2) Etapas en la relación de pareja.....	33
I.3) Disolución de la pareja y sus consecuencias.....	51
Capítulo II: Apego.....	59
II.1) Función del apego.....	60
II.2) Formación del apego.....	62
II.3) Estilos de apego.....	75
II.4) Respuesta del individuo ante la separación.....	83
II.5) Desarrollo del apego a lo largo de la vida.....	88
II.6) Importancia del apego en nuestras vidas.....	90
Capítulo III: Duelo.....	104
III.1) Fases del duelo.....	104
III.2) Conductas, pensamientos, sentimientos y cogniciones de la persona que vive un duelo.....	111
III.2) a. Duelos por ruptura de pareja.....	116
III.2) b. Duelos normales y duelos patológicos.....	124
III.2) c. Restablecimiento después del duelo.....	138
Método.....	141
Justificación.....	141
Planteamiento del problema.....	143

Objetivos.....	144
Hipótesis.....	144
Definición de variables.....	146
Muestra.....	147
Sujetos.....	148
Tipo de estudio.....	149
Diseño de investigación.....	149
Instrumentos.....	149
Procedimiento.....	150
Resultados.....	152
Discusión y conclusiones.....	171
Referencias.....	195
Anexo.....	201

RESUMEN

La presente investigación exploró la forma en que se despliega el proceso del duelo después de una ruptura de pareja en mujeres con distintos estilos de apego (rechazante, temeroso, seguro y preocupado). Se aplicaron la Escala Bidimensional del Apego Adulto, escala adaptada para la población mexicana por Frías en el 2011, para determinar el estilo de apego, y el Cuestionario de Detección de Sentimientos, Emociones y Consecuencias de la Pérdida Afectiva (De la Serna, 2010), para evaluar las conductas y sentimientos asociados con el proceso de duelo. Se trabajó con una muestra no probabilística intencional formada por un total de 44 mujeres estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México, que hubiesen terminado una relación amorosa dentro de los 12 meses anteriores. Se encontró que las mujeres con apego temeroso presentaron mayor malestar con el paso del tiempo a partir de la ruptura. En el caso de las mujeres con apego seguro se observó lo contrario, además muchas de ellas refirieron no tener complicaciones para superar la ruptura. Por su parte las mujeres con apego preocupado y rechazante, no presentaron correlaciones estadísticamente significativas en cuanto a sentimientos y consecuencias a partir de la ruptura.

Palabras clave: Apego, Sentimientos, Duelo, Consecuencias, Relaciones de Pareja.

INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales son una parte fundamental en la vida de los seres humanos. Durante la adultez, las relaciones de noviazgo permiten cubrir necesidades esenciales para el desarrollo del individuo, como lo son la comunicación, el cariño, la confianza, la comprensión, entre otras (Becerril, 2001; Buss, 2005; Valdez-Medina, 2009; en Barajas, Robles, González & Cruz, 2012).

Sin embargo, en ocasiones estas relaciones pueden enfrentar complicaciones que lleven a una ruptura, las investigaciones reportan que los sentimientos que se presentan con mayor frecuencia tras la pérdida de una pareja son: tristeza, llanto (Keller & Nesse, 2005; en Barajas et al., 2012), enojo, inseguridad hacia uno mismo y celos hacia la ex pareja, disminución de la autoestima, un pobre auto concepto (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson & Wiegand, 2010; en Barajas et al., 2012), depresión, ansiedad (Fisher, 2005; Donald, Dower, Correa-Velez & Jones, 2006; Sbarra, 2006; en Barajas et al., 2012), altos niveles de estrés físico y emocional (Davis, Shaver & Vernon, 2003; en Barajas et al., 2012) y conductas autodestructivas como autolesiones, el consumo nocivo de alcohol y otras sustancias (Boelen & Van de Bout, 2008; Perilloux & Buss, 2008; en Barajas et al., 2012).

A pesar de las numerosas investigaciones realizadas con la intención de descubrir más acerca del funcionamiento de las relaciones, sigue siendo un

área muy amplia de exploración que conserva una infinidad de temas a profundizar.

En esta tesis se explora más acerca de la influencia de los estilos de apego al momento de experimentar un duelo debido a una ruptura de noviazgo.

En este sentido Bowlby (1993) plantea una pregunta fundamental “¿Por qué algunos individuos se recuperan en gran medida o completamente de las experiencias de separación y pérdida, en tanto que a otros, en apariencia, les resulta imposible lograrlo?”

La literatura menciona que las mujeres con apego seguro tienden a sobrellevar mejor el duelo ya que son más capaces de expresar sus sentimientos y tienen confianza en que podrán encontrar a alguien más (Holmes, 2009; Pastor, 2008; Bowlby, 1983; Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

A su vez, las mujeres con un estilo de apego rechazante tampoco manifiestan grandes complicaciones al pasar por un duelo debido a la gran autonomía que tiene este grupo, y su tendencia a bloquear las emociones (Birnbbaum, Orr, Mikulincer & Florian, 1997; en Saffrey 2005; Pastor, 2008; Holmes, 2009; Feeney & Noller, 1996).

Por lo tanto, los estilos de apego temeroso y preocupado tienden a ser aquellos que manifiestan mayor incomodidad al estar pasando por un duelo. Sin embargo, aunque en el estilo de apego rechazante no se perciba tanta incomodidad, el bloqueo de las emociones puede llevar a que se dé un duelo patológico, ya que la persona no permite que se lleve a cabo el proceso.

La relevancia de este trabajo radica en comprender qué tanta influencia puede tener el estilo de apego durante el proceso de duelo; ya que es un área poco investigada y que puede tener repercusiones a nivel físico, psicológico y socio/emocional.

Es importante investigar al respecto con la intención de crear algún tipo de intervención primaria para tratar de resolver complicaciones en las relaciones de pareja y evitar alteraciones en la elaboración del duelo.

Esta investigación sobre lo que reportan las mujeres solteras en proceso de duelo por ruptura amorosa podrá facilitar que en un futuro se pueda utilizar dicha información en el diseño de un programa preventivo encaminado a que las mujeres reconozcan su participación en la complejidad de la relación.

Asimismo sería útil realizar un programa de intervención dirigido a mujeres que hayan terminado una relación, con el propósito de prevenir secuelas emocionales y duelos patológicos.

CAPÍTULO I. RELACIONES DE PAREJA

Las relaciones humanas son fundamentales para la especie. Por naturaleza tendemos a vivir en grupos para tener mayores posibilidades de supervivencia y para obtener los beneficios que trae el vivir en sociedad.

El vivir en convivencia con otros seres humanos posee las ventajas de que se puede trabajar en equipo para conseguir alimento, protección, resguardo y seguridad. Podríamos considerar, por lo tanto, que la afiliación se trata más de una reacción aprendida que de un instinto, ya que se va aprendiendo que la sociabilidad es gratificante (Pastor, 2008).

Los autores definen el término afiliación como una “motivación central” de la personalidad que impulsa a los seres humanos a situarse cerca de otros con la intención de entablar una relación placentera entre ellos (Winter, 1996; en Pastor, 2008).

Por otro lado, se considera que las ventajas de supervivencia no son lo único que nos lleva a vivir en relación con otros. Es importante para los seres humanos convivir con otros, pertenecer a un grupo, desarrollarse emocional y socialmente en convivencia con los demás. Según Pastor (2008) la especie humana no puede desarrollarse adecuadamente sin el contacto y la convivencia con otras personas.

Se cree que la razón por la que somos seres sociables tiene que ver con la necesidad de estimulación, ya que existen datos experimentales que corroboran

que las personas que se encuentran aisladas completamente de estímulos externos, a menudo sufren alteraciones cognitivas y emocionales.

La recompensa de sentirse apreciado por el grupo puede aumentar la solidaridad del individuo hacia el mismo; puede incrementar la seguridad, autoestima, confianza, sociabilidad, apertura y entrega del sujeto hacia los demás (Coombs, 1969; en Pastor, 2008).

Cuando la sociabilidad no es posible, las personas experimentan malestar debido a la falta de contacto e intercambio con otros. Pastor (2008) comenta que se han conocido casos de personas que han estado aislados del contacto humano, como el caso de quienes van a investigar la Antártida, quienes viajan en cápsulas espaciales o aquellos que han estado en fosas o cuevas por largo tiempo. Después de este tiempo de privación de contacto social, los sujetos manifestaron síntomas de depresión, angustia, irritabilidad, insomnio, deterioro del rendimiento laboral, insatisfacción, y en los casos más graves, crisis psicóticas.

Ahora, en el caso de los bebés recién nacidos, la afiliación representa un factor fundamental para la supervivencia. El recién nacido no es capaz de valerse por sí mismo, y si no tuviera los cuidados y atención de un adulto, moriría. Sin embargo, también necesita de otros cuidados, que si bien no son vitales para la supervivencia, sí son fundamentales para su desarrollo.

Parece que los bebés nacen predispuestos a buscar acogida, cobijo e integración, en su entorno social, tribal o familiar (Baldwin, 1967). Según la

teoría innatista, la sociabilidad se da por necesidades psíquicas como la estimulación, el apoyo social y la atención. Por lo tanto, se entiende que se trata de una motivación básica para impulsar al ser humano a buscar y mantener relaciones interpersonales (Pastor, 2008).

Se cree que los niños necesitan sentir el calor físico del cuerpo de su madre, ser abrazados, acariciados y mimados por ella (Ribble, 1943; en Pastor, 2008) y que esto constituye el fundamento psicobiológico del instinto de afiliación (Pastor, 2008).

Además de lo descrito anteriormente, se debe contemplar que en la actualidad también existen otros factores que nos llevan a relacionarnos entre nosotros. Por supuesto que la supervivencia y el desarrollo psicoemocional nos sigue impulsando a vivir en sociedad, aunque ahora también se puede considerar que llegamos a relacionarnos, como dice Pastor (2008) por la simple razón de disfrutar la compañía de los demás. Las relaciones cercanas dan significado y propósito a nuestras vidas, aunque también son fuente de conflicto, tensión y desilusión (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Se afirma que la seguridad, alegría y éxito en la vida se relacionan en gran parte a nuestra capacidad de relacionarnos con cierto grado de compromiso y profundidad. Sin embargo, una dificultad para relacionarnos puede llegar a producir temores y sentimientos de aislamiento (Fernández, 2002).

La forma de relacionarnos puede ser influida por las expectativas derivadas de vínculos seguros, ansiosos, ambivalentes, o evitantes de la experiencia

temprana (Tizón, 2004). Es decir, tendemos a relacionarnos con otras personas dependiendo del tipo de vínculos a los que nos hemos expuesto en nuestra vida. Por lo tanto podemos relacionarnos desde la seguridad o inseguridad que sentimos con respecto a las afiliaciones con otros.

Si logramos formar un vínculo agradable con otro ser humano experimentaremos una de las recompensas más gratificantes y completas que puede vivir una persona. El sentirse querido revela la conexión que existe entre el afecto interpersonal y ciertas necesidades fundamentales como las sexuales, alimenticias, de seguridad, de supervivencia, etcétera (Pastor, 2008). Por lo tanto, el modo en que nos relacionamos y el cómo vivimos tales relaciones, influye de modo profundo en nuestras vidas.

Podemos relacionarnos con una gran cantidad de personas, sin embargo, elegimos sólo a algunas de acuerdo a una elección preferencial que reúna características como intereses en común y que nos provoquen un afecto positivo.

Pero, ¿cómo es que decidimos a quién acercarnos, por qué y cuáles son los beneficios de tales acercamientos? Para Pastor (2008) la atracción interpersonal involucra tanto el afecto como el aspecto cognitivo (percepciones, evaluaciones y atribuciones generalmente positivas). Sin embargo la cercanía y frecuencia también son factores importantes, puesto que provocan una mayor probabilidad de que la gente pueda entablar una relación. Por el contrario,

quienes se encuentran lejanos geográficamente tienen menor probabilidad de entablar una relación entre sí.

Del mismo modo, es más probable que una relación se mantenga activa mientras más seguido pueden interactuar sus integrantes. Sin embargo, la cercanía y frecuencia no garantizan que se establezca una mutua atracción. Newcomb (1965) dice que cuando se encuentra a alguien que comparte los mismos intereses e ideas, se tiende a estimarlo. Por el contrario, la gente que piensa de distinta manera genera tensión, inseguridad, incomodidad intelectual o confrontaciones desagradables, lo cual no ayuda a mantener relaciones afectuosas positivas.

Por su parte, el atractivo físico también influye en el agrado que se pueda tener hacia una persona. Esto puede ser debido a una predeterminación biológica a buscar factores que muestren el potencial reproductivo de alguien. O también pueden deberse a causa de un influjo cultural aprendido durante el proceso de socialización (Hinsz, Matz & Patience, 2001; en Pastor, 2008). Sin embargo, aunque el físico de una persona es importante para producir afecto interpersonal, los rasgos físicos deseables dependen mucho de gustos subjetivos, épocas, modas, culturas y pueblos.

Existen diversas relaciones que se pueden formar dentro de una sociedad.

Pastor (2008) las clasifica como atracciones personales, que se dividen en:

- apego materno-infantil: como su nombre lo indica, se refiere a la relación que forma una madre con sus hijos.

- amistad y parentesco: implica la interacción con individuos que tengan un vínculo consanguíneo, o, en el caso de la amistad, se refiere a una relación que va más allá de ser simples conocidos.
- compañerismo profesional: estas relaciones se forman entre los compañeros de trabajo. No tienen que ser relaciones profundas en intimidad.
- Noviazgo: es la unión de dos personas que sienten una atracción física, psicológica o donde se pueden conseguir intereses mutuos.
- Matrimonio: se trata de la unión legal y/o religiosa entre dos personas, donde existen intereses en común y que tratan de vivir una vida juntos, y que excluyen la posibilidad de relacionarse amorosamente con otros individuos.
- Amor: se trata de una atracción hacia otra persona ya sea por razones físicas, psicológicas, interaccionales, etcétera, donde se ve a la otra persona con un cariño muy profundo.

Hay relaciones que se distinguen por su mayor interdependencia e intimidad, como lo son el matrimonio, la familia, el noviazgo, la amistad y el compañerismo. En este tipo de relaciones las personas ansían la reciprocidad o aprecio mutuo y evitar los fracasos de amor y amistad.

En el ámbito de la amistad distinguimos entre amigos casuales y amigos íntimos. Los primeros suelen convivir para situaciones de ocio, diversión o trabajo, mientras que los segundos tienen relaciones más profundas y persistentes que requieren confidencialidad, sintonía y generosidad.

Generalmente las mujeres se ven más involucradas en relaciones de este segundo tipo, en comparación con los hombres.

Ya que nos hemos relacionado con alguien que nos importe, es indispensable hacer cosas para mantener esa relación, por ejemplo, es esencial la inversión de tiempo, cariño, interés e intercambio de experiencias. En las relaciones de amistad profunda se requiere lealtad, apoyo mutuo, franqueza, sinceridad, tiempo para estar juntos, intercambio de dones materiales y afectivos, consideración y preocupación por el bienestar del otro (Pastor, 2008).

Los novios, amantes, amigos, matrimonios y padres que han cultivado la capacidad, la responsabilidad, la autonomía en conjunción con la ternura, el cariño, el interés en el cuidado del otro, generalmente tienen relaciones más satisfactorias (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

En la siguiente sección se hablará sobre uno de los tipos de relaciones más importantes e influyentes que puede tener el ser humano.

I.1 Amor en la pareja y relaciones de pareja

Para entender mejor este tipo de relaciones es fundamental conocer las definiciones que dan diversos autores con respecto a las relaciones de pareja y al amor.

Pastor (2008) define al amor como una atracción interpersonal honda, caracterizada por empatía emocional, afecto, conducta altruista, disposición

para mantener y dar continuidad a la relación, tendencia a excluir relaciones amorosas alternativas, y el desvelamiento de la propia interioridad.

Es una combinación de estados afectivos, cognitivos y comportamentales. Sin embargo, el amor apasionado o enamoramiento involucra además de lo anterior, una relación emocional muy intensa entre dos personas, la cual es poco realista en cuanto a la percepción objetiva del otro y de la misma relación.

El enamoramiento lleva a una percepción poco objetiva, a la anulación del pensamiento crítico, representaciones idealizadas, exaltación emocional, descontrol de las pasiones, distracción o descuidos en cosas que no tengan que ver con la pareja, entre otros. Si esta etapa se mantuviera durante mucho tiempo se volvería poco adaptativa, es por eso que el organismo sólo tolera el enamoramiento por cortos periodos de tiempo.

Si hablamos desde un punto de vista neuroquímico, el amor es una vivencia emocional que estimula bioquímicamente el núcleo cerebral de las recompensas con la liberación de endorfinas. Es por eso que se puede pensar que el amor puede producir adicción. Es por eso que cuando el sistema límbico carece de la dosis bioquímica que produce el amor, la persona puede caer en una frustración inmensa cuando hay un desengaño amoroso o al no conseguir al ser amado. Las sustancias que se encuentran en la bioquímica del enamoramiento: dopamina, norepinefrina y feniletilamina, entre otras; anulan la función lógica del neocórtex, por lo cual pueden ocurrir muchos descuidos cuando se está enamorado (Pastor, 2008).

Si lo vemos en comparación, los enamorados producen una mayor cantidad de oxitocina que las personas no enamoradas, o que las personas comprometidas en amores más profundos y duraderos. En un matrimonio maduro se ama con un compañerismo compenetrado, y ya no tiene desactivadas las riendas de la corteza cerebral. Ahí radica la estabilidad de la relación, que no está sujeto al dopaje de la oxitocina, pero sí es gratificado por otras hormonas como las endorfinas (Pastor, 2008).

Para Katz & Beach (2000; en Pastor, 2008), el amor romántico se refiere a la atracción entre personas que va más allá de la amistad. Entre los amigos se busca comprensión, agrado y apoyo mutuo; mientras que en las relaciones románticas hay un fuerte señuelo sexual que se expresa en actos y deseos de mayor cercanía y contacto físico, intimidad y exclusividad de la relación. Los enamorados buscan un realce del autoconcepto en la estima del propio compañero.

La definición de pareja para Díaz-Loving y Sánchez (2004) es la unión de dos seres humanos que viven ciertos momentos entrelazados a través del tiempo, los cuales determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro. Para explicar el amor desde un punto de vista evolutivo, Díaz-Loving & Sánchez (2004) comentan que se cree que la interacción sexual entre protohumanos evolucionó hacia los patrones de apego duraderos con carácter emocional, los cuales parecen ser los precursores de lo que conocemos hoy como amor de pareja.

Pero, ¿cuáles son los factores involucrados en el amor de pareja de la actualidad y cómo afectan en nuestra psique? Según Fernández (2002), las relaciones de pareja son vínculos interpersonales caracterizados por su fuerte atractivo sexual, espiritual, elevada selectividad y afectividad.

Este tipo de relaciones repercuten en varios aspectos de la vida. Generalmente, de forma positiva, aunque pueden tener el efecto contrario cuando la relación se topa con dificultades o cuando se da una ruptura en la misma.

Existen numerosas razones por las cuales nos vemos interesados en tener una relación de pareja. Nos sentimos atraídos por aquellos que nos aman (Secord, 1976). A la inversa, el no sentirse amado por quien uno ama, puede causar la ruptura de la relación (Pastor, 2008).

Las relaciones de noviazgo permiten cubrir necesidades esenciales para el desarrollo del individuo, como lo son la comunicación, el cariño, la confianza, la comprensión, etcétera (Becerril, 2001; Buss, 2005; Valdez-Medina, 2009; en Barajas, Robles, González & Cruz, 2012). Por lo tanto, se vuelven relaciones de gran importancia en la vida de los individuos. Según Ruiz (2001), las relaciones de pareja ayudan a dar un soporte a nivel afectivo y social. En ellas se vierten muchas expectativas y anhelos.

Para Beach (1988, en Díaz-Loving & Sánchez, 2004) el amor es un concepto que puede tener diferentes significados para cada persona, por lo cual, considera que es imposible desarrollar una definición de amor que cubra las experiencias de toda la gente. Para este autor, los constructos principales que

definen al amor son el compromiso, intimidad, cohesión e interacción sexual. El compromiso es entendido como una serie de cogniciones, actitudes y conductas que involucran una disposición para continuar en una relación.

Esta teoría propone que al haber un aumento en el compromiso, automáticamente se dará un incremento en la atracción. La intimidad se refiere al proceso de compartir y conocer los pensamientos, sentimientos y disposiciones íntimos de los miembros de la pareja. La cohesión tiene que ver con el grado en que se comparte y hay cercanía en la relación, así como qué tan fuertes se perciben dichos vínculos. La cohesión tiene un papel importante en la cantidad de compromiso e intimidad que haya en la relación. La interacción sexual se da como resultado de la presencia de intimidad y cohesión.

Se considera que las relaciones son dinámicas y presentan cambios en sus componentes con el tiempo. En este modelo se contemplan doce emociones básicas que generan el movimiento del organismo hacia la conducta meta, las cuales se dividen en 3 categorías de aproximación (deseo, orgullo, curiosidad, afecto), de retracción (miedo, vergüenza, indiferencia y minusvalía) y de ataque (enojo, desprecio, desdén y resentimiento). Estas emociones dependen del tipo de proceso que esté dominando la relación en ese momento.

Para Levinger & Snoek (1972; en Pastor, 2008), el amor no aparece en los contactos interpersonales superficiales, sino que se va formando en las

interacciones estables y duraderas. También es importante el factor de la intimidad para que una pareja llegue al amor.

Desarrollo de las relaciones de pareja.

El interés y la atracción en el sexo opuesto comienzan a partir de la adolescencia (Shulman & Seiffge-Krenke, 2001; en Saffrey, 2005). Los estudiantes universitarios perciben las relaciones amorosas entre las relaciones más importantes en sus vidas (Furman & Buhrmester, 1992; en Saffrey, 2005). Dada la importancia de estas relaciones románticas, las rupturas amorosas tienden a ser difíciles, en particular para aquellos individuos que las experimentan por primera vez (Saffrey, 2005).

El atractivo físico y sexual son componentes muy importantes en el amor pasional y de intimidad al inicio del noviazgo, pero también en etapas de la vida matrimonial, de modo que siempre está presente en las relaciones de parejas que se declaran felices (Sangrador & Yela, 2000; en Pastor, 2008).

Existen ciertas características que tienden a ser más atractivas. Según Cunningham (1996; en Pastor, 2008), los rasgos del rostro masculino que más atraen a las mujeres son los ojos grandes y espaciados, la forma angulosa de la barbilla y los pómulos bien marcados, una mandíbula grande y cara cuadrada. Para los hombres, los rasgos más atractivos en el rostro de las mujeres son los ojos grandes y espaciados, la nariz y barbilla pequeñas. En general hay una preferencia por la simetría debido a que habla de un síntoma positivo en el potencial genético.

Además de las características del rostro existen otras señales físicas que pueden producir reacciones de agrado. Hay un criterio bastante universal de que los hombres atractivos son de estatura alta y las mujeres atractivas tienen busto grande. Otros factores menos universales pueden ser el peso, la delgadez y la agilidad muscular. Sin embargo, existen investigaciones psicosociales que concluyen que la belleza física no se basa en patrones socioculturales claros y estables, sino que se crea subjetivamente “en el ojo de quien mira” (Pastor, 2008).

Sin embargo, además de la apariencia física, se ven implicadas otras características que pueden aumentar el atractivo de una persona, como lo son el intelecto, el éxito profesional, el grado de cultura y las habilidades interpersonales. Curiosamente, el puntuar muy alto en estas características puede dejar de ser tan atractivo, puesto que las personas cercanas se pueden sentir intimidadas o incómodas por sus eminentes cualidades. En situaciones de atractivo interpersonal la gente se siente más cómoda si puede percibir algunos fallos en este tipo de personas, puesto que las vuelve más accesibles y “humanas”.

No sólo el atractivo físico, las características e intereses en común promueven que surjan relaciones entre dos o más personas, el estado de ánimo eufórico o de bienestar puede influir también en este tipo de interacciones, puesto que quienes rodean a una persona con ese estado de ánimo se pueden sentir contagiadas de esa plenitud. En el caso contrario, aquellos que se encuentran

de mal humor o deprimidos pueden no sentirse correspondidos en el afecto y comprensión que creen dar a los demás.

En cuanto a las relaciones de pareja, Watson, Hubbard y Viese (2000; en Pastor, 2008) encontraron que el compartir características puede ser un buen pronóstico para una pareja conyugal. Entre estas características se incluyen: edades similares, atractivo físico, rasgos de personalidad, roles de género, ritmos biológicos, sociabilidad, autoconcepto y afectividad.

No obstante las similitudes no siempre prometen una buena relación. Por ejemplo: los narcisistas necesitan a alguien más sumiso que los alabe, así como la gente con baja autoestima necesita a alguien seguro que la refuerce positivamente y haga que aumente su autoestima (Griffin, 1993). Robert Winch (1952; en Pastor, 2008) llamó a este efecto el factor de complementariedad. Ocurre igualmente con los testarudos, dominantes, inseguros. De esta forma, parece que la ley de la semejanza se aplica a actitudes, valores, opiniones y sistemas de creencias de las personas; y por su parte, la ley de la complementariedad se aplica a motivaciones, deseos y necesidades (Pastor, 2008).

Winch (1958; Pastor, 2008) habla de dos razones que inducen a las personas desiguales a quererse. La primera se refiere a la gratificación recíproca que se obtiene cuando algunas necesidades de los individuos se resuelven mediante una interacción complementaria. El segundo apunta a la compensación que un

individuo puede obtener juntándose a otro cuyas características él mismo no posee, pero que secretamente desea.

Influencias que nos llevan a escoger parejas con determinadas características.

Las relaciones de pareja en la edad adulta son la base de los vínculos adultos. Proporcionan una base emocional sobre el cual se asienta la identidad biopsicosocial, los sentimientos de confianza y seguridad. Las relaciones adultas están determinadas por las experiencias tempranas de apego, sobre todo con los padres. A menudo, el vínculo adulto puede ser consecuencia de un apego inseguro o ansioso primitivo y lleva al conflicto en el vínculo actual ya que los sujetos actúan desde necesidades insatisfechas en la infancia como cercanía, cuidado o control. De este modo surgirán conflictos cuando la pareja no pueda cumplir con las expectativas del otro (Tizón, 2004).

Al hablar de las experiencias previas, me parece fundamental tomar en cuenta la relación de apego con el cuidador primario, puesto que esto afectará la vivencia de las relaciones posteriores de esta persona.

Tendemos a buscar situaciones que nos sean familiares, de forma que acabamos escogiendo parejas y amigos cuyas conductas sean parecidas a las que estuvimos acostumbrados con nuestros padres. Así, se repite el ciclo una y otra vez (Holmes, 2009).

Dicen Collins y Gillath (2012; en Barajas et al., 2012) que estas relaciones se verán afectadas tanto por las experiencias previas de cada uno, como por las expectativas que se tengan acerca de la relación.

Las personas con baja autoestima tienen mayor necesidad de afecto, por lo tanto prefieren recibir muestras desmesuradas de afecto. Pero la gente que tiene cubiertas sus necesidades psíquicas básicas prefiere que haya equidad en la obtención y suministración de afectos (Pastor, 2008).

Estilos de amor.

Maslow (1954) habla de dos tipos de amor:

- El amor deficiente: en el cual el individuo trata de satisfacer sus necesidades no satisfechas.
- El amor completo: que se encuentra basado en la apreciación de las necesidades de la pareja y en el amor en sí mismo. Lo cual es propio de las personas autorrealizadas.

Por su parte, Lee (1976; en Díaz-Loving & Sánchez, 2004) propone seis distintos estilos de amor, los cuales surgen como resultado de análisis sistemáticos de las experiencias detalladas de amor romántico y de la descripción de la relación afectiva con los padres, en más de 200 hombres y mujeres. Esta propuesta considera que si una persona hace uso de un estilo, no significa que así será por el resto de su vida, o que así ha sido en el pasado. Los estilos de amor pueden cambiar y ser escogidos precipitadamente. Esta teoría pone énfasis en las creencias de lo que es fundamental al relacionarse

con otro, y en las características personales individuales. Estos estilos de amor se clasifican en primarios y secundarios:

Primarios:

- Eros: Se enfoca en la belleza relativa del objeto de amor. Hay una atracción física inmediata y poderosa, seguida de un periodo de miedo, anticipación y tensión, luego se da un periodo de conocimiento, disfrute y éxtasis. Su motivación principal es sexual.
- Storge: El afecto se desarrolla lentamente. Se caracteriza por la amistad y el afecto. Le disgusta el éxtasis y las sorpresas. Está en búsqueda del mejor amigo, no del amor.
- Ludus: No invierte energía en una pareja. Tiende a tener numerosas experiencias amorosas simultáneamente.

Secundarios:

- Manía (mezcla entre Ludus y Eros): es apasionado y se caracteriza por una preocupación intensa, obsesiva y vigilante hacia la pareja. Concibe al amor como doloroso y difícil.
- Pragma (mezcla entre Ludus y Storge): se cree que el amante posee control absoluto sobre su propia vida, lo cual lo hace práctico. Es requisito que la otra persona comparta las mismas características que tiene él mismo. Espera reciprocidad y considera que se tiene que trabajar la compatibilidad.

- Ágape (mezcla entre Eros y Storge): Hay un deber por cuidar a otra persona. Es un amor desinteresado, altruista, y compasivo, que se preocupa por la humanidad. La razón y obligación prevalecen al deseo y la emoción. Su motivación principal es el compromiso.

Existen diversos tipos de amores. Por ejemplo, el amor pasional se caracteriza por la base sexual que tiene. El amor romántico conlleva una parte sexual, ternura interpersonal, una unión psicológicamente fuerte, dedicación mutua y exclusividad en la relación. El amor conyugal o “camaraderístico” es el de más largo alcance. En él influye la gratificación sexual, una larga historia de episodios reforzantes, apego interpersonal, intimidad; compromiso, apoyo e intercambios mutuos y equitativos, y recompensas materiales y equitativas (Pastor, 2008).

Calvo (1973) habla de las parejas dependientes, las cuales se caracterizan por la fusión e inseguridad de los sujetos que las integran. Ambos tratan de absorberse y poseerse, lo cual lleva a la invasión de los espacios personales. Son vínculos donde hay abnegación, sumisión, falta de límites intrasubjetivos, en detrimento del diálogo e intercambio sano. Esto sucede en las “parejas de crianza” en las cuales la elección de la pareja se da por la reedición de vínculos inconclusos en el seno familiar (Calvo, 1973).

En este tipo de parejas se da una interacción simbiótica. La simbiosis supone el deseo de verse a sí mismo en el otro. Se da un pseudodiálogo puesto que hay

un mayor deseo en comunicarse con una extensión de sí, que con el otro, lo cual lleva a una comunicación muy disfuncional (Fernández, 2002).

La pareja dependiente se configura a partir de sujetos que tienen conflictos con la auto identidad, muchas veces muy poco conocida, lo cual lleva a una necesidad de complementarse en el otro. Estas personas son intolerantes a la independencia, ya que la toman como soledad, en general son inseguras, desconfiadas, muy necesitados de otros, tendientes a evadir responsabilidades, intolerantes, sobreexigentes, reproducen el vínculo sometedor-sometido. Con frecuencia el dominante busca al sumiso y viceversa. Se trata de parejas rígidamente complementarias y disfuncionales. En este tipo de relaciones se suele dar competencia, lo cual dificulta la cooperación. Cuando las relaciones se asumen desde este tipo de carencias, se utiliza al vínculo como medio compensatorio, y se piensa que el otro debe comportarse según los propios deseos. Este tipo de relaciones pueden ser muy duraderas, aunque no significan un crecimiento personalógico (término utilizado en relación a la personalidad), al contrario, se estimulan las carencias de cada uno, por lo que llegan a volverse relaciones autoritarias, posesivas, y esclavizantes (Fernández, 2002).

En esta línea, Mattinson y Sinclair (1979; en Bowlby, 1983) hacen una clasificación de dos tipos de relaciones:

- “Perro y gato”: en esta relación los miembros de la pareja pelean constantemente pero no se separan, no confían uno en el otro, hacen

demandas de amor del otro, exigen apoyo y se encolerizan si no reciben lo que demandan, generalmente el miembro al que se le hace la petición se siente ofendido por la exigencia y constantemente la rechaza con ira. La pareja tiende a permanecer unida debido al intenso temor compartido a la soledad. Se da una sucesión de peleas y reconciliaciones.

- “Niños en el bosque”: todo es pacífico y cada parte pretende comprender a la otra. Piensan que han alcanzado una relación ideal. Cada uno se aferra al otro. No hay posibilidad para el conflicto.

En ambos tipos de relaciones se experimenta una fuerte ansiedad de perder al otro, las dos partes de la pareja son inestables. Si se llega a dar una separación por abandono o muerte, el otro será muy vulnerable y corre serio peligro de presentar un duelo crónico (Mattinson y Sinclair, 1979; en Bowlby, 1983).

En contraparte se encuentran las relaciones de independencia, donde existen límites muy rígidos entre ambos y dan la apariencia de no necesitarse. En estos casos, los espacios intersubjetivos y los puntos de encuentro se hallan muy debilitados. Son sujetos que temen a la entrega, a la pérdida de libertad y de individualidad, evadiendo por esta razón, los compromisos profundos (Fernández, 2002).

Y entre estos dos extremos se pueden dar diversas combinaciones. Por ejemplo, un punto intermedio es la pareja interdependiente. En esta relación existe un espacio intersubjetivo común, con una nueva identidad, decisiones y acuerdos compartidos, mientras los individuos siguen conservando su

identidad, así como la posibilidad de estar solos. Son sujetos con capacidad de entrega, de dedicación a la vida en pareja, interesados en lograr un vínculo donde haya cooperación, apoyo y satisfacción de necesidades y objetivos comunes. Se trata de un vínculo más maduro donde hay dignidad, respeto, paridad, decisiones tomadas por ambas partes, y donde hay una intimidad psicológica más eficaz (Fernández, 2002).

Llanos (1989; en Fernández, 2002) concibe que el vínculo maduro es aquel donde se logra la interdependencia, donde cada sujeto logra preservar su identidad y configurar a la vez una nueva identidad o espacio común, donde se satisfacen los propios deseos y se incorporan los de la otra persona. En estos vínculos se evita tratar de cambiar al otro y se toman en cuenta las decisiones de ambos. De esta forma se fomenta la autorrealización.

Las relaciones interdependientes requieren independencia emocional, tolerancia de las conductas del otro, posibilidad de expresar las expectativas sobre la relación, respeto de la privacidad y ritmo de entrega psicológica. Consta de características como la libre elección, comunicación abierta, con contenido auténtico y profundo, lo cual lleva a que se logre un vínculo más funcional. El formar una conexión con el otro significa conectarse, conocerse, dialogar, no diluirse en el vínculo, que exista la complementariedad (Fernández, 2002).

Para Sternberg (1990) las relaciones funcionan debido a un equilibrio entre intimidad e independencia; pero pueden fracasar cuando la balanza se inclina

más hacia algún lado. Para que la relación funcione correctamente se debe conocer el grado de proximidad y de separación que debe tener con la pareja.

Stearns (1986; en Fernández, 2002) designa a la dependencia madura como una realidad interpersonal en la que ambos sujetos se apoyan mutuamente sin ser absorbidos, sin dominancia ni sumisión, sintiéndose a la vez separados y autónomos. Se debe llegar a un balance entre la intimidad y la autonomía.

Los componentes del amor.

Sternberg (1990) postula la teoría triangular del amor, donde hay tres componentes que son la intimidad, la pasión y el compromiso. La intimidad es definida como los sentimientos de cercanía, unión y vinculación. Incluye sentimientos de felicidad vivida con la pareja, promover el bienestar de la misma, respeto por el otro, mutuo entendimiento, saber que se cuenta con el otro, compartir posesiones, apoyo emocional, tener una comunicación íntima y valorar la vida del otro. La pasión es lo que guía el romance, involucra la atracción física y la consumación sexual. La dimensión del compromiso tiene que ver con la decisión de una persona de amar a otra y mantener ese amor.

Posteriormente, Sternberg (1990) propone un modelo donde la combinación de estos tres factores puede resultar en siete tipos de amor:

- Simpatía o amor de amistad: donde sólo hay intimidad, carece de sexualidad y compromiso.
- Compañerismo: es un tipo de amistad no sexual pero de compromiso a largo plazo y cierta intimidad.

- Romántico o enamoramiento: hay mucha pasión e intimidad, pero apenas tiene compromiso.
- Obsesivo o fatal: pura pasión.
- Fatuo: Menos pasional, algo de compromiso, pero carente de intimidad.
- Intelectual o altruista: mucho compromiso, pero sin pasión ni intimidad.
- Completo: Es poco frecuente. Exige la simultaneidad de tres factores: pasión, intimidad y compromiso.

Según Sternberg (1990) la pasión es un componente esencial en el vínculo amoroso, aunque va cambiando en el transcurso de la relación. En un inicio se da con una gran intensidad, y va fluctuando y declinando a medida que pasa el tiempo. La vivencia pasional varía de un sujeto a otro, incluso si se encuentran en la misma relación. Esta es una experiencia muy personal.

El mismo autor propone los siguientes factores como fundamentales para la estructura del amor: comunicación interpersonal, intercambio y apoyo.

Por su parte, Aron y Westbay (1996; en Pastor, 2008) también encontraron tres dimensiones fundamentales que engloban al amor. Las definen de la siguiente manera:

- Intimidad: es el factor que aglutina rasgos como confianza hacia la persona amada, atención y cuidado por ella, sinceridad e indulgencia.
- Compromiso: se refiere a la lealtad, devoción y sacrificio.

- Pasión: pueden ser síntomas fisiológicos como sensaciones estomacales, aceleración del ritmo cardiaco, contacto visual, excitación sexual y atracción sexual.

Ahora bien, existen diversas características de personalidad que influyen en las relaciones de pareja. Por ejemplo: las ideas sobre la sexualidad, el amor, las relaciones humanas, la femineidad, la masculinidad, los ideales de pareja, la relación ideal. A partir de aquí se forman expectativas con respecto a la otra persona y a la relación. Aunque éstas a veces pueden ser muy claras, en otras ocasiones no están tan bien conformadas, y en algunos casos ni siquiera se tienen de una forma conciente (Fernández, 2002).

En los vínculos amorosos influyen las nociones que impone cada cultura con respecto a los mitos sobre la sexualidad, el amor y los roles que deben cumplir hombres y mujeres. De igual forma, nuestros vínculos presentes se ven afectados por los aprendizajes y experiencias de vínculos anteriores. La relación con nuestros padres juega un papel muy importante a este respecto (Fernández, 2002).

La forma en que nos amamos a nosotros mismos, nuestra autoestima, autovaloración y autocomprensión, también ejercen su influencia en el modo en que amamos (Fernández, 2002).

Se intenta amar a partir de las necesidades afectivas, emocionales, de realización, de comunicación. De igual modo, estas necesidades intervienen en

las capacidades para brindar y recibir afecto, para comunicarse y aceptar a los demás (Fernández, 2002).

La calidad del vínculo, su bienestar y estabilidad dependen de las particularidades psicológicas de los sujetos, de la cultura, del entorno social, de las religiones y costumbres, de las condiciones económicas, y de la capacidad de afrontamiento de las vicisitudes dentro de la relación; lo cual depende de los recursos psicológicos de los sujetos y de la solidez de la relación (Fernández, 2002).

Aquellos sujetos que poseen una mayor madurez psicológica, que hayan logrado configurar un espacio inter e intrasubjetivo más enriquecedor poseerán mayores herramientas para afrontar los problemas que pueda haber en la relación. Para llegar a esto es importante tomar en cuenta los antecedentes amorosos de ambos sujetos: las relaciones con y entre los padres, la infancia, la madurez emocional y las capacidades comunicativas de ambos, el manejo constructivo de las tensiones, entre otros, influyen en el ajuste y acomodo mutuo. El desconocimiento del otro hace funcionar la relación de forma precaria, la torna vulnerable ante el estrés y ante las decisiones que se deban tomar. En la medida en que las percepciones de ambos sujetos acerca de sí mismos y de su papel en la pareja sean más congruentes con las percepciones del otro, será más funcional la relación (Fernández, 2002).

Sternberg (1990) encontró que la gente describe los siguientes atributos como los más importantes en una relación amorosa: comunicación, apoyo,

comprensión y valoración del otro, tolerancia, aceptación, valores concordantes, capacidades, cuestiones financieras, atractivo físico, familiares, romance, fidelidad, entre otras. Sin embargo, se dio cuenta de que los atributos que pueden resultar más importantes al inicio de una relación pueden dejar de serlo posteriormente, y aparecen otros como más importantes, a pesar de que la elección se haya hecho a partir de los primeros, lo cual puede llevar a que haya desilusión en la relación.

I.2 Etapas en la relación de pareja

Las relaciones de pareja se componen de diferentes etapas que hablan de la cercanía y características que se viven en cada momento. Son dinámicas, lo que significa que van evolucionando con el tiempo y con las circunstancias.

Díaz-Loving (1996; en Díaz-Loving & Sánchez, 2004) propone la teoría del acercamiento- alejamiento el cual consta de las siguientes etapas:

- **Extraños:** No existe una relación puesto que la persona es desconocida. Se evalúa a partir del físico, lo cual puede despertar atracción, curiosidad e interés. Ante el extraño se responde con indiferencia, precaución o cautela. El acercamiento es paulatino y serio. Se dan pláticas poco profundas, puede haber coqueteo o conductas pasivas.
- **Conocidos:** hay interés por la persona y necesidad de conocerla, se pretende establecer una relación que pueda llevar a una amistad. Se siente confianza limitada, agrado, tranquilidad, alegría, seguridad, atracción, incomodidad y/o nerviosismo.

- Amistad: Hay búsqueda de afinidades, compatibilidades y complicidad entre sus miembros. Puede haber sentimientos de cariño, confianza, agrado, felicidad, tranquilidad, seguridad y amor. Se busca un mayor acercamiento, se dan pláticas con mayor intimidad, sinceridad, apertura y respeto, se comparte, hay apoyo mutuo, cuidado por el otro y comprensión.
- Atracción: Es la primera etapa del amor romántico. Hay un interés grande por la persona, ya que atrae física e intelectualmente. Se piensa continuamente en esa persona y/o en la relación. Se trata de coincidir o ser afín al otro. Se idealiza al otro, se le admira y se da un trasfondo sexual. Hay emociones como el agrado al estar con la persona, necesidad de acercarse físicamente a ella, nerviosismo, pena, locura pasional y placer. Surgen sentimientos profundos como cariño, alegría y cercanía emocional; aunque puede haber miedo al rechazo. Se trata de llamar la atención del individuo, se coquetea y seduce para lograrlo. Hay una comunicación más profunda, respeto, atención y cordialidad. Se comparten actividades y se cuida a la persona.
- Pasión: es una etapa plena del enamoramiento que incluye al romance. Se caracteriza por su irracionalidad, por la gran admiración del otro, se piensa constantemente en el otro, se procura el bien del otro, se le idealiza, y se buscan afinidades. Se presenta un desbordamiento de emociones basado en un deseo sexual intenso, se necesita estar cerca del otro constantemente. Se dan sentimientos de amor, alegría, ímpetu,

desesperación, placer, goce, cariño, confianza y seguridad. El sexo es la principal conducta de la pasión, donde ocurre la sensualidad y el erotismo, la cercanía que permite los apapachos, besos y caricias. La cercanía favorece la comunicación entre la pareja donde se pueden expresar las necesidades y expectativas.

- Romance: la pareja está profundamente enamorada. Hay irracionalidad, solidez, compromiso y amistad. Se da un constante interés y deseo por la persona. Se cree que el romance incluye estabilidad, entendimiento, compatibilidad, conocimiento del otro y fidelidad. Es de corta duración, pero puede ser la antesala a un amor más duradero aunque menos intenso. El amor es el núcleo del romance. Se presenta también un agrado en la compañía del otro, felicidad. Atracción, sensibilidad, “mariposas en el estómago”, cariño, ternura, confianza, tranquilidad y seguridad. Hay contacto físico íntimo y una comunicación profunda y sincera, donde se comparte la sexualidad y sus expresiones (besos, caricias y abrazos). Se busca complacer a la pareja, se es respetuoso y se apoya continuamente.
- Compromiso: es la decisión de formar una relación sólida, basada en la convicción de que se quiere vivir con la pareja. Es una etapa donde hay más formalidad, depende de una decisión voluntaria. Tiene como características la unión de la pareja, fidelidad, constancia, comprensión, responsabilidad, y limitación de la libertad. Los sentimientos que pueden presentarse son el amor, la confianza, seguridad, alegría, cariño y agrado. Por otro lado, también puede existir ansiedad, responsabilidad

social y nerviosismo. Se comparte todo, se procura al otro, se hacen sacrificios, hay respeto y ternura.

- **Mantenimiento:** es sinónimo de compromiso o estabilidad. Representa una lucha contra los obstáculos y ayuda a que la pareja crezca y que pueda formar una familia. Hay interés por la pareja, aceptación, fidelidad, pérdida de la imagen idealizada y amistad. Se experimenta amor, confianza, comprensión, felicidad, y seguridad. Aunque también se cree que las alegrías y los sufrimientos son cíclicos, por lo que la cotidianidad también puede llevar al aburrimiento. Es importante no descuidar a la pareja, mostrar cariño, dar atenciones, cumplir con las responsabilidades, apoyo mutuo, comunicación sincera, respeto, compartir experiencias, paciencia, cuidado y tolerancia.
- **Conflicto:** Se da cuando los miembros de la pareja no pueden llegar a un acuerdo o tienen dificultad para conciliar intereses personales o hay falta de entendimiento de los mismos. Debido a las diferencias, no se desea estar con la persona, no hay interés en ella, se trata de vencer al otro y lastimarlo. El conflicto puede provocar la ruptura o ayudar a madurar a la pareja. Si hay deseo de resolver el conflicto puede existir esperanza. Durante esta etapa surgen sentimientos que debilitan el amor, como la angustia, el dolor, la tristeza, la frustración, la preocupación, la culpa y el arrepentimiento. También se da enojo, desagrado, desconfianza, desesperación, rencor, odio y temor. Hay una comunicación inadecuada, lo cual lleva a discusiones, agresividad y peleas.

- **Alejamiento:** Es el distanciamiento físico y emocional causado por diversos factores (diferencias, infidelidad, falta de pasión, falta de comprensión, etc.). Hay una pérdida de interés, de compromiso y no se desea compartir. Esta etapa puede llevar al olvido. Cuando se siente que la vida en pareja ha dejado de funcionar, la persona siente tristeza y depresión. Sin embargo, el miedo a terminar la relación puede llevar a un extrañamiento y búsqueda de un nuevo acercamiento a la pareja. Por una parte se puede sentir desagrado, desconfianza, resentimiento, rencor y enojo hacia la persona. Pero también puede existir desesperación, dolor, frustración, inseguridad y sentimiento de soledad. Se dan conductas de indiferencia, falta de comunicación, evasión y lágrimas.
- **Desamor:** Se refiere a una falta de amor, interés e ilusiones en la pareja. No hay atracción física ni agrado por estar con el otro. Puede repercutir en la autoestima, no hay aceptación del otro y se enfría la relación. Se dan sentimientos de tristeza y depresión, soledad, dolor, incompreensión, desesperanza, ansiedad, inseguridad, extrañamiento, arrepentimiento y falta de reciprocidad. También puede haber enojo, odio, rencor y desconfianza. Hay un alejamiento e indiferencia. Pueden darse faltas de respeto, de comunicación y haber lágrimas.
- **Separación:** Se trata de un alejamiento emocional y físico de la pareja. Durante este proceso hay confusión entre pensamientos y sentimientos. No hay interés en el otro, se establecen límites con el otro y se piensa

más en uno mismo. Este proceso afecta la autoestima. Se busca un arreglo equitativo, se trata de olvidar la relación, iniciar una nueva vida y establecer otra relación. Se dan sentimientos de tristeza y depresión, dolor, soledad, extrañamiento, angustia, resentimiento, frustración y desesperación. No hay un agrado por el otro, se experimenta enojo, desconfianza, desprecio, e inseguridad. Esta etapa se caracteriza por la indiferencia, la pérdida de comunicación, agresión y faltas de respeto.

- Olvido: Se trata de olvidar a la pareja, pero se cree que jamás se llegará a olvidar a la persona del todo. Es el final de la pareja. Hay desilusión, aunque a veces se añora a la persona. Hay falta de interacción y eso favorece la indiferencia. Se desea conocer a otras personas y reiniciar la vida. Por un lado, hay ausencia de emociones y sentimientos; y por otro lado hay desamor, tristeza, depresión y dolor, rencor, desesperación y un intenso sentimiento de separación. Al final del proceso se siente tranquilidad.

Por su parte, Brown (1999; en Saffrey, 2005) postula las siguientes fases en el curso de una relación:

- Fase de inicio: hay gran atracción física, sin embargo hay poca interacción con parejas potenciales, puesto que en esta fase el foco se encuentra en ampliar el concepto de sí mismo y darse cuenta de la capacidad para relacionarse románticamente con otros.

- Fase de estatus: cuando los adolescentes se dan cuenta de los prejuicios de sus pares, hay una gran cantidad de presión para involucrarse con individuos de cierto estatus social. Al final de esta fase, las personas adquieren mayor confianza en su capacidad para interactuar románticamente e iniciar relaciones amorosas.
- Fase de afecto: lo más importante es la relación amorosa. En este punto, las relaciones se vuelven más gratificantes en los aspectos emocionales y sexuales.
- Fase de lazo afectivo: las relaciones se vuelven más maduras y exclusivas. En esta fase, los individuos se dan cuenta de que la relación puede ser para toda la vida. Esta etapa se da a partir del inicio de la adultez.

Barragán (1976; en Díaz-Loving & Sánchez, 2004) explica que la pareja es una unidad que pasa por seis etapas: selección, transición y adaptación temprana, reafirmación como pareja y paternidad, estabilización y enfrentamiento con la vejez, soledad y muerte. Dentro de cada etapa hay tres líneas que resumen la interacción que constituye a la pareja, estas son:

- límites: interferencia por parte de algún miembro de la familia, amigos, profesión, diversiones, intereses sociales, etc.
- intimidad: variaciones en la cercanía emocional o física durante el proceso de la relación.

- poder: las formas de dominio y quién las ejerce.

Según Fernández (2002), las etapas en la relación de pareja son las siguientes:

Encuentro y atracción, selección del otro en el vínculo amoroso, enamoramiento, del enamoramiento al amor, e intimidad psicológica.

- Encuentro y atracción

El atractivo físico se registra y se valora inmediatamente después de ver a la persona. Es de gran importancia al inicio de la relación y con el paso del tiempo va cediendo su valor a otros elementos. La atracción es generada en muchas ocasiones por lo nuevo, excitante y sorprendente.

Esta es una etapa donde hay un fuerte erotismo. Se produce una mutua evaluación erótica, lo cual influye en la búsqueda mutua. Este erotismo aún no se conecta con el enamoramiento o amor (aunque suele confundirse con ambos). En este caso sólo hay una búsqueda de placer, más que un interés profundo por la otra persona. Es por eso que hay vínculos que pueden quedar en esta etapa sin deseos de cumplir otras expectativas.

Posteriormente al encuentro inicial empiezan a aparecer nuevas expectativas sobre la otra persona y sobre la relación. En este momento se trata de conocer las necesidades del otro y favorecer su satisfacción para conseguir su amor. Sin embargo no siempre es fácil identificar estas necesidades, y puede que el

sujeto no las sepa expresar adecuadamente, por lo que este proceso lleva tiempo e interés para que pueda avanzar.

Aquí se da un reajuste importante, puesto que la calidad del vínculo dependerá de la satisfacción y complementariedad que puedan tener las expectativas de cada sujeto. Después de la fuerte atracción inicial comienzan a surgir defectos y disgustos que pueden amenazar la relación.

- Selección del otro en el vínculo amoroso

Todos poseemos expectativas e ideales que creemos poder satisfacer en la relación con el otro, en lo cual existen temores, necesidades, desconfianzas, etc. Por lo tanto, tratamos de elegir una pareja que creamos que nos pueda proporcionar estas características que deseamos. Por ejemplo, podemos elegir una pareja con la intención de buscar placer, por lo que la elección puede ser más trivial. Sin embargo, en una decisión que involucre mayor compromiso nos interesará que la pareja tenga otras características, además de las físicas, que nos llamen la atención (seguridad, apoyo, crecimiento mutuo, etc.). En este caso no sólo se contempla el ideal de la pareja, sino el ideal de la relación que nos gustaría tener.

En el caso anterior importan mucho los vínculos parentales, puesto que se integran a la subjetividad individual. Aunque no son las únicas que intervienen, puesto que estamos influenciados por múltiples relaciones interpersonales.

Pueden existir diversas maneras para elegir a la pareja, por semejanzas y afinidades de intereses, aspiraciones y objetivos: el vincularse con alguien

semejante proporciona seguridad y favorece la espontaneidad y autenticidad. Puede ser que la pareja tenga las características de uno mismo, o las características que a uno le gustaría tener. Cuando hay una semejanza de valores de este modo la atracción es grande, se facilita la comunicación, aceptación, estima y satisfacción mutua. Sin embargo, demasiada semejanza puede desembocar en peleas cuando se trata de dos individuos dominantes, o acentuar la angustia en sujetos inseguros. Por su parte, los jóvenes eligen, más que por afinidades reales, por una imagen idealizada del otro.

También se puede elegir a la pareja a partir de la complementariedad. En ese caso se buscan en el otro los elementos psicológicos de los cuales se carece, lo que uno admira, lo que no ha podido lograr, lo que desearía ser.

Durante el enamoramiento se tienden a falsear las propias características para ser más agradable a los ojos del otro. Aunque esto puede ocasionar confusiones a la pareja ya que no se tratan de características genuinas.

En ocasiones se llega a elegir a la pareja a partir de lo rechazado o negado en uno mismo, lo cual puede nutrir la autoestima a partir de la comparación con los defectos y debilidad del otro. No obstante, la incongruencia excesiva genera vivencias amenazantes a la identidad personal y dificulta la comunicación, en lo cual actúan las diferencias psicológicas de los sujetos.

Parece que la armonía en la selección radica en la compatibilidad, en la inclusión de las semejanzas y las diferencias de lo aceptado y rechazado o

inexistente de sí mismo. Se trata de la concordancia de características individuales, en combinación de mutuos beneficios.

Así es que la compatibilidad se articula alrededor de lo semejante, lo complementario y las expectativas sobre la relación. Se elige a la pareja a partir de diversas necesidades como la necesidad de autoafirmación, encontrar la propia identidad, enriquecimiento, protección, de admiración, por escape de la cotidianidad, entre otras. Aquí se integra lo simétrico junto con lo complementario.

De cualquier modo, las personalidades de los integrantes de la pareja se encuentran en constante cambio, por lo que puede ser que la pareja que antes nos satisfacía deje de hacerlo con el paso del tiempo. Esto puede ocurrir debido a que la pareja cambie o que uno cambie y que varíen las expectativas.

- Enamoramiento

Puede iniciar desde el primer encuentro, pero es más claro cuando queda la gran necesidad de tener más encuentros con el otro. En este punto, el otro es totalmente bueno, insustituible y extraordinario, se ignoran los defectos, se niega la realidad, se idealiza al otro, se anulan las agresiones hacia el otro, y se concibe la relación amorosa como algo privilegiado que sólo provee de satisfacciones.

Cuando se da el aumento mutuo de expectativas se produce una fusión de los sujetos, incluso llegando a borrar los límites, lo cual puede llegar a aislarlos del

exterior. Esto favorece la constitución del vínculo y es un proceso necesario para que se delinee la identidad de la pareja.

En esta etapa hay un fuerte interés por el otro, se piensa constantemente en esa persona, se desea constantemente estar a su lado, se extraña al otro, surge desesperación ante la separación. Estas características están poco influidas por la razón.

Existen ocasiones en las cuales se puede llegar a confundir el erotismo con enamoramiento, ya que en ambos existe un constante deseo de estar con el otro, pero en el caso del primero, este deseo cesa después de un corto tiempo cuando se genera la satisfacción del encuentro.

El enamoramiento resulta indispensable para que se pueda dar un paso a los siguientes estadios del vínculo amoroso. En busca de las características deseables y en común es que se va dando una estructuración y desestructuración de la pareja; puesto que en algunos casos se desean cambiar características personales que le pueden hacer sentir mejor al otro. Sin embargo también existen aspectos a los que no se desea renunciar, además son puntos importantes que es conveniente conservar, ya que influyen en la autoidentidad.

A veces, un integrante de la pareja puede llegar a cambiar tanto que incluso puede perder su atractivo inicial. Otro factor que acaba con el enamoramiento es vivir en la rutina. El enamoramiento también se puede prolongar excesivamente, sobre todo en sujetos inseguros, a través de la idealización

como recurso de alivio emocional. Esta actitud petrifica el vínculo e impide su desarrollo, es una conducta que se da más entre jóvenes y adolescentes. Con esta posición se logra proteger de vivencias negativas y de cuestionamientos propios.

Los sujetos que experimentan una carencia de afecto pueden anticipar el fracaso de la relación, y por lo tanto tratan de evitar el malestar no involucrándose afectivamente, sino sólo sensualmente y evitan la intimidad psicológica. Mantener la relación dentro de estos límites impide que se desarrollen las siguientes etapas del vínculo. Aquí se contempla que lo más importante es satisfacer las propias necesidades, sin tomar en cuenta las del otro.

El estereotipo del amor ideal se rompe cuando el sujeto es capaz de integrar contradicciones, de aceptar el término de la idealización, y cuando logra interactuar de modo más productivo con la realidad. Entonces se puede vivir la relación aceptando las ambivalencias afectivas que se dan dentro de la relación. De lo contrario, puede surgir la hostilidad y una sobredimensión de lo negativo, llevando entonces a la ruptura.

El sobrepasar la idealización permite que se configuren proyectos con una visión más realista de sí mismos y de los mutuos límites. Con esto se logra fortalecer la confianza mutua, los límites y la aceptación de los mismos. Si a lo anterior se le agrega una vida activa juntos, situaciones interesantes y

afrontamiento conjunto de las dificultades, se puede mantener la frescura en la pareja y el interés en la relación.

- Del enamoramiento al amor

Cuando desaparece la idealización sobrevienen las decepciones al darse cuenta de que el otro no puede satisfacer todas las necesidades del sujeto.

Surge entonces la frustración, la cual se encuentra ligada a las expectativas que se tenían de la relación. Se empiezan a notar las diferencias, las imperfecciones, las críticas y aparecen más límites. En este momento se puede llegar a cuestionar la pertinencia de la pareja.

Sin embargo, lo anterior ayuda a que se de paso a la crisis, la cual rompe con la idealización (lo cual puede ser doloroso) pero a la vez tiene la posibilidad de desarrollar una nueva etapa a partir de eso. Si se llegan a afrontar de forma activa las contradicciones y confrontaciones que surjan en la pareja, se propiciará un reacomodo del vínculo, lo que dará lugar a nuevos aprendizajes y una mejoría en la comunicación. Este es un proceso difícil que suele evadirse con tal de preservar la idealización inicial, pero si se logra puede dar cabida a una maduración psicológica. En el amor se aprecia al otro por lo que realmente es y no por lo que deseáramos que fuera.

- Intimidad psicológica: punto nodal en la relación de pareja

La intimidad psicológica es uno de los puntos fundamentales para que se pueda dar el paso del enamoramiento al amor y la consolidación de este último. La intimidad psicológica se da cuando el sujeto tiene la posibilidad de revelar sus

sentimientos y pensamientos más profundos, y que la pareja comparta también los suyos. Esto promueve el desarrollo de afectos profundos y un vínculo duradero. La intimidad psicológica crece gradualmente en la medida en que el sujeto se siente correspondido y con confianza en el otro. Incluye el disfrute de la compañía del otro, el tiempo juntos, intercambio de ideas, emociones, placer, y experiencias. La forma de alcanzar esta intimidad es a través de la comunicación afectiva.

Existen sujetos incapaces de tener intimidad psicológica, por lo que la intercambian por la intimidad física, lo cual los lleva a evadir una conexión personal afectiva. Para algunos, el sexo se convierte en una forma de escapar al malestar emocional que se da en la vivencia de la soledad.

Por otro lado, hay sujetos que experimentan una incapacidad para lograr la intimidad física, lo cual llega a ocasionar dificultades en la relación. Aunque son diferentes, el contacto corporal y la intimidad psicológica están muy interrelacionados. De este modo, la falta de contacto físico puede generar un alejamiento emocional, y viceversa. Dicen Naifeh y White (1985; en Fernández, 2002) que, cuando la intimidad sexual y la psicológica logran enriquecerse mutuamente, es cuando se llega al amor.

En la intimidad psicológica existe una vulnerabilidad al compartir sentimientos que podrían no ser aceptados por el otro. Implica una capacidad de apertura y autenticidad. Se tratan de compartir cuestiones profundas de uno mismo en lugar de hablar sobre temas triviales. Exponerse de esta manera supone un alto

costo psicológico por la forma en que lo pueda recibir el otro. La intimidad psicológica exige madurez, autoconocimiento para conocer sus propias necesidades y sentimientos, autoestima que garantice cierta seguridad en sí mismo y de este modo pueda mantener íntegra la identidad personal ante el hecho de exponerse (Fernández, 2002).

Con respecto a los factores individuales que pueden influir en la pareja se habla de que, cuando hay una autoidentidad y autoestima dañadas se dificulta el establecimiento de la intimidad. Algunos sujetos con una autoimagen dañada evaden la intimidad. Cuando uno mismo no es capaz de auto explorarse habrá pocas posibilidades de lograr un vínculo interpersonal. Por lo tanto, antes de una intimidad interpersonal debe haber una intimidad consigo mismo. La intimidad psicológica está asociada a la necesidad y satisfacción mutuas que originan el vínculo. Dentro de la relación se incluye el deseo de intercambiar experiencias, ocuparse de los conflictos íntimos, seguridad, crecimiento y bienestar propio y del otro (Bécquer, 1992; Fernández, 2002).

La intimidad psicológica se une al hecho de expresar responsablemente los propios sentimientos, no dañar al otro o ignorarlo, desconociendo sus necesidades. Permite el desarrollo de la personalidad, puesto que consolida la autoaceptación, confianza y seguridad. Asimismo requiere la suficiente confianza para que los miembros de la pareja puedan revelarse sus aspectos más íntimos y aceptar la intimidad y vulnerabilidad del otro, a partir de la capacidad de escuchar, de tolerar y ser empático. La intimidad psicológica es una cualidad difícil de adquirir, a pesar de ser el fundamento del amor feliz.

Requiere de mucho aprendizaje en el contexto del desarrollo propio (Fernández, 2002).

Dependiendo de la capacidad de intimidad psicológica serán los límites en la capacidad de amar. Según sea la tolerancia de intimidad psicológica para un sujeto, serán sus posibilidades de amar. Por lo tanto, la incapacidad para la intimidad psicológica supone un freno para la relación amorosa. Sin embargo no todos los individuos poseen la misma capacidad para la intimidad psicológica, el mismo deseo de experimentarla o la misma posibilidad de tolerarla. No obstante, la mayoría de las personas desean y necesitan esta intimidad, aunque se sientan imposibilitados para ella o defiendan una postura contraria (Fernández, 2002).

La intimidad se puede contrastar con la independencia. Se pueden anhelar ambos a la vez. En algunos casos la independencia puede generar miedo a la soledad e inducir al sujeto a la búsqueda de la intimidad. Aunque al mismo tiempo la intimidad engendra temores en cuanto a la pérdida de la independencia. La soledad no supone, necesariamente, independencia. Y por el otro lado, existen sujetos que incluso manteniendo un vínculo son incapaces de experimentar sentimientos profundos puesto que temen el rechazo del otro. En ambos casos estos sujetos quedan psicológicamente solitarios (Fernández, 2002).

Por otro lado es un hecho que la relación va cambiando con el tiempo, lo cual es natural y necesario. Por ejemplo, después de la fase inicial de

enamoramiento, generalmente las parejas pasan a un tipo de amor donde hay un mayor compromiso de lealtad, de compañerismo conyugal, y se logra un tipo de amor mucho más profundo (lo cual no excluye la satisfacción sexual) y ya no necesita tanta exaltación afectiva (Pastor, 2008).

En el amor conyugal hay satisfacción sexual mutua, sin embargo ya no hay tanta pasión, pero es un tipo de amor más amistoso y considerado. Cada miembro de la pareja está ahora entrelazado con el otro por una historia común, le preocupa el bienestar del otro, y les mueven intereses comunes (Caspi & Herbener, 1990; en Pastor, 2008).

Sin embargo, independientemente de la etapa que esté pasando la relación, para que se pueda dar un amor satisfactorio, debe existir amistad íntima, gratificación sexual, interacciones en común, respeto mutuo y preocupación por el bienestar del otro (Pastor, 2008).

Como se puede ver, cada autor toma como etapas importantes algunos momentos en la vida de la pareja. Y a pesar de que, en general, todas las parejas pasan (o tienen el potencial de pasar) por estas etapas, existen factores importantes que influyen en la relación de pareja. Algunos tienen que ver con los individuos que la conforman, pero también influye el entorno y el momento en el ciclo vital de la pareja.

I.3 Disolución de la pareja y sus consecuencias

Para entender el proceso de ruptura amorosa, resulta importante conocer las etapas en las que se divide.

Duck (1982; en Saffrey, 2005) propone un modelo de cuatro etapas en la disolución de la pareja:

- Fase intrapsíquica: en esta etapa, los individuos contrastan sus deseos acerca de lo que les hubiera gustado que pasara en la relación, con lo que en realidad pasó.
- Fase diádica: se da cuando los miembros de la pareja se comunican entre ellos sus inconformidades acerca de la relación. Se valoran los costos y beneficios de seguir en la relación, y se toma la decisión de reparar o terminar la relación. Si se decide lo segundo, se da la siguiente etapa que es la:
 - Fase social: en este punto, los individuos comentan abiertamente a otros la disolución de la relación.
 - Fase de luto: En este momento, los sujetos procesan la finalización de su relación. La meta de esta etapa es poder recuperarse después de la ruptura.

Sin embargo, para algunos individuos, reponerse después de finalizar una relación, no les resulta una tarea fácil.

Para Fernández (2002) existen diversas causas para que se termine una relación amorosa. Por ejemplo:

- querer dominar y cambiar al otro desde nuestras necesidades y expectativas
- la posesividad
- inmadurez emocional
- no comprometerse en la relación
- discrepancia en puntos fundamentales
- el deterioro de la pasión
- inseguridades
- temor a la intimidad
- intolerancia
- desconfianza
- infidelidad
- incongruencias con respecto a las expectativas y gustos
- falta de comunicación, etc.

De igual forma, si la relación tiende a empobrecer el desarrollo personal, a impedir la satisfacción de mutuas necesidades, o si existen muchas opiniones antagónicas; la relación puede perder el sentido psicológico para uno o ambos de sus integrantes, lo cual puede llevar a la disolución del vínculo (Fernández, 2002). Por su parte, Caruso (1969) señala que, la separación se da puesto que existe agresividad contra el compañero y contra sí mismo.

A pesar de todo lo anterior, siguen existiendo factores positivos dentro de la relación, por lo cual no es tan sencillo separarse de la pareja. Como dice Tizón

(2004), las relaciones amorosas proporcionan un sustento o contención emocional que se asocia al sentimiento de seguridad. Por lo tanto, la ruptura de tal apoyo lleva a sentimientos de desconfianza, desesperanza e inseguridad.

Finalmente, después de que sucede la ruptura de la relación, existen varios factores que influirán en el modo en que cada persona afronte el duelo. Por ejemplo, Saffrey (2005) comenta que el nivel de compromiso, y quién terminó la relación, son factores de gran peso en el malestar que pueda haber después de la ruptura. Las experiencias cognitivas de los sujetos pueden influir en la intensidad y el mantenimiento del malestar después de la ruptura. Aunque la mayoría de los individuos pasan un tiempo considerando la ruptura de la relación, algunos se ven consumidos por pensamientos acerca de la misma.

Para Caruso (1969), la separación se puede entender como la muerte del otro en la conciencia humana. Al matar al otro para mí, también muere una parte de mi conciencia. Del mismo modo, yo también muero en la conciencia del otro. Aunque yo esté vivo soy un cadáver para el otro. El olvido, en este caso es una defensa contra la propia muerte. Es homicidio en nombre de la vida y suicidio de la conciencia.

El mismo autor explica que cuando se da la separación amorosa, surge la agresividad como primer mecanismo de defensa. La aflicción que se da por la pérdida “¿cómo pudiste dejarme?” contiene agresividad y reproche. Esta agresividad puede desvalorar al ausente. Posteriormente puede aparecer otro mecanismo de defensa: la indiferencia. El demostrar poca afectación por la

pérdida provoca una represión y rechazo de la conciencia. Se da a su vez una huida hacia adelante, lo cual significa que se tratan de buscar otros placeres que suplan al que se perdió, para que aceptarlo sea menos doloroso. Sin embargo, generalmente, esto no surte efecto.

Durante la ruptura se vive en una paradoja, puesto que hay una desvalorización activa de la ex pareja, y al mismo tiempo se da una idealización de la misma. La idealización surge porque el duelo debe justificarse y el deterioro del otro como "ideal" debe ser reparado mediante una inflación de esa persona. A esto se le conoce como la idealización de los viejos tiempos. Lo mismo sucede con la idealización del ausente. Para sobrevivir esta paradoja se utilizan mecanismos de defensa. Sin embargo, el funcionamiento de estos se paga con el aumento de la entropía (Caruso, 1969).

Luego se anhela al ser amado, aunque al mismo tiempo uno mismo se recrimina ese anhelo puesto que hubo razones para que se llevara a cabo la separación; por lo tanto surge una contradicción entre la razón y el afecto (Caruso, 1969).

Como se mencionaba anteriormente, Caruso (1969) expone que después de la separación se da una indiferencia, la cual consiste en un embotamiento afectivo que hace que quien recién se ha separado no reconozca con agrado este embotamiento, puesto que ello trastornaría sensiblemente el Yo ideal. Se puede presentar un agotamiento afectivo, lo cual es común en toda situación de

absorción afectiva extremadamente fuerte. La indiferencia conlleva rasgos de evasión. Aquel que se ha separado elude una realidad psíquica amenazante.

Posteriormente, la persona trata de hacer una “huida hacia adelante” donde se trata de afirmar al Yo como sustitución de la satisfacción libidinal. De preferencia se busca a otra persona que pueda cubrir esta satisfacción, además de que sigue habiendo una indiferencia subterránea. Esto quiere decir que la actividad sexual es una defensa contra la separación; pero cuando en el encuentro sexual el objeto sigue siendo el ser amado, se da una realización simbólica de placer.

Recuperación después de la ruptura.

Cuando terminan las relaciones románticas, los individuos deben ajustarse a una vida sin sus ex parejas. Este proceso puede ser física y emocionalmente difícil (Saffrey, 2005).

Después de la ruptura, las personas pueden toparse con factores que le faciliten o le dificulten el proceso de recuperación y reajuste a su vida. Al parecer, tener una respuesta acerca de por qué finalizó la relación, permite reponerse a algunos individuos y seguir adelante (Weiss, 1975; en Saffrey, 2005).

Saffrey (2005) encontró que las personas que tendían a tener más sentimientos de culpa, más pensamientos de preocupación acerca de la relación y más pensamientos que causaban infelicidad al pensar acerca de la relación de pareja, eran aquellas que tenían un peor ajuste después de la ruptura. A su vez

se dio cuenta de que las personas que rumiaban acerca de la relación y las que tenían un peor ajuste después de que la misma acabara, eran aquellas personas que no tenían un cierre en la ruptura, que querían que la relación no acabara, o que querían regresar con su pareja después de que la relación hubiera finalizado.

Para algunos, la problemática debilita e interfiere significativamente en el trabajo y los compromisos sociales. Para otros, el ajuste es mucho más sencillo y pueden sentir alivio o la sensación de libertad para explorar nuevas posibilidades (Saffrey, 2005).

Por otro lado, Saffrey (2005), hace una observación importante, donde refiere que la forma en que las personas lidian con las primeras rupturas amorosas tiende a repetirse en las rupturas subsecuentes. Por lo tanto, algunas personas desarrollarán mejores herramientas y métodos de afrontamiento para superar la pérdida que otras, y esto tenderá a ser constante.

Comparación entre las experiencias de hombres y mujeres al momento de la ruptura.

Ahora, si nos enfocamos a estudiar las respuestas del género que nos atañe en esta investigación, podemos ver que Saffrey (2005) encontró que las mujeres, en comparación con los hombres, tuvieron un peor ajuste después de la ruptura de la relación, lo cual es consistente con la mayor incidencia de depresión en mujeres que en hombres (Treyner, 2003; en Saffrey, 2005).

Por su parte, Díaz-Loving, Rivera y Flores (2011) hallaron que las mujeres pueden experimentar emociones más intensas (en algunas dimensiones) que los hombres al momento de tener conflictos amorosos. Cuando las mujeres creen que el amor y la pasión son lo mejor en la vida y existe la posibilidad de perderlo, sufren mucho y sienten una profunda tristeza. Al concebir al amor como algo eterno piensan que no podrán sobrevivir a la pérdida por el dolor, tristeza y temor que implica. Así mismo las mujeres reportan un mayor dolor ante la real o imaginaria pérdida de la pareja, mientras que los hombres tienden a responder con enojo ante la misma situación.

Por esta razón, las mujeres se vuelven un grupo muy vulnerable cuando presentan estas características. Lo cual nos lleva al interés en descubrir cómo ayudar en el proceso de duelo mediante un tratamiento psicológico.

En este capítulo pudimos ver cuán importantes son las relaciones humanas y por qué la ruptura de las mismas llega a impactar de tal forma en las personas que las viven. También nos damos cuenta que las conductas y pensamientos que se tienen a partir de la separación, juegan un papel fundamental en cuanto a cómo se desarrollará ese duelo. Mientras unas personas parecen superarlo con mayor facilidad, existen otras a quienes se les dificulta profundamente la recuperación.

Aunado a esto, vemos que el malestar experimentado a partir de la ruptura no sólo repercute en el estado de ánimo de la persona, sino que generalmente

afecta otros ámbitos de su vida, como el laboral, escolar, social, etc. Por lo tanto, puede convertirse en un proceso que complique la vida de quien lo está padeciendo.

Sin embargo, para entender por qué las personas tienden a mostrar esas conductas y pensamientos a partir de la separación del ser amado, debemos entender los estilos de apego que han formado y su implicación en las formas de afrontamiento y superación del duelo.

A continuación se tratará ese punto para conocer desde dónde se forman los estilos de apego, las conductas y pensamientos propios de cada uno, y cómo repercuten durante la vida de los sujetos.

CAPÍTULO II. APEGO

El apego íntimo a otros seres humanos es el eje alrededor del cual gira la vida de una persona, no sólo cuando ésta es un infante o un niño sino también durante toda la adolescencia, los años de madurez y la senectud. De esos apegos íntimos una persona extrae su fuerza y goce de la vida (Bowlby, 1983).

Bowlby (1983) plantea que la conducta de apego es cualquier comportamiento que mantenga cercana a una persona con respecto a otro individuo diferenciado y preferido.

Ainsworth (2015) ve al sistema de apego como un mecanismo que provee al infante de un sentido de seguridad. Por lo tanto, la calidad del apego depende del grado en el cual el infante confía en el objeto de amor como una fuente de seguridad, a partir del cuidado recibido.

Se trata de una conducta que empieza desde el nacimiento. En general esta conducta es dirigida hacia la madre, sin embargo, en caso de que el bebé se encuentre más en contacto y al cuidado de otras personas, la conducta se transferirá a aquellas. Tal es el caso cuando los cuidadores primarios son los abuelos, algún tío u otra persona (Bowlby, 1983).

De aquí en adelante nos referiremos al cuidador primario como la persona que se encarga en su mayor parte del cuidado del bebé. En ocasiones usaremos los términos “madre” y “cuidador primario” indistintamente, aunque no

necesariamente hablemos de la progenitora, sino de quien cumple el rol de madre.

Los bebés que experimentan seguridad en relación con sus cuidadores, cuando ellos satisfacen sus necesidades, y desarrollarán unos fuertes lazos de vinculación física, social y psíquica llamados “apego” (Pastor, 2008).

Dependiendo de las circunstancias familiares, los bebés pueden desarrollar estilos de apego seguros, inseguro-evitadores o inseguro-ambivalentes (Pastor, 2008).

II.1 Función del apego

Bowlby (1993 a) propone una teoría interesante con respecto a la conducta de apego en animales, la cual podría transferirse a los seres humanos. Tomando en cuenta que hace miles de años nuestros antepasados tenían que cuidarse de ser atacados por otros animales, es probable que el mismo mecanismo de apego se aplicara con ellos para asegurar la supervivencia. Este autor, comenta que son tres los factores que explican que la conducta de apego en los animales de presa se da en función de su protección:

- los animales de presa suelen atacar con mayor frecuencia a los animales aislados que a los que se encuentran en grupo
- la conducta afectiva se induce fácil e intensamente en los animales vulnerables por su tamaño, edad o condición

- la conducta de apego se induce con mayor intensidad en situaciones de peligro.

En el caso de los seres humanos, la conducta de apego promueve que el recién nacido obtenga protección y cuidados de la madre, lo que aumenta sus probabilidades de supervivencia. Más adelante el apego promueve que los seres humanos vivan en relación, en lugar de que lo hagan de forma aislada y solitaria, con lo cual, nuevamente aumentan las probabilidades de supervivencia de la especie.

En situaciones de miedo surge una motivación o necesidad de protección y apoyo social, lo que lleva a la gente a buscar figuras de apego que le puedan proporcionar protección y seguridad (Gillath, 2006; en Pastor, 2008).

Bowlby (1993a) explica que la conducta de apego de una persona con otra no se da únicamente por satisfacer las necesidades fisiológicas de un individuo, como podría pensarse. El hecho de que un bebé pueda apegarse a otros de la misma edad, los cuales no satisfacen necesidades fisiológicas, prueba este punto. Es una necesidad psicológica.

Para Bowlby (1993), los apegos tienen un valor de supervivencia en las crías de casi todas las especies de mamíferos. Esta conducta se diferencia de la sexual y la de nutrición, ya que promueve la protección y seguridad. Cuando la figura de apego desaparece o se ve amenazada, aparece una gran ansiedad en la cría. A partir de la conducta de apego es que el individuo logra establecer lazos afectivos en su vida adulta. Similar es lo que plantea Erikson (1950) cuando

habla sobre la confianza básica: a través de un buen cuidado paterno, el infante se siente capaz de ayudar a otros y a sí mismo si surgen dificultades. Sin embargo, pueden establecerse apegos ansiosos o muy tenues debidos a un cuidado inadecuado por parte de los padres o cuidadores primarios (Winnicott, 1998).

II.2 Formación del apego

Las necesidades de afecto, apego, cuidado, compañía y amor son genéticamente básicas para la supervivencia de la especie (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Asimismo, se cree que los bebés cuentan con mecanismos biopsíquicos que los motivan a formar lazos emocionales con sus cuidadores, ya que, como lo comentábamos anteriormente, tales vínculos incrementan las probabilidades de supervivencia (Pastor, 2008).

Mientras la figura de apego permanezca accesible y responda, la conducta del individuo puede consistir en verificar visual o auditivamente dónde se halla el otro y en el intercambio ocasional de miradas y saludos entre ellos. Esto provee al bebé de la seguridad de saber que su cuidador se encuentra cerca. En otras circunstancias se observan también seguimiento o aferramiento a la figura de apego, así como tendencia a llamarla o a llorar, con lo cual se promueve que la figura de apego brinde cuidados (Bowlby, 1983).

Las respuestas que provocan una conducta de apego según Bowlby (1993b) son:

- El llanto y la sonrisa: que tienden a acercar a la madre al infante y a mantener esa proximidad.
- El seguimiento y el acto de aferrarse a la madre: que aproximan al niño a la madre.
- El llamamiento: cuando el niño llama a la madre emitiendo gritos agudos y posteriormente llamándola por su nombre.

La sonrisa del bebé promueve conductas que la madre responda de forma cariñosa, prolonga la interacción social entre ambos y aumenta la posibilidad de que esa persona manifieste una conducta maternal en el futuro. El papel del balbuceo en la interacción social se produce cuando el bebé está satisfecho y despierto, como respuesta, el acompañante inicia una interacción con él.

Para Bowlby (1993), la clave de la seguridad psicológica se encuentra en el vínculo de apego. Las conductas de apego del bebé (llanto, búsqueda de proximidad y llamados) lo mantienen seguro y le ayudan a regular sus emociones.

Nuestra seguridad física y psicológica depende de nuestras conexiones con las demás personas. Nuestro sistema inmunológico está mediado a través del afecto (Holmes, 2009).

Antes de transcurrir los primeros doce meses de vida el individuo ha desarrollado un fuerte vínculo de afecto con una figura materna (que puede ser la madre como tal o algún otro individuo que se encargue de cuidar al bebé la mayor parte del tiempo) (Bowlby, 1993a).

La conducta de apego aumenta durante el segundo y tercer mes de vida, cuando el bebé es más capaz de discriminar entre lo que ve, oye y siente (Bowlby, 1993 a).

A partir de los ocho meses de vida, el bebé comienza a utilizar a su madre como base para explorar el mundo que lo rodea. Mientras su madre esté visualmente accesible, el bebé se sentirá confiado de alejarse un poco y conocer lo que hay a su alrededor. Del mismo modo, experimenta un temor más intenso si se aleja más de un metro de ella que si se encuentra en su regazo (Bowlby, 1993 a).

Para Bowlby (1983) el apego debería instaurarse antes de los 18 meses de edad, de lo contrario, el bebé perdería la oportunidad de desarrollar un apego, auto concepto, autoestima y sociabilidad sanos.

Según Bowlby (1983) el periodo más sensible de desarrollo del apego y la estructuración de la conducta es en los primeros cinco años de vida, los siguientes diez años también son importantes aunque en menor medida. Por lo tanto, es indispensable que la figura de apego sea accesible en estos primeros años. De lo contrario, puede haber patologías como el desapego.

Es importante que durante la primera infancia el bebé se sienta acogido, cuidado y mimado por los mayores, para que esto pueda confluír en un correcto inicio y un posterior desarrollo de socialización. De ello también depende la madurez afectiva del adulto y su adaptación social (Hankin, Kassel & Abela, 2005; en Pastor, 2008). La seguridad lo llevará al establecimiento de relaciones sociales.

Para Harlow y Harlow (1971) existen cinco sistemas afectivos en una especie de primates (estos sistemas son muy parecidos a los de los seres humanos):

- Sistema afectivo filial-materno: une al infante con la madre
- Sistema afectivo materno-filial: une a la madre con el infante
- Sistema afectivo que facilita la interrelación de niños y bebés con sus pares
- Sistema afectivo sexual: que culmina en la sexualidad adolescente y en las conductas adultas que llevan a la procreación
- Sistema afectivo paternal: rasgos de respuesta positiva que tienen los adultos del sexo masculino con los bebés y otros miembros de sus grupos sociales

Entre los seres humanos se genera una interacción social en la cual los niños son reconfortados al hablarles o acariciarlos y ellos pueden responder balbuceando o sonriendo, con lo cual, a su vez, se provoca una mayor atención

por parte del adulto (Brackbill, 1958; Rheingold, Gewirtz y Ross, 1959; en Bowlby, 1993a).

Los seres humanos van tomando conciencia muy gradual de la figura materna, y sólo al movilizarse por sí mismos buscan su compañía. El bebé puede distinguir a la madre de otras personas u objetos antes de poder aferrarse a ella o marchar en su dirección. En un ambiente familiar la mayoría de los bebés de 4 meses ya responden de manera diferenciada a la madre (Bowlby, 1993a).

Según la teoría de Bowlby (1983, 1993a, 1993b), los niños internalizan las experiencias con sus cuidadores, por lo tanto el apego temprano se vuelve un prototipo de las relaciones posteriores que tenga ese sujeto fuera de la familia. Existen dos características que componen al apego: la imagen que el niño tiene sobre los demás, y la imagen que tiene de sí mismo. La primera se refiere a si el niño considera a la figura de apego como una persona que responda a llamadas de cuidado y protección. Y la segunda describe si el niño considera que su Yo recibirá ayuda y cuidado de su figura de apego.

Cuando los individuos se ven gratificados por la gente que los rodea desde su infancia, pueden desarrollar sentimientos positivos de autoestima, consciencia de su propia valía y el sentirse queridos por alguien más. Esto es de suma importancia para la correcta madurez de su vida adulta y para una sociabilidad sana. El apego proporciona al bebé la consciencia de que la sociabilidad promueve la confianza y que no es algo peligroso o negativo, sino gratificante (Waters, Hamilton, Weinfield, 2000; en Pastor, 2008).

Al darse un sano desarrollo de la conducta de apego se logran establecer vínculos afectivos igualmente sanos a lo largo de la vida. El comportamiento y los vínculos que de ahí se derivan están presentes durante toda la vida, no sólo se limitan a la niñez (Bowlby, 1983). Por lo tanto, se puede decir que el estilo de apego que se desarrolla durante la infancia, influye en las relaciones de la persona en su vida adulta. La seguridad, ambivalencia o aversión social producidas en la primera infancia se generalizarán en la vida adulta (Fraley, 2002; en Pastor, 2008).

Muchas de las emociones más intensas surgen cuando las relaciones de apego se están formando, al mantenerlas, cuando se desorganizan y se renuevan. La amenaza de la pérdida despierta ansiedad y la pérdida real genera dolor. Al mismo tiempo, estas situaciones pueden generar enojo. El mantenimiento inalterado de un vínculo da seguridad y la renovación de un vínculo produce felicidad. Por lo tanto, se considera que la psicología y la psicopatología de las emociones, son, en gran parte, psicología y psicopatología de los vínculos afectivos (Bowlby, 1983).

Fases del apego (Bowlby, 1993 a):

Aunque en realidad no se pueden dar datos exactos con respecto a cuándo empieza y cuando termina cada fase, se proponen edades promedio en las que se dan estas conductas. Lo más importante es conocer las diferencias y nuevas conductas que se presentan en cada fase.

Fase 1: orientación y señales sin discriminación de la figura

Va desde el nacimiento hasta las 12 semanas de edad aproximadamente. En esta fase, el bebé tiene una capacidad limitada o nula para distinguir a una persona de otra. Se comporta amistosamente con casi cualquier persona.

Fase 2: Orientación y señales dirigidas hacia una o más figuras discriminadas

El bebé tiene una forma amistosa de comportarse con la gente similar a la de la fase 1, pero esta conducta se hace más notoria cuando la persona a la que se la dirige es la madre. Estas conductas empiezan a aparecer a las doce semanas de vida y hasta los seis meses de vida o más, dependiendo de las circunstancias.

Fase 3: Mantenimiento de la proximidad con una figura discriminada por medio de la locomoción y de señales

Se da entre los seis y siete meses de edad y hasta los dos o tres años de vida. En esta fase el bebé puede discriminar aún mejor que en la fase anterior, y además tiene un mayor repertorio de conductas: seguimiento cuando la madre se aleja, el saludo a su regreso y elegir a esa figura como una base para explorar el entorno. Al mismo tiempo van desapareciendo las señales amistosas y poco discriminadas para el resto de la gente. El niño va tratando con cautela a los extraños, luego los llega a considerar como señal de alarma y se aleja de ellos.

Fase 4: Formación de una pareja con corrección de objetivos

Se da desde el tercer año de vida. En esta fase, el niño trata de mantener proximidad con relación a su figura de afecto mediante sistemas de corrección. Durante este tiempo, el infante va concibiendo a la madre como una figura independiente que persiste en el tiempo y el espacio.

Conducta cuando la madre se aleja:

Después de los doce meses, los niños suelen quejarse cuando ven que su madre se aleja. Su protesta puede ser desde un gemido hasta un intenso llanto. Con frecuencia intentan seguirla. Estas respuestas pueden agudizarse si el ambiente no le es familiar al niño (Bowlby, 1993 a).

Conducta cuando la madre vuelve:

El comportamiento del niño depende de qué tanto tiempo se ha alejado la madre y de su propio estado emocional cuando ella regresa. Después de poco tiempo de ausencia de la madre, el bebé casi siempre se acercará a ella, tal vez sonría, y si estaba llorando puede que deje de hacerlo. Después de un tiempo más prolongado en el que se ha retirado la madre, el niño puede mostrarse perturbado cuando ésta regresa. En este caso puede que apenas responda a su vuelta o que incluso le rehúya. Si no se encontraba llorando puede que poco tiempo después de que vuelve a ver a su madre empiece a llorar. El niño tiende a aferrarse fuertemente a la madre y resistirse a que lo separen de ella (Bowlby, 1993 a).

Después de unos días de separación o más en un ambiente extraño, el niño puede mostrar una conducta afectiva excesivamente intensa o, por el contrario, casi ausente (Bowlby, 1993 a).

En sus estudios realizados con niños de 6 a 12 meses de edad, Ainsworth (2015) crea una situación en donde se encuentran la madre, el niño y una mujer desconocida en una habitación. En ocasiones, la madre sale de la habitación y deja al niño solo, o lo deja con la desconocida por unos minutos. En ese momento se observan las distintas reacciones de los niños. Posteriormente, la madre regresa y también se muestran distintas conductas por parte de los niños.

En sus estudios reporta que se puede ver la conducta dirigida a mantener la proximidad del bebé con la madre cuando ésta sale de la habitación y deja dentro al bebé. En general, los niños de 6 a 9 meses de edad lloran y pueden intentar seguirla. Cuando la madre regresa los niños pueden sonreír, acercarse a ella, levantar los brazos. Esto se puede percibir como un interés por la proximidad hacia la progenitora. Después de los 9 meses de edad, estas conductas son más evidentes. En ese momento, los niños tienden a seguir más a la madre cuando se dan cuenta de que se va a ir (Ainsworth, 2015).

Cuando la madre está presente, la mayoría de los niños se sienten más confiados y aumenta su interés por explorar. En caso de que la madre esté ausente, los niños se vuelven más tímidos y se muestran desamparados (Ainsworth, 2015).

En un estudio realizado por Schaffer y Emerson (1964; en Bowlby, 1993 a), los autores descubrieron que las variables que permiten determinar a quién se sienten apegados los niños tienen que ver con la rapidez con la que la persona respondía ante el infante y la intensidad de la interacción entablada con él.

Bowlby (1993 a) dice que durante los primeros años, la apariencia más feliz, tanto para la madre como para el hijo, se da cuando hay interacción entre ellos. Cuando la madre percibe las señales que le manda el bebé y actúa en el momento y de la forma adecuada (con rapidez y de forma satisfactoria para el bebé). En cambio, si la madre no percibe esas señales o no actúa acorde a ellas, la relación se desarrolla deficientemente.

Explica Bowlby (1983) los tipos de familia que fomentan un apego seguro o uno inseguro:

- Familias que fomentan el apego seguro

En éstas se les da importancia a los lazos afectivos y a la conducta de apego. Comprenden la ansiedad, el enojo y la aflicción causados por separaciones o pérdidas. Se alienta la expresión de los sentimientos y pensamientos, además, sus miembros prestan apoyo cuando se les solicita.

La experiencia de los niños que forman un apego relativamente seguro y que están dotados de confianza en sí mismos, se caracteriza por el constante apoyo que le brindan sus padres cuando es necesario, por el aliento oportuno que les proporcionan para que cada vez se vuelvan más autónomos, y por la forma en

que les transmiten los modelos, los cuales además de válidos, pueden ser cuestionados y modificados (Bowlby, 1993b).

- Familias que fomentan el apego inseguro

Aquí se dan pocos lazos afectivos, la conducta de apego se considera infantil y como una debilidad. Se desaprueba la expresión de sentimientos y se menosprecia a quienes lloran. Por lo tanto, el niño contiene su conducta de apego y reprime sus sentimientos, considera (como sus padres) que los anhelos de amor son una debilidad, que no se debe enojar ni afligir por nada.

Los individuos expuestos a este tipo de familia crecen inflexibles, suelen aparentar confianza en sí mismos y pueden desempeñarse bien en las actividades que realizan. Les cuesta trabajo comprender los sentimientos de los otros y de sí mismos. En el fondo se pueden sentir profundamente tristes por estar aislados y no ser amados. Corren peligro de caer en estados depresivos, alcoholismo y suicidio.

Existen algunas teorías de cómo se forma el apego ansioso. Por ejemplo, las complicaciones en el nacimiento o las situaciones traumáticas producidas durante las primeras semanas de vida pueden intensificar la ansiedad potencial, con lo cual reaccionan con mayor severidad a los peligros psicológicos experimentados posteriormente (Greenacre, 1945). Por otra parte, hay niños que se tornan muy sensibles a la posibilidad de una separación o pérdida de amor, ya sea por haber experimentado una separación real anterior (Bowlby,

1989) o por ser amenazados con ser abandonados o perder el amor de una persona importante para ellos (Suttie, 1935; Fairbain, 1941; en Bowlby, 1993b).

Existen muchos tipos de trastornos de la conducta de apego, éstos se dan como resultado de la falta de cuidados maternos o (en ciertos casos) por el suministro de esos cuidados por muchas personas que no entablan una relación estrecha con el niño. Por otro lado, hay un menor número de perturbaciones como resultado de un exceso de cuidados. Normalmente estos cuidados no son exigidos por el bebé en los primeros meses, sino que la madre los da en exceso (Bowlby, 1993 a).

Las personas propensas a establecer relaciones de apego ansiosas y ambivalentes, suelen haber tenido experiencias en su niñez donde los padres regañaban, ignoraban o se enojaban cuando el niño demandaba amor y cuidados. Aunque es posible que este tipo de personas experimentaran intermitencias en el maternaje y/o ser rechazados por sus padres; es más probable que el rechazo haya sido parcial. Por esta razón, los niños que aún tienen la esperanza de ser amados caen en una fuerte ansiedad por temor a que los descuiden o los abandonen. Lo cual promueve que aumenten sus demandas de atención y afecto, y que se resistan a quedarse solos (Bowlby, 1983).

Una de las acciones que causan más ansiedad a los niños es cuando los padres amenazan con abandonarlos o suicidarse debido al mal comportamiento del pequeño. Esto lleva a pensar al individuo que si sus padres lo abandonan o

se suicidan habrá sido por su culpa. Incluso en momentos en los que se pudo haber dado esta amenaza y alguno de los padres muere, el hijo piensa que él tiene la culpa. En ocasiones también pueden argumentar que los malos comportamientos de sus hijos los hacen enfermar físicamente. Lo que conlleva un gran sentimiento de culpa por parte de los niños, que a la vez se ven atados y devaluados (Bowlby, 1983).

Hay otro tipo de amenazas más sutiles que consisten en que los padres condicionan el amar a su hijo siempre y cuando él se ajuste a sus exigencias. Aunado a esto hay constantes desaprobaciones hacia él (Bowlby, 1983). El resultado de esto es que los niños comienzan a perder seguridad, sentido de valía y consciencia del derecho a ser amados.

Aunque en general los padres fungen como figuras de apego primario al inicio de la vida, Hazan y Shaver (1987) introducen la idea de que las parejas románticas sirven como figuras de apego primario durante la adultez.

Van Ijzendoorn y Sagi (1999; en Holmes, 2009) engloban la teoría del apego de la siguiente forma:

- En todas las culturas, los bebés humanos se apegan a uno o más cuidadores específicos.
- Alrededor del 70% de los infantes establecen apegos seguros. El otro 30% desarrollan apegos inseguros: evitativos, ambivalentes y desorganizados.

- Quienes tienen un apego seguro se restablecen con mayor facilidad ante el estrés.
- La seguridad del apego depende de cuidadores sensibles y responsivos.
- Las diferencias de la seguridad en el apego conducen a diferencias en la competencia social. Los niños con apegos seguros tienen mayor probabilidad de relacionarse satisfactoriamente con los demás y son menos propensos a sufrir maltratos o a maltratar.
- Los progenitores responsivos, sensibles y sintonizados tienden a criar niños seguros. Los padres desdeñosos y bruscos suelen tener hijos evitantes. Aquellos que son padres incoherentes lidiarán con hijos ambivalentes. Los progenitores que han sufrido traumas graves tienden a criar niños desorganizados (Holmes, 2009).

Según Bion (1990), los progenitores que son capaces de aportar un apego seguro son aquellos que pueden contener y metabolizar las emociones desagradables. En cambio, los progenitores de niños inseguros tienden a castigar, ignorar o sentirse sobrepasados por las reacciones de sus hijos cuando hay una separación.

II.3 Estilos de apego

*Nota aclaratoria: antes de iniciar esta sección nos gustaría aclarar que no todos los autores mencionan la misma cantidad de estilos de apego y que no todos los llaman de igual manera. Para efectos de esta investigación tomamos los apegos: seguro, temeroso, preocupado y rechazante, propuestos por

Bartholomew y Griffin (1944; en Pastor, 2011). Sin embargo podemos encontrar otras formas de referirse a los mismos. Por ejemplo, Bowlby se refiere al apego preocupado como apego ansioso, y al apego temeroso como apego ambivalente. Otros autores como Bartholomew y Horowitz (1991) se refieren al apego rechazante como apego evitativo. Van Ijzendoorn y Sagi (1999; en Holmes, 2009) incluso hablan de otro tipo de apego: el desorganizado; donde no existe un apego fijo, sino que es cambiante debido a situaciones extremas de maltrato o falta absoluta de estabilidad o predictibilidad en la conducta de los cuidadores. Lo importante para no perderse entre tantas clasificaciones es seguir los ejes de ansiedad y evitación, para definir en qué cuadrante se encuentra cada estilo de apego (Fig. 1). Esta gráfica se encuentra más adelante, en la página 81.

Ahora, retomando el punto de esta sección, la forma como se llega a desarrollar la conducta de apego puede derivar en diferentes estilos de apego. El estilo de apego que tendrá el infante será definido por la reacción que dé el cuidador primario ante las necesidades del bebé.

Los factores que destaca Ainsworth (2015) como los más importantes para que se dé una conducta de apego son: 1) la sensibilidad con que la madre responde a las señales (llanto, gemidos, sonrisas) del bebé, y 2) la intensidad con que se da la interacción entre madre e hijo. En su investigación, descubrió que los bebés establecen un vínculo afectivo más sólido con las madres que responden

con prontitud y de manera adecuada a las señales de sus hijos, y que además tienen interacción social con ellos.

Aunque es más común que la persona genere un estilo de apego dominante, Holmes (2009), encontró que es posible que un niño desarrolle diversos patrones de apego, los cuales se almacenan independientemente en el cerebro. Si la persona dispuso aunque fuera de una relación que le permitiera la función reflexiva, puede sobrevivir bien sin grandes dificultades en sus relaciones o con sus emociones durante su adultez.

Cuando hay una conducta de apego, ambas partes muestran un intenso placer por estar en compañía del otro y ante las mutuas muestras de afecto, pero cuando hay conflictos entre ellos, experimentan una intensa ansiedad o desdicha, en especial, ante el rechazo del otro (Bowlby, 1993 a).

Dependiendo del estilo de apego que posea el individuo, tendrá reacciones diferentes a las situaciones que se le presenten. Según Bowlby (1993 a), los niños ansiosos e inseguros pueden parecer más apegados a la madre, que los niños felices y seguros de su afecto.

Bowlby (1993 a) descubrió que cuando los niños con un apego hacia la madre están cansados o adoloridos, casi siempre se acercarán a ella. En cambio, los niños desapegados (o con autismo) no lo hacen, esto es resultado de la fuerte carencia de amor maternal que han tenido.

Ainsworth (2015) se dio cuenta de la importancia que tiene la seguridad del vínculo del niño con la madre. Mientras más seguro sea este vínculo, el niño tendrá mayor libertad de explorar su entorno sin manifestar inquietud. Por el contrario, el niño con apego inseguro no explorará su entorno aunque la madre se encuentre cerca, se alarmará cuando aparezcan extraños, se sentirá impotente y desorientado en ausencia de su madre, y algunos de estos niños no la saludarán a su regreso.

Cuando los bebés se encuentran explorando y se retraen por temor, generalmente se orientan hacia la figura materna para buscar su protección (Bowlby, 1993 a).

En sus investigaciones, Bowlby (1983, 1993a, 1993b) clasificó los estilos de apego dependiendo del tipo de reacción que tenían los infantes ante diferentes circunstancias. Éstos se pueden dividir en dos grupos principales: apego seguro y apego inseguro. Dentro del segundo grupo se incluyen los tipos de apego ansioso y apego ambivalente.

Apego seguro.

Con respecto al apego seguro, dice que la personalidad adulta es producto de la interacción del individuo con figuras claves durante sus primeros años de vida, sobre todo, con las figuras de apego. Por lo tanto, quien ha tenido la suerte de crecer en un hogar adecuado, con padres afectuosos, que siempre ha tenido frente a sí a personas que pueden brindarle apoyo y protección, y sabe que puede obtenerlo en el momento en el que lo necesite, tiene seguridad de

que el mundo será parecido. Eso lo hace sentirse seguro de que, al tener problemas, siempre tendrá acceso a personas confiables que vendrán en su ayuda. Por ende, se enfrenta al mundo con confianza y, ante una situación alarmante, podrá encararla con eficacia, o buscar ayuda para hacerlo (Bowlby, 1993b).

Apego inseguro.

A diferencia de los individuos criados en un ambiente óptimo, quienes han lidiado con diferentes circunstancias pueden desconocer la posibilidad de contar con personas que les brinden apoyo y protección. En otros casos, puede que las figuras afectivas no siempre estuvieran disponibles. Existen otros casos donde estas figuras han respondido azarosa o nulamente a las necesidades del infante. Cuando esas personas se vuelven adultas es muy probable que no crean que puedan acceder a una figura cercana y de confianza en el momento en que lo necesiten. Para ellos, el mundo es imprevisible y hostil; y por tanto pueden reaccionar aislándose o luchando contra él (Bowlby, 1993b).

También existe otro grupo intermedio donde los sujetos adultos se mueven a partir de lo que aprendieron en la infancia. Por ejemplo, halagar a los demás para obtener atención y cariño (Bowlby, 1993b).

Bowlby (1983) explica el apego inseguro o ansioso como resultado de una fuerte preocupación porque las figuras de afecto no resulten accesibles y/o no le respondan adecuadamente. Estas personas se mantienen cerca de sus figuras de afecto con la intención de asegurar su disponibilidad, tratan de

entablar una relación estrecha con la figura de apego y temen que la relación pueda terminar.

Hay personas que suelen manifestar una conducta de apego con frecuencia y urgencia, son persistentes en su búsqueda y aparentemente no es algo que sea justificado por las circunstancias. Este tipo de personas no confía en que sus figuras de apego se muestren accesibles cuando las necesiten, por lo tanto adoptan estrategias para mantenerse cerca de ellas con el fin de asegurar su disponibilidad. Este tipo de apego es el apego ansioso, en él, la preocupación básica del individuo está en que teme que las figuras de apego no resulten accesibles o que no respondan como el sujeto necesita. Las personas que desarrollan un estilo de apego ansioso desean tener una relación estrecha con la figura de apego y temen que la relación termine (Bowlby, 1993b).

Para entender el apego ambivalente, Bowlby (1983) da el ejemplo de un niño al que su padre dice que lo ama, pero en la experiencia del niño y las acciones del padre, pareciera ser lo contrario. En este caso el niño no sabe si tomar por verdadero lo que él experimenta o lo que su padre le dice. En estos casos el niño se ve generalmente comprometido a tomar en cuenta ambas posibilidades, por lo tanto fluctúa entre ambos: el modelo de su padre y el modelo que construyó el mismo niño a partir de sus experiencias.

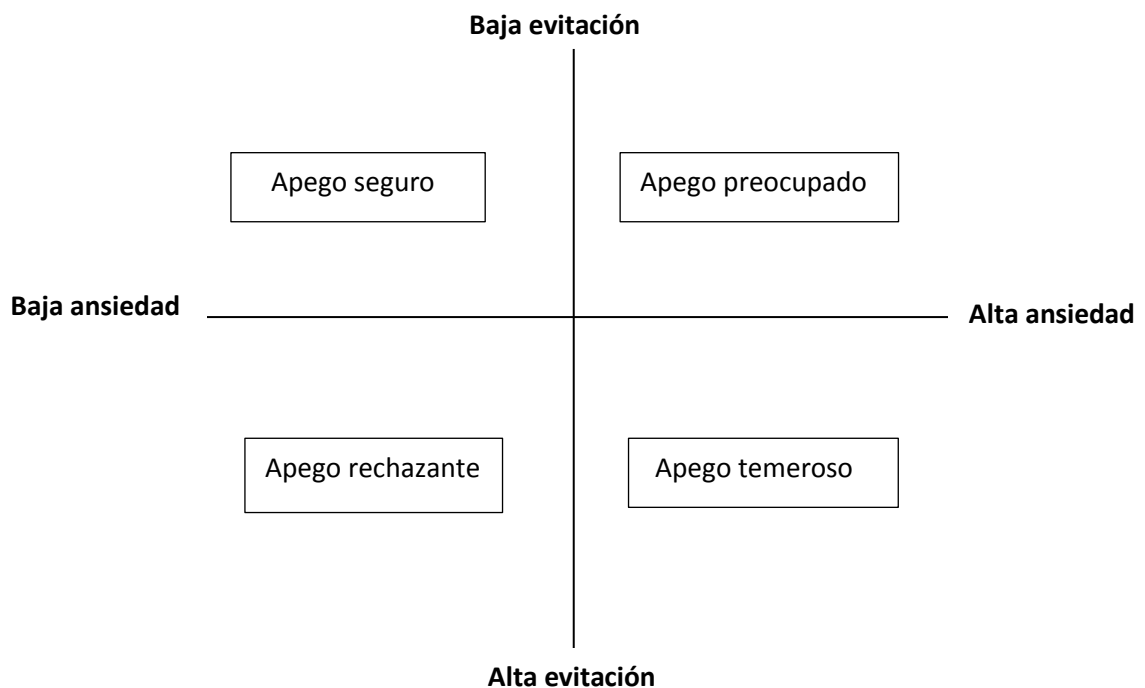
Aunado a lo anterior, Bowlby (1993b) comenta que existen diversas formas en que los padres pueden perjudicar al niño a través de su comportamiento.

Algunas de ellas son: no permitir que el pequeño se acerque a ellos, amenazar

con abandonar la casa o sacar al niño de la misma. Las amenazas de este tipo pueden resultar muy nocivas para el individuo, puesto que, no sólo puede hacerlo dudar de la disponibilidad de protección y afecto, sino que también puede aumentar el miedo a ser abandonado.

Bartholomew y Griffin (1994, en Pastor, 2008) ampliaron el concepto de apego de Bowlby a cuatro tipos: seguro, preocupado, temeroso evitador, y rechazante. Estos estilos surgen como consecuencia de la combinación de nivel de ansiedad y nivel de evitación.

Figura 1. Ejes de ansiedad y evitación



El apego seguro se caracteriza por alta autoestima y gran confianza interpersonal. En el apego preocupado hay confianza o sociabilidad básica pero con una baja autoestima. Este tipo de personas son inseguras pero les interesa mantener buenas relaciones con los demás. El apego temeroso evitador

combina baja autoestima con poca confianza interpersonal. Este tipo de personas son inseguras y poco sociables. El tipo de apego rechazador combina alta autoestima con poca confianza interpersonal. Estas son personas que se creen merecedoras de buenas relaciones sociales pero que desconfían mucho de la gente. Se preocupan de si serán aceptadas o rechazadas por los demás, por lo que se adelantan a distanciarse socialmente.

Bartholomew y Horowitz (1991) hacen una aproximación hacia los estilos de apego a partir de la auto percepción del individuo y de cómo percibe al mundo que lo rodea:

- Apego seguro: son individuos que tienen un buen concepto de sí mismos y de otros. Disfrutan de su autonomía y de sus relaciones.
- Apego preocupado: tienen un mal concepto de sí mismos, pero buen concepto de otros. Se preocupan demasiado en sus relaciones y son muy demandantes de los demás en cuanto a apoyo y percepción de su autoestima.
- Apego temeroso: tienen un mal concepto de sí mismos y de los otros. Evitan la intimidad por miedo al rechazo. No se creen merecedores del apoyo o del amor de los demás.
- Rechazo al apego: tienen un buen concepto de sí mismos y un mal concepto de los otros. Se sobre estiman, rechazan y niegan las necesidades de apego.

En el apego ansioso hay miedo al rechazo y al abandono. Este tipo de apego distingue a los individuos temerosos y preocupados, de los individuos seguros y evitantes.

El apego evitativo refleja la tendencia a evitar la cercanía social. Este tipo de apego distingue a los individuos temerosos y rechazantes, de los seguros y preocupados.

II.4 Respuesta del individuo ante la separación

Cuando existen situaciones que pueden poner en peligro al vínculo afectivo se dan reacciones destinadas a preservarlo. En estas situaciones hay una activación de las formas más eficaces de conducta de apego. Estas son: aferramiento, llanto y a veces enfado. En esta última fase hay protesta, agudo estrés fisiológico y malestar emocional. Cuando se restablece el vínculo se desvanecen estas molestias. Sin embargo, cuando no hay éxito al tratar de reestablecer el vínculo, sigue habiendo malestar y los esfuerzos por reestablecer el vínculo siguen apareciendo por intervalos. El estado del organismo en ese momento es de estrés crónico y se experimenta como un estado de aflicción crónica (Bowlby, 1983).

Como explica Bowlby (1989), la ansiedad que se produce por la separación o pérdida de la figura de apego, es una señal de alarma que se genera por un indicio de peligro, puesto que la figura de apego tiene una función biológica protectora.

La ausencia de una base segura puede impedir que el niño desarrolle una sensación positiva y autoconfiable de sí mismo. No se llegan a desarrollar otro tipo de herramientas psíquicas que le sirvan a futuro, puesto que el infante se encuentra preocupado por no tener al cuidador (Holmes, 2009).

En un estudio realizado con niños, Ainsworth (1967; en Bowlby, 1993a) se da cuenta que poco después de que el bebé comienza a gatear, empieza a explorar su entorno alejándose de su madre en ocasiones, aunque de vez en cuando regresa para asegurarse de que sigue ahí. Pero estas incursiones llegan a su fin si el niño: a) se siente aterrorizado o es herido, o b) si la madre se aleja de su lado. Entonces el infante, con zozobra o llorando, vuelve rápidamente cerca de su progenitora.

En otro estudio realizado por Ainsworth (1969; en Bowlby, 1993 a), enfocado en el desarrollo de la conducta afectiva infantil, la investigadora realizó observaciones a catorce familias norteamericanas durante los doce primeros años de vida de los bebés. De esta forma se podían observar comportamientos en las diferentes situaciones de vida del bebé (p. ej. Los comportamientos del bebé en ausencia o presencia de la madre, con extraños y con la familia, las respuestas maternas).

Ainsworth diseñó una serie de situaciones experimentales dentro de una habitación para observar los comportamientos madre-hijo. En la primera etapa están el bebé y la madre dentro de la habitación y se les une una mujer desconocida. En la segunda, la madre deja al bebé a solas con la

desconocida. En la tercera, regresa la madre y la desconocida se va. En la cuarta, la madre deja completamente solo al bebé. Finalmente, en la quinta, regresan la desconocida y luego la madre a la habitación.

En sus resultados, la investigadora descubrió que durante la primera etapa de la situación experimental, la mayoría de los niños exploraron la situación nueva mientras vigilaban a la madre, prácticamente no hubo llanto, aunque la llegada de la desconocida redujo las actividades exploratorias en casi todos los niños.

En la segunda etapa, cuando la madre deja su bebé a solas con la desconocida, la conducta de más de la mitad de los niños cambió drásticamente. Las conductas de los niños en esta etapa fueron divididas en dos grupos. El primero fue el grupo de niños que siguieron jugando y explorando, y prácticamente no lloraron. Sin embargo todos ellos notaron la ausencia de la madre y trataron de seguirla cuando salió, se dirigieron a la puerta y algunos intentaron abrirla.

El segundo grupo fue el de ocho niños que empezaron a llorar en el momento que salió la madre. Cinco de ellos manifestaron mucha zozobra y rechazaron el consuelo de la desconocida. Seis niños de ese grupo trataron de reunirse con la madre. Los dos restantes se veían impotentes y desamparados.

En la tercera etapa todos los niños, excepto dos, se aproximaron inmediatamente a la madre. Por lo general dejaban de llorar. Cinco del grupo de los catorce niños se aferraron con mucha fuerza a la madre.

Entre la tercera y la cuarta etapa, se esperó a que las madres consolaran por completo a sus hijos para que se pudiera iniciar la siguiente etapa, que fue cuando dejaron al niño completamente solo. Muchos bebés reaccionaron llorando fuertemente y golpeando la puerta intentando abrirla. En general se aumentó la intensidad de esa respuesta en todos los niños.

Al regreso de la madre, en la quinta etapa, todas las madres excepto una levantaron a sus hijos en los brazos. En ese momento, diez de los niños se aferraron a ellas con todas sus fuerzas (el doble de los que lo habían hecho la primera vez).

Las diferencias descubiertas por Ainsworth (2015) en su estudio entre niños clasificados como seguros e inseguros fueron que los niños seguros tienden a mostrarse activos y contentos en su hogar, lloran únicamente cuando se sienten mal, les duele algo o cuando la madre está ausente. En cambio, los niños clasificados como inseguros son inactivos y caprichosos en su hogar, aunque su madre esté cerca, lloran a menudo y con facilidad.

Con respecto a las situaciones que involucran la separación de la madre con su hijo, se puede decir que el niño se siente seguro cuando se encuentra cerca de una figura de apego, pero la idea de perderla le causa angustia y su pérdida real lo llena de dolor (Bowlby, 1993a). Esto sucede con reacciones más intensas cuando existe un apego ansioso o preocupado, ya que, de antemano hay un miedo ante la amenaza de perder a su figura de apego.

Además de las situaciones analizadas por Ainsworth, Bowlby (1993 a) plantea otras situaciones en donde se puede observar la reacción del niño al separarse de su madre. Para esto denota que existen ocasiones en las que la madre se separa de su hijo momentáneamente por distintas razones: trabajo, quehaceres, cuando la madre deja al niño al cuidado de otra persona, etc. En estas situaciones, la secuencia de conductas que puede manifestar el niño se divide en tres etapas (dependiendo de la actitud del niño hacia la madre): protesta, desesperación y desapego. Para ejemplificar esta secuencia, Bowlby (1993a) comenta el caso de un niño de 15 meses de edad que nunca se había separado de su madre y en ese momento debe quedarse en un hospital:

- La etapa de protesta se desencadena poco tiempo después de que se da la separación y puede durar desde unas horas hasta más de una semana. En el transcurso, el pequeño siente zozobra ante la pérdida, procura recuperarla y la espera con ansiedad. En este momento puede rechazar a otra figura que le ofrezca ayuda o, al contrario, aferrarse a esa figura.

- En la etapa de desesperación el niño sigue preocupado por la ausencia de su madre, pero en este momento empieza a perder confianza en recuperarla. El niño se muestra retraído e inactivo y llora por la pérdida del ser querido.

- En la fase de desapego, el pequeño empieza a recobrase de la pérdida, ya no rechaza la presencia o ayuda de otras personas y acepta sus cuidados. En algunos casos puede llegar a socializar y sonreír.

II.5 Desarrollo del apego a lo largo de la vida

A medida que el individuo va creciendo llega un punto en el que pasa menos tiempo con su madre que en compañía de sus pares. En ese momento disminuye tanto la intensidad como la frecuencia de la conducta dictada por el apego hacia la madre (Bowlby, 1993a).

Más adelante, en la adolescencia, el vínculo afectivo que une al hijo con sus padres comienza a debilitarse. En esos momentos, los individuos empiezan a dar igual o mayor importancia a otros adultos que a sus padres, además empieza la atracción sexual por personas de su misma edad (Bowlby, 1993b).

En cada etapa de la vida, el apego va desempeñando un papel importante que dicta la forma en que nos relacionamos con los demás. Como dice Holmes (2009), cuando poseemos una buena autoestima basada en el apego, sabemos que estaremos bien. En la medida en que nos sentimos parte de una red familiar y relacional y somos valorados dentro de esta red, podemos sentirnos bien con nosotros mismos. De lo contrario, los pequeños problemas pueden llegar a convertirse en desastres, puesto que el mundo se vuelve amenazador y hay menos confianza en formar nuevos vínculos.

Holmes (2009) explica que el apego es intrínseco a la naturaleza humana, no algo que se cura en la adultez. Los patrones de apego en la infancia producen efectos de largo alcance en las habilidades relacionales y en las representaciones mentales de la vida adulta (Holmes, 2009). Por lo tanto se puede decir que el estilo de apego es relativamente estable mientras no existan

circunstancias (positivas o negativas) extremas o constantes que lo hagan cambiar.

Si hacemos una comparación entre los estilos de apego más comunes para hombres y mujeres, podremos notar que los hombres en general son más seguros o evitantes, y que las mujeres son más miedosas, preocupadas y rechazantes (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Existen diversas formas en las que las personas se relacionan con los demás. Para plasmar esto, Bowlby (1983) propone una teoría en donde divide en cuatro categorías la forma en cómo se percibe la persona a sí misma y a los otros. En ésta se puede ver que la autoimagen puede ser positiva o negativa. De igual modo, la percepción de los demás puede ser positiva o negativa. A continuación se detalla cada posible combinación.

- Un Yo seguro y un Otro positivo (correspondiente al apego seguro)

Promueve un valor amoroso abierto. Existe una expectativa de que la gente es aceptante y responsiva. Este tipo de percepción se caracteriza por la valorización de amistades íntimas, la capacidad de mantener relaciones cercanas sin que esto implique una pérdida de la autonomía.

- Desvalorización personal y evaluación positiva del Otro (Equivalente a apego ansioso/amvivalente)

La persona se pregunta si la aceptación de los otros continuará en el futuro. Se da un sobre involucramiento en las relaciones. Este tipo de personas necesitan

ser aceptados por los demás para sentirse bien, tienen tendencia a idealizar a la gente, y hay una gran emotividad al hablar de sus relaciones.

- Un Yo seguro de sí mismo y disposición negativa hacia los demás
(Correspondiente al apego rechazante)

Hay un alto sentido de valor personal e independencia. Estas personas se protegen a sí mismas en contra de las decepciones evitando las relaciones cercanas con otros. Existe una subestimación de la importancia de las relaciones cercanas. Se da mayor énfasis en la autonomía y auto confianza.

- Un Yo inseguro y desconfianza hacia los otros (Correspondiente al apego miedoso-evitante)

Hay un claro alejamiento, lo cual permite a la persona protegerse ante el posible rechazo de otros.

II.6 Importancia del apego en nuestras vidas

Bowlby (1993b) argumenta que la personalidad adulta se visualiza como producto de la interacción del individuo con figuras claves durante sus años inmaduros y, en particular, con las figuras de apego. Por consiguiente, el individuo que ha tenido la suerte de crecer en un hogar adecuado, con padres afectuosos en medida de lo normal, que siempre ha tenido frente a sí a personas que pueden brindarle apoyo, aliento y protección, y que sabe dónde buscar todo ello; posee expectativas firmes que han sido reiteradamente satisfechas, así que, como adulto, le resulta difícil imaginar un mundo distinto.

Ello lo hace sentirse seguro, casi de modo inconsciente, de que toda vez que se vea en dificultades siempre tendrá acceso a figuras dignas de confianza que vendrán en su ayuda. Por ende, enfrentará el mundo lleno de confianza y, cuando se vea ante una situación potencialmente alarmante, podrá encararla con eficacia, o bien buscar ayuda para hacerlo.

Otros, criados en diferentes circunstancias, quizá sean menos afortunados. Algunos simplemente desconocen la posibilidad de contar con figuras que les brinden apoyo y protección; para otros, el paradero de estas figuras ha sido siempre incierto. Para muchos otros la posibilidad de que esas figuras respondan brindándoles apoyo y protección siempre ha sido, en el mejor de los casos, azarosa, y, en el peor, nula. Cuando esas personas se convierten en adultos no es de sorprender que no confíen en la posibilidad de que siempre puedan tener acceso a una figura de afecto que les merezca plena confianza. Sus ojos ven al mundo como algo imprevisible y hostil; y responden en consonancia, apartándose de él o librándole batalla (Bowlby, 1993b).

Entre esos extremos se hallan grupos de personas con todo tipo de experiencias intermedias, quienes, a medida que crecen, elaboran expectativas del mundo en consonancia con aquéllas. Por ejemplo, algunos pueden haber aprendido que una figura de apego sólo responde de manera positiva cuando se la hace objeto de mimos y halagos. Otros pueden haber aprendido durante la infancia que la respuesta deseada sólo puede obtenerse si se cumplen determinadas reglas del juego. Siempre que esas reglas hayan sido moderadas, y las sanciones tibias y previsibles, el sujeto podrá seguir creyendo

en la posibilidad de obtener apoyo cuando lo necesite. Pero cuando las reglas son estrictas y difíciles de cumplir, severas las sanciones aplicadas por su ruptura y, en especial, cuando aquéllas incluyen amenazas de quitar todo apoyo, la confianza suele desvanecerse (Bowlby, 1993b).

Las sanciones perjudiciales, aplicadas por muchos padres, incluyen rehusarse a responder a los intentos de acercamiento del pequeño, adoptando una actitud malhumorada, y las amenazas de abandonar el hogar o de echar de él al niño. Al aplicarse de manera reiterada, o incluso sólo ocasionalmente, aunque con intensidad, esas sanciones o amenazas pueden resultar calamitosas en sus efectos sobre la personalidad en ciernes. En particular, como de modo deliberado se siembran graves dudas sobre la disponibilidad de la figura de apego cuando se la necesita, dichas amenazas pueden intensificar los temores de ser abandonada y, en consecuencia, su susceptibilidad a responder a otras situaciones con muestras de temor (Bowlby, 1993b).

Bowlby (1983) afirma que el apego íntimo a otros seres humanos es el eje alrededor del cual gira la vida de una persona, no sólo en la infancia, sino que es un factor que se extiende hasta la senectud. Los pronósticos sobre el futuro de nuestras relaciones personales se basan en nuestras experiencias pasadas y presentes. De este modo podemos pronosticar lo bueno o lo malo que podemos esperar al respecto de una persona en la que centremos nuestro afecto. Estos pronósticos ejercen una gran influencia sobre la propensión de la persona a mostrarse ansiosa o llena de confianza en la relación (Bowlby, 1993b).

Por su parte, Díaz-Loving & Sánchez (2004) encuentran que, como seres humanos tenemos necesidad de seguridad, compañía, afecto, amor y placer; esto influye fuertemente en nuestras vidas, nuestras relaciones tempranas y cómo nos acercamos o alejamos de los demás individuos.

Tizón (2004) plantea en la misma línea, que las relaciones de apego son un tipo de programación fundamental para la mente y para futuras relaciones, por lo tanto tendrán gran influencia en las relaciones futuras, sobre todo en las de pareja y de familia.

Dice Bowlby (1983) que las situaciones que afrontamos en la vida están estructuradas en relación con los modelos de representación que tenemos acerca del mundo y de nosotros mismos (los cuales se han formado desde la infancia).

En referencia su investigación, Ainsworth (2015) postula que cuanto más inseguro es el vínculo que une al niño con su figura principal de apego, más inhibido será para desarrollar vínculos similares con otras personas.

Asimismo, existe evidencia de que la falta de interacción cercana y frecuente con la madre y/o con otros humanos afectuosos en las etapas de desarrollo temprano está directamente relacionada con aumentos en conflictos y patologías emocionales de bebés y cuando estos se convierten en niños, adolescentes y adultos (Morris, 1977; en Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Para Bowlby (1993b), la personalidad adulta es producto de la interacción del individuo con figuras claves durante los primeros años de vida, en particular, con las figuras de apego. Aquellos individuos que crecen en un hogar con padres afectuosos, que los apoyen y los protejan, tendrán la idea de que en el mundo encontrarán figuras similares que puedan ayudarles, lo cual proporciona gran seguridad a estas personas. Este tipo de individuos enfrenta al mundo con confianza, puede encarar dificultades con eficacia o busca ayuda para solucionarlas. En contraparte, los individuos que han tenido un apoyo y protección inciertos o nulos no tienden a pensar que exista una figura afectiva que siempre esté presente y en la cual puedan confiar. Para ellos, el mundo se ve hostil, por lo tanto pueden aislarse o luchar contra él.

Siguiendo con la influencia del estilo de apego en la forma de interacción con las personas, Pastor (2008) plantea que, cuando alguien tiene una imagen elevada de sí mismo o no se infravalora, impone a los demás una mayor demanda de recompensas. Este tipo de personas necesita muchos más beneficios que los de baja autoestima para sentirse atraídos por otra persona, ya que su nivel de expectativas es mayor. En cambio, las personas con muy baja autoestima son enormemente dependientes de la gente y de lo que dicen los demás; y este sometimiento a los criterios ajenos incide en la formación, cuantía e inestabilidad de sus sentimientos de afecto hacia los demás. Una persona con baja autoestima necesita tanto cariño y atención que cualquier alabanza o favor que le hagan estará por encima de su nivel de expectativas y producirá mucha mayor atracción interpersonal en ella.

Bartholomew (1990; en Díaz-Loving & Sánchez, 2004) explica que en los casos de apego inseguro pueden introyectarse ansiedad crónica, miedo a la intimidad o miedo al rechazo que afectarán en las relaciones en las que se desenvuelva la persona.

Se puede decir que la autoestima no sólo depende del aprecio por uno mismo, sino que es el valor que se atribuye la persona, y esa atribución proviene, en gran parte, del grado de cariño que un sujeto se ha acostumbrado a recibir mediante juicios, valoraciones, apreciaciones, opiniones, alabanzas y críticas de los demás –en otras palabras, conductas propias de las relaciones de apego- (Miyamoto & Dornbusch, 1956; en Pastor, 2008). Con esto nos damos cuenta de la importancia que tiene el apego en el desarrollo de la autoestima.

A su vez, el autoconcepto es un tipo de aprendizaje a base de premios como evaluaciones favorables, afectos y trato positivo que los sujetos reciben desde niños. Aunque también influyen los castigos como las evaluaciones desfavorables, afectos y tratos negativos (Pastor, 2008). En este sentido, el apego influye también en la percepción que tiene la persona sobre sí misma, la cual juega un papel importante en el momento de decidir con quién relacionarnos y qué es lo que merecemos.

En los casos donde existe un pobre autoconcepto, es común que las personas se puedan quedar en relaciones disfuncionales o que no les satisfagan, por el hecho de que no se creen merecedoras de otro tipo de relaciones o tratos.

Ahora nos enfocaremos en el papel del estilo de apego dentro de las relaciones interpersonales. Dependiendo del estilo de apego que tiene el sujeto, se plantean diferentes reacciones ante el mundo y ante los demás individuos. Por ejemplo, los individuos con apego seguro pueden confiar en el apoyo de los demás cuando lo necesiten y pueden hablar con coherencia y afecto apropiado sobre la situación que les acontece (Hesse, 1999; en Holmes, 2009). Las personas con apego seguro se sienten suficientemente integradas y con la autonomía necesaria para acercarse al otro sin miedo, y a su vez se sienten lo suficientemente seguras como para permitir y tolerar la separación (Holmes, 2009). En el apego seguro se tiene la capacidad de reflexionar sobre los estados mentales propios y ajenos (Holmes, 2009). Por lo tanto estas personas tienen mayor capacidad de expresarse de manera clara y con la intensidad adecuada al hablar de sus emociones.

La seguridad en el apego genera confianza en los demás, lo cual aumenta la cantidad y calidad de las interacciones sociales. Además, el apego seguro incrementa la autoestima y la satisfacción de estar con los otros. Estos individuos son más empáticos, pueden profundizar e intimar más en sus relaciones sociales. Por el contrario, quien no confía en los demás se retira del contacto social y sufre cuando tiene que relacionarse (Green & Campbell, 2000; en Pastor, 2008).

Por ejemplo, la estrategia que desarrollan aquellas personas con apego evitativo consiste en permanecer cerca de alguien protector, pero a cierta distancia por miedo al rechazo o la agresión (Mallinckrodt, 2000; en Holmes,

2009). Las personas evitativas tienden a no sentir lo que les pasa, o a no estar en contacto con lo que sienten (Holmes, 2009).

El factor de evitación se refiere al grado que la gente se siente o no a gusto con los demás, y qué tanto apetece o repugna la intimidad afectiva. Los individuos que hayan desarrollado un apego evitativo en la infancia, mostrarán independencia psíquica hacia sus parejas en la adultez. El factor de la ansiedad señala el grado en que una persona sufre temor a ser rechazada o abandonada por los demás. Los adultos con este estilo temen que su pareja los abandone o deje de quererlos. En cambio, quien puntúa bajo en ambos factores se siente a gusto con la gente, goza de la intimidad, y no tiene un temor constante de ser abandonado o rechazado (Pastor, 2008).

En el caso del sujeto ambivalente, quien ha vivido recibiendo respuestas incoherentes en situaciones de angustia, es común que se aferre al objeto de apego incluso en la ausencia de peligro. En este tipo de casos no se dan conductas de exploración -como se menciona en las investigaciones de Ainsworth- o conductas autonómicas a cambio de obtener seguridad. Los individuos con apego ambivalente sienten que no obtendrán la protección y el apoyo coherente del otro a largo plazo, por lo tanto se aferran a él con la intención de conseguir el mayor cuidado posible en el menor tiempo. Estos individuos están sobrecargados de sentimientos, pero no tienen ningún espacio para recibir contención (Holmes, 2009).

Por otro lado, los apegos desorganizados están asociados a cuidados traumáticos, donde el trauma supera por completo al sistema inmunológico psicológico. Por lo tanto, el tipo de respuestas que dan estos sujetos carecen de coherencia y éxito en la auto protección. Son apegos que tienden a surgir cuando el cuidador es la misma fuente de amenaza, lo cual establece una conducta de aproximación-evitación, observada en los trastornos límites (Holmes, 2009). En este caso, Fonagy (1997; en Holmes, 2009) observa que, en el apego inseguro, el cuerpo puede actuar como una herramienta donde se descargue la inquietud que se siente al estar con una persona de la cual no se puede distanciar, ni con quien puede coexistir armoniosamente. Cuando esto sucede aparecen las conductas auto lesivas. Los apegos desorganizados y los trastornos disociativos son comunes en personas que han sufrido abuso sexual (Holmes, 2009).

En algunos casos sucede que el cuidador mismo ha sido objeto de trauma y por la misma razón se ve incapacitado para afrontar la angustia del bebé. En ambos casos, el infante puede recurrir a medidas defensivas extremas que mantengan la coherencia interna, como lo pueden ser la escisión, disociación, inversión de roles, o tendencia excesiva al control (Holmes, 2009). Y estas son respuestas que se mantienen en la adultez, dando como resultado una falla en la adaptación.

Según Hazan y Shaver (1987), las personas con estilos de apego de evitación y ansioso/ambivalente deben ser más vulnerables a la soledad que aquellos con un estilo de apego seguro. En un estudio que realizaron en Estados Unidos,

encontraron que estos dos primeros grupos reportan experiencias y creencias más negativas hacia el amor, tienen relaciones románticas más cortas y en general describen relaciones poco favorables durante la niñez. En cuanto a sí mismos, reportaron menor autoaceptación y menos autoconfianza que el grupo seguro.

Holmes (2009) encontró que las personas con apego seguro son más capaces de pedir ayuda cuando la necesitan, son menos propensas a presentar relaciones problemáticas o diagnósticos psiquiátricos. Por el contrario, las personas con apego inseguro tienden a ser incapaces de protestar, de regular sus emociones, son más propensas a la melancolía anormal y menos capaces de reflexionar, lo cual los vuelve vulnerables a trastornos psicológicos.

El mismo autor dice que ninguna de las estrategias del apego inseguro son maladaptativas, debido a las circunstancias a las que se enfrentan. Puesto que este tipo de conductas permiten a la persona sobrevivir a pesar de las adversidades, aunque tengan que usar medios poco convencionales para lograrlo. Sin embargo, los niños con apego inseguro pueden estar discapacitados para manejar sus emociones durante la vida adulta, lo que lleva a reducir las posibilidades de reproducción, pero por lo menos han sido capaces de sobrevivir.

El apego en la pareja.

Existen diversas propuestas como la teoría psicosexual del amor (Freud, 2007), la teoría del apego y el amor (Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988; en Díaz-Loving

& Sánchez, 2004), la teoría del amor romántico (Dión & Dion, 1988; en Díaz-Loving & Sánchez, 2004), y la visión humanista del amor (Maslow, 1954); las cuales enfatizan la niñez y las experiencias tempranas como moldeadores del desarrollo de la personalidad, lo que contribuye a la forma en que los individuos experimentan sus relaciones amorosas (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Shaver (1988; en Díaz-Loving & Sánchez, 2004) extiende la teoría del apego a las relaciones románticas. En este sentido propone tres tipos primarios de apego: seguro, ansioso-ambivalente, y evitante. Los cuales conllevarán las conductas propuestas anteriormente para cada estilo de apego.

- Apego seguro: en este caso se tiene certeza de que hay acceso al objeto de apego, lo cual evita el miedo y la ansiedad. Esto sucede incluso cuando el objeto de apego no está presente, ya que se confía en que si se necesita, se podrá acceder a él.
- Apego ansioso-ambivalente: está caracterizado por una ansiedad crónica, ya que las personas no tienen confianza en el acceso o respuesta del objeto de apego, puesto que este es inconsistente.
- Apego de evitación: se da una reacción defensiva ante el posible rechazo del objeto de apego.

Por su parte, Díaz-Loving y Sánchez (2004) se dedicaron a observar las conductas que se dan dentro de las relaciones de pareja, y encontraron que las conductas positivas que existen en dichos vínculos se refieren a conductas de

ayuda y apoyo al otro, demostraciones físicas de afecto (besos, caricias y abrazos), presencia, convivencia, cercanía e intimidad. Las conductas negativas se refieren a la agresión física y verbal (golpes, insultos y gritos), conductas de rechazo y exclusión (reprimir o no poner atención a lo que dice la pareja).

Posteriormente pudieron ver la forma en que se relacionaban las parejas a partir de un estilo de apego determinado. En general, los estilos rechazante y miedoso producen conductas positivas y negativas moderadas. El estilo seguro incrementa las conductas positivas y reduce las negativas. El estilo preocupado incrementa las conductas positivas, sobre todo en los hombres. El estilo rechazante asegura la distancia y autonomía dentro de la relación. El estilo inseguro (que se refiere a los preocupados y temerosos) busca la cercanía con su pareja, por lo cual muestra altos índices de conductas positivas, pero su inseguridad también hace que presenten conductas negativas cuando siente que puede perder a su pareja. En este último caso los hombres tienden más hacia las conductas positivas y las mujeres hacia las negativas.

Así como el apego marca la pauta de las conductas que se dan durante la relación de pareja, también influye en la forma de afrontar las adversidades o la ruptura de la misma. En este sentido, los hombres y mujeres que se identifican como seguros o evitantes piensan que si hay conflicto o desamor deben separarse o alejarse. Los seguros saben que el amor y las relaciones deben ser apacibles y agradables, y como son seguros de sí mismos saben que encontrarán a alguien que les dé una relación así. Este grupo de personas muestra un gran gusto por las relaciones humanas. Quienes se clasifican como

rechazantes no tienen mucha tolerancia a sufrir en el amor. Si no se sienten a gusto en la relación se irán (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Quienes se encuentran en el grupo del apego temeroso o preocupado viven constantemente angustiados por si la pareja se va o de no ser dignos de la atención del ser amado. Este tipo de preocupaciones hacen que se generen creencias irracionales sobre el mundo de la pareja (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

A su vez, las personas inseguras prefieren mantenerse en una relación a pesar de que haya conflictos, desamor y que no se sientan cómodos dentro de la misma. Tienen una postura fatalista y piensan que en el amor se sufre (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

En esta sección vemos que el apego tiene la finalidad de mostrar las conductas que el sujeto considere necesarias para sobrevivir en el mundo. Nos damos cuenta de la gran influencia que tiene el modo en que fueron educados estos sujetos y cómo eran las relaciones con los cuidadores primarios; ya que, dependiendo de esto, los sujetos van formándose una idea del mundo y de cómo comportarse para tener mayores probabilidades de supervivencia.

Esto nos aclara por qué algunas personas desarrollan distintos tipos de apego, dependiendo del entorno en el que crecieron. Lo cual nos permite darnos

cuenta de que las experiencias tempranas son fundamentales en el desarrollo de la personalidad; y que influyen, a su vez, en la forma de relacionarse con otros individuos y cómo reaccionan ante la separación.

Sin embargo, para entender de manera más completa nuestro tema de investigación, aún falta conocer cómo es que se desarrolla el duelo. Por lo tanto, en el próximo capítulo ahondaremos en dicho proceso.

CAPÍTULO III. DUELO

Para entender este tema es esencial definir lo que es el duelo. De acuerdo con Bowlby (1983), se refiere una serie de procesos psicológicos que se desencadenan debido a la pérdida de una persona amada.

Por su parte, Sigmund Freud (2000) define el duelo como el afecto correspondiente a la melancolía o el anhelo de algo que se ha perdido.

*Freud usaba el término melancolía para referirse a lo que ahora conocemos como estados de depresión.

III.1 Fases del duelo

El duelo, como dice Bowlby (1983), se refiere a un proceso, por lo tanto consta de varias etapas:

Fase de embotamiento de la sensibilidad: La mayoría de las personas se encuentran aturcidas y son incapaces de aceptar la realidad. La gente vive su vida habitual de forma casi automática, pero con sensaciones de temor y tensión. En ocasiones, las personas experimentan ataques de pánico o estallidos de enojo.

-Duración: algunas horas, hasta semanas.

Fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida: se empieza a reconocer (aunque sólo sea por breves episodios) la realidad de la pérdida, lo que conlleva sentimientos de anhelo, enojo y congoja. Suele haber inquietud, insomnio y llanto. Existe la esperanza de que todo se arreglará, por lo tanto hay

una necesidad de buscar a la persona y recuperarla. La ira surge cuando esta búsqueda es infructuosa, aunque también se puede enfocar hacia alguna persona a la que se le culpe por la pérdida del ser querido. Con el paso del tiempo, la necesidad de búsqueda va disminuyendo.

-Duración: desde meses hasta años

Fase de desorganización y desesperanza: hay inquietud, pensamientos obsesivos en torno a la persona perdida, accesos de llanto, búsqueda de la persona, cólera, reproches y autorreproches por la responsabilidad de la pérdida, esperanza por recuperar al ser amado.

Fase de mayor o menor grado de reorganización: sólo si se pueden tolerar los sentimientos de anhelo, búsqueda, análisis de cómo se produjo la pérdida, la persona puede llegar a reconocer y aceptar la pérdida de forma gradual.

Al superarse las fases tres y cuatro se acepta la pérdida como irreversible. Después de vivir un proceso de duelo puede haber un restablecimiento más o menos completo de la función de apego, es decir, se renueva la capacidad para establecer y mantener relaciones amorosas; o bien, puede seguir un curso que implica dificultades en ambas capacidades (Bowlby, 1983).

Por otro lado, Parkes (1970; en Worden, 2004) divide el duelo en cuatro fases:

- Periodo de insensibilidad: se produce en el momento cercano de la pérdida. Esto ayuda a desatender el hecho al menos por un corto tiempo.

- Fase de anhelo: cuando se desea el retorno de la persona perdida. En esta fase puede haber mucho enojo.
- Fase de desorganización y desesperación: la persona encuentra difícil desenvolverse en su entorno y sus actividades.
- Fase de conducta reorganizada: en esta fase la persona empieza a recuperar su vida.

A su vez, Sanders (1999; en Worden, 2004) divide las etapas del duelo en:

- Choque o impresión
- Conciencia de la pérdida
- Conservación- retirada
- Sanación
- Renovación

Elisabeth Kübler-Ross (1971) habla de cinco etapas dentro del proceso del duelo para lidiar con la propia muerte:

Negación y aislamiento: es una forma sana de lidiar con la incomodidad y el dolor de la situación. La negación actúa como un amortiguador después de una noticia impactante, y le permite al paciente recogerse a sí mismo y con el tiempo poder movilizarse a través de otras defensas menos radicales. La primera impresión puede ser un estado de shock del que se irá recuperando gradualmente.

Ira: Cuando la etapa de negación ya no se puede mantener, es reemplazada por sentimientos de enojo, rabia, envidia y resentimiento.

Negociación: Ayuda al paciente por cortos periodos de tiempo. Si no hemos podido afrontar los hechos dolorosos y hemos estado enojados, se da la posibilidad de tratar de llegar a un arreglo en donde se posponga la muerte. Cuando el paciente se cuenta que no ha obtenido un buen resultado enojándose se pregunta si obtendrá un mejor resultado pidiéndolo de forma amable y tal vez haciendo algunas cosas como pago al tiempo extra que pueda vivir.

Depresión: Cuando ya no se puede sonreír, la actitud estoica o adormecida y la ira serán reemplazadas por la sensación de una gran pérdida. El paciente debe pasar por un duelo preparatorio antes de morir. Cuando la persona se prepara para perder todo aquello que ama, no es recomendable mostrarle el lado positivo de las cosas, puesto que esto significaría que no debe contemplar su próxima muerte, lo cual impide llegar a la aceptación de tal hecho. Si se le permite expresar su dolor sin ser juzgado es probable que llegue a una aceptación más pronta y sencilla.

En otro tipo de depresión, la persona puede querer hablar sobre lo que le pasa y requiere palabras de aliento.

Aceptación: Cuando el paciente tiene suficiente tiempo para asimilar que morirá, eso ayudará a que pueda trabajar las etapas anteriores, y llegará a un punto donde no esté enojado ni deprimido por su destino. Habrá tenido la posibilidad de expresar sus sentimientos, su envidia por la gente viva y sana, su enojo hacia la gente que no tiene que enfrentar la muerte tan pronto. Habrá

pasado por el duelo de todo lo que perderá. La etapa de aceptación no debe ser confundida con una etapa de felicidad. En realidad casi no habrá sentimientos, el dolor se habrá ido, la lucha habrá terminado y vendrá la expectativa de poder descansar en paz. Entre más se resista a afrontar su muerte inevitable, será más difícil que llegue a este nivel de aceptación con paz y dignidad.

Los pacientes se sienten mejor cuando han sido capaces de expresar su enojo, su tristeza, sus miedos y fantasías a alguien que esté dispuesto a escuchar.

La gente tiende a usar mecanismos de defensa para lidiar con situaciones extremadamente difíciles. Estos medios durarán por diferentes periodos de tiempo, y serán reemplazados por otros o podrán existir simultáneamente. Lo que generalmente persiste en estas etapas es la esperanza (Kübler-Ross, 1971).

Freud (2000) realiza una reflexión comparativa entre la melancolía (ahora entendida como depresión) y el duelo, donde argumenta que la melancolía se caracteriza por una falta de interés en el mundo exterior, la inhibición de la productividad, autorreproches, y baja autoestima. Dice que ese estado se parece al duelo, a excepción de que en el segundo no existe una perturbación en la autoestima. Sin embargo, en el duelo, como en la melancolía, existe el dolor, la pérdida de interés en el mundo exterior, el extrañamiento y tristeza.

La melancolía toma algunas características del duelo. Como el duelo, es una reacción frente a la pérdida real del objeto de amor. Cuando existe una predisposición a la neurosis obsesiva puede haber un duelo patológico en

donde existan autorreproches con respecto a que uno mismo es culpable de la pérdida del objeto de amor. Por el contrario, si el amor por el objeto no puede resignarse al mismo tiempo que el objeto mismo es resignado, se da una identificación narcisista, donde el odio se ensaña con el objeto amado (Freud, 2000).

Durante el duelo se hace un examen de realidad y el sujeto se da cuenta de que el objeto amado ya no existe, y surge de él la necesidad de quitar toda la libido relacionada con ese objeto. Sin embargo es muy difícil abandonar la posición libidinal, incluso cuando aparece un sustituto. Por lo tanto, puede que el individuo llegue a ser capaz de retener al objeto a través de una psicosis alucinatoria de deseo. Aunque lo normal es que se acate la realidad, pero ello toma tiempo y no sucede de inmediato; la existencia del objeto perdido continúa en lo psíquico (Freud, 2000).

Worden (2004), por su parte, explica que durante el proceso del duelo se da una amplia gama de conductas, estas se clasifican a partir de mediadores.

Mediador 1. Cómo era la persona

Esto se refiere al parentesco de la persona fallecida con la persona superviviente. Se elaborarán duelos diferentes dependiendo de si el difunto es el hijo, el cónyuge, un primo lejano, un amigo, un amante, el abuelo, etc.

Mediador 2. La naturaleza del apego

- La fuerza del apego: la ansiedad del duelo tiene una gran correlación con la intensidad del amor. Por lo tanto, la reacción emocional aumentará proporcionalmente con la intensidad de la relación afectiva.
- La seguridad del apego: se refiere a qué tanto era necesario el difunto para la sensación de bienestar del superviviente. Por ejemplo, si el superviviente necesitaba a la persona para su sentido de autoestima o para sentirse bien consigo mismo, esto provocará una reacción emocional más difícil. Para muchas personas, estas necesidades las cubre la pareja, y cuando ésta muere, las necesidades continúan pero los recursos han desaparecido.
- La ambivalencia de la relación: Se puede amar a la persona pero también existen sentimientos negativos hacia ella. Cuando el amor y los sentimientos negativos tienen una proporción casi igual, habrá una reacción emocional más difícil en el duelo.
- Los conflictos con el fallecido: influirán al llevar el proceso del duelo. En las relaciones conflictivas puede que haya pendientes a resolver antes del fallecimiento, esto hará más difícil el proceso del duelo.
- Relaciones de dependencia: se refiere a la dependencia económica, de ayuda en el hogar, etc. En este caso, las adaptaciones externas serán mayores que las de una persona menos dependiente del difunto para las actividades cotidianas.

III.2 Conductas, pensamientos, sentimientos y cogniciones de la persona que vive un duelo

Durante los procesos de duelo, las personas deben lidiar con diversas dificultades para retomar su vida normal. En este tiempo surgen conductas, pensamientos y sentimientos que abarcan todo el proceso. Para conocer un poco más al respecto, podemos notar que Worden (2004) clasifica las manifestaciones que se dan durante un duelo normal en: sentimientos, sensaciones físicas, cogniciones y conductas. A continuación se desglosa cada uno de ellos.

- Sentimientos:
 - ▲ Tristeza: es el sentimiento más común en las personas que pasan por un duelo. Este sentimiento no se manifiesta necesariamente a través del llanto, pero así lo hace a menudo. Algunas personas tratan de evitar la tristeza llenando de actividades su día, pero se dan cuenta que la tristeza llega en la noche. Cuando las personas impiden que la tristeza se pueda expresar puede conducir a un duelo complicado.
 - ▲ Enojo: Es una emoción que se expresa con mucha frecuencia después de una pérdida. En la pérdida de cualquier ser querido hay una tendencia a sentirse desamparado, incapaz de existir sin esa persona, y luego a experimentar enfado y ansiedad. El enojo se debe identificar y dirigir apropiadamente hacia el fallecido para que lleve a una conclusión sana. Si el enojo no se reconoce adecuadamente puede haber complicaciones en el duelo. Entre las expresiones inadecuadas

del enojo para que el duelo se resuelva de forma sana están el culpar a otros por la pérdida y el dirigir el enojo hacia sí mismo.

- ▲ Culpa y autorreproche: se da por las fallas al tratar a la persona cuando estaba presente: no ser amable, no ayudarlo, no hablar con él, etcétera. La mayoría de las veces la culpa es irracional y disminuirá al confrontar la realidad.
- ▲ Ansiedad: puede ir desde una ligera sensación de inseguridad hasta fuertes ataques de pánico. Cuanto más intensa sea, más probabilidad hay de que se dé un duelo patológico.
- ▲ Soledad: Según Stroebe y cols. (1996; en Worden, 2004) existen dos tipos de soledad: la emocional y la social. El apoyo social puede ser útil para calmar la soledad social, pero no disminuye la soledad emocional que provoca la ruptura de una relación.
- ▲ Fatiga: a veces se puede experimentar como apatía o indiferencia. Puede volverse un síntoma clínico de una depresión.
- ▲ Impotencia: Se presenta a menudo en las primeras fases de la pérdida.
- ▲ Shock: Se produce a menudo en las pérdidas repentinas.
- ▲ Anhelo: Cuando disminuye puede significar que el duelo está acabando, sin embargo, si es al contrario puede ser un síntoma clínico que indica un duelo complicado.
- ▲ Alivio: Puede aparecer cuando se ha mantenido una relación difícil con la persona perdida. Sin embargo, este alivio puede ser acompañado de una sensación de culpa.

- ▲ Insensibilidad: hay algunas personas que experimentan una ausencia de sentimientos ante la pérdida. Esto suele pasar al principio del proceso del duelo. Puede llegar a pasar porque hay demasiados sentimientos que afrontar y sería excesivo el lograr soportarlos todos en conjunto. De esta forma al volverse insensible la persona se protege de todos estos sentimientos.

Esta es una lista de sentimientos normales cuando hay un duelo, sin embargo los que duran un periodo anormalmente largo y con gran intensidad pueden hablar de un duelo complicado.

- Sensaciones físicas
 - ▲ Vacío en el estómago
 - ▲ Opresión en el pecho
 - ▲ Opresión en la garganta
 - ▲ Hipersensibilidad al ruido
 - ▲ Sensación de despersonalización
 - ▲ Falta de aire
 - ▲ Debilidad muscular
 - ▲ Falta de energía
 - ▲ Sequedad de boca
- Cogniciones: durante el duelo se dan pensamientos que son normales en las primeras fases del duelo y luego desaparecen. Pero a veces estos pensamientos persisten y pueden desencadenar una depresión o problemas de ansiedad. Por la mente de las personas en duelo pasan

pensamientos como: “No puedo vivir sin él”, “Nunca volveré a encontrar el amor”.

- ▲ Incredulidad: se da cuando la pérdida es súbita.
 - ▲ Confusión: se puede dar falta de concentración, falta de orden en los pensamientos, y olvidos.
 - ▲ Preocupación: se da una obsesión de pensamientos acerca de la persona perdida. Se suelen dar pensamientos alrededor de cómo recuperar a la persona. Pueden aparecer imágenes de la persona perdida.
- Conductas: las siguientes conductas aparecen normalmente después de una pérdida y generalmente se corrigen solas con el tiempo, de no ser así pueden indicar un duelo complicado.
 - ▲ Trastornos del sueño: puede haber dificultad para dormir y despertar temprano por las mañanas.
 - ▲ Trastornos alimentarios: se pueden manifestar comiendo poco o demasiado, lo que puede dar lugar a cambios en el peso.
 - ▲ Distracción: las personas que han tenido una pérdida pueden actuar de manera distraída, o haciendo cosas que los pueden incomodar o lastimar.
 - ▲ Aislamiento social: Es una conducta que con el tiempo se corrige sola.
 - ▲ Soñar con la persona: se pueden dar sueños normales o angustiosos con la persona perdida.

- ▲ Evitar recordatorios de la persona: se pueden evitar logares o cosas que les recuerden a la persona y provoquen sentimientos dolorosos. En algunas ocasiones cuando las personas tienden a deshacerse rápidamente de todo lo que les recuerde la pérdida, puede desencadenarse un duelo complicado. Esta conducta no es sana normalmente y puede indicar una relación muy ambivalente.
- ▲ Llorar: las lágrimas pueden ayudar a aliviar el estrés emocional.
- ▲ Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan a la persona perdida.

Por otro lado, Parkes (1970; en Bowlby, 1983) explica que los comportamientos que surgen en las personas que han sufrido una pérdida, son los mismos que cuando estamos buscando a un ser querido en la vida cotidiana (p. ej. Buscar a un hijo dentro de la casa). Estos comportamientos tienen la siguiente secuencia:

- Movimientos inquietos y exploración del medio
- Pensar intensamente en la persona
- Prestar mucha atención a los estímulos que sugieran la presencia de la persona, al mismo tiempo que se dejan de lado los estímulos que no tienen que ver con el hallazgo de la misma
- Poner atención en los lugares donde se podría encontrar la persona
- Llamar a la persona

III.2.a Duelos por ruptura de pareja

El término de la relación por muerte o por separación es parecido en cuanto a que habla de una ruptura en la relación. Sin embargo se dan distinciones importantes con respecto a ambos tipos. Por ejemplo en el término de la relación debido a la muerte de alguno de los individuos de la pareja, no hay esperanza de volver a reunirse. En contraste, este anhelo se puede dar en el segundo tipo de ruptura. Otra distinción importante es que la ruptura por separación se da voluntariamente –o por lo menos es así para quien decide terminar la relación- (Hazan & Shaver, 1992; en Saffrey, 2005).

Caruso (1969) comenta que la separación del ser amado se trata de una de las experiencias más dolorosas para una persona. Cuando hay una separación de los amantes se activa una angustia de muerte y surge una protesta. Tashiro y Frazier (2003; en Barajas, Robles, González & Cruz, 2012) consideran que la ruptura de una relación de pareja es una situación dolorosa, que si no se maneja adecuadamente puede llegar a tener consecuencias graves que pueden ir desde la tristeza y el enojo, hasta la ansiedad y la depresión. A su vez, Fisher (1999) asegura que existen numerosos casos de ansiedad, depresión y suicidios ocasionados como consecuencia de una ruptura amorosa.

Ahora, es fundamental explicar cómo se viven los duelos que se refieren específicamente a una ruptura de pareja. Por ejemplo, si una persona se encuentra en una relación de pareja, y ésta termina, se activa el sistema de

apego, así como lo hacía en la niñez, y se da una serie de fases de reacción: protesta, desesperación y reorganización (Bowlby, 1983).

Las reacciones de protesta incluyen acciones enfocadas a reducir las probabilidades de que la persona se vaya (p. ej. Llanto). Cuando las conductas de protesta fallan y el individuo se da cuenta de que la persona se irá, aparecen sentimientos de desesperación como la tristeza, depresión y soledad. En la última etapa de desapego, los individuos son capaces de estar abiertos a nuevas relaciones. Aunque la mayoría de los individuos son capaces de progresar durante estas etapas y finalmente adaptarse a la pérdida de la persona, algunos experimentan mayor dificultad en el proceso (Saffrey, 2005).

Como dice Holmes (2009), cuando un vínculo de apego se ve perjudicado se produce tristeza, a veces depresión, si está amenazado puede aparecer angustia e ira. También se puede reaccionar con manía, la cual produce una falsa sensación de que se puede prescindir del otro o que se puede formar un vínculo de apego sin esfuerzo alguno. Por otra parte, aquellos individuos que presentan un trastorno límite de personalidad tienen problemas en la regulación de afecto; por lo tanto las pequeñas amenazas al vínculo pueden vivirse como devastadoras y desequilibrantes.

Bowlby (1983) plantea que existen tendencias cognitivas que pueden influenciar el modo en que la persona responda ante una pérdida. Éstas tienen que ver con las expectativas (que tiene aquél que experimentó la pérdida) sobre la forma en que deberán tratarlo las personas que le ofrezcan ayuda; también tienen que

ver con cómo concebía a la persona perdida, y cómo se concebía a sí misma en la relación.

A su vez, Parkes (1998; en Tizón, 2004) encuentra evidencia de que los vínculos seguros o inseguros que establecemos en la infancia prefiguran vínculos futuros y presiden los patrones de aflicción y duelo por la pérdida de la pareja. Esos vínculos influyen también en la calidad de los vínculos de pareja y los comportamientos y vivencias en las separaciones (Tizón, 2004).

Para entender esto de forma más concreta, a continuación se mencionan los datos que encontró Carmona (2012) en un estudio realizado a cuatro personas que acudían a terapia por el duelo que estaban experimentando por una ruptura de pareja. Al estudiar las historias de los dolientes descubrió que los individuos presentaban:

- Poca sensación de autoeficacia ante la posibilidad de construir un nuevo vínculo amoroso.
- Sensación de que sus conductas en la relación fueron insuficientes o inadecuadas, y que esta fue la causa de la ruptura.
- Distractibilidad
- Visión negativa acerca de ellos mismos.
- Miedo al dolor, a no volver a encontrar una pareja, a no sobrevivir al duelo y la tristeza.

- Decepción y culpa relacionadas con pensamientos irracionales sobre las causas de la ruptura (Este tipo de respuestas suelen conservarse por mucho tiempo complejizando la resolución del duelo).

Otras investigaciones sobre la ruptura de noviazgo y sus consecuencias a nivel físico y mental reportan que los sentimientos y conductas que aparecen con más frecuencia son tristeza y llanto (Keller & Nesse, 2005; en Barajas et al., 2012), enojo, inseguridad, celos, disminución de la autoestima, pobre autoconcepto (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson & Wiegand, 2010; en Barajas et al., 2012), depresión, ansiedad (Fisher, 1999), estrés físico y emocional (Davis, Shaver & Vernon, 2003; en Barajas et al., 2012). Perilloux y Buss (2008) encontraron sentimientos de enojo, confusión, celos y baja autoestima, rumiación y pensamientos intrusivos, cuando los participantes habían sido terminados por sus ex parejas. Díaz-Loving, Valdez y Pérez (2005; en Barajas et al., 2012) encontraron que las mujeres reportaron sentimientos de tristeza, enojo y desconcierto, sensación de haber sido usadas y rechazadas; mientras que los hombres manifestaron sentimientos de malestar, decepción, humillación y enojo.

En general se encuentran resultados con connotaciones negativas, sin embargo algunos autores como Tashiro y Frazier (2003; en Barajas et al., 2012) hallaron un crecimiento personal después del duelo después de la ruptura en aquellas personas que obtenían mayores puntajes en agradabilidad, motivación al crecimiento y que contaban con buen apoyo social. Park, Bauer y Arbuckle

(2009; en Barajas et al., 2012) asociaron tal crecimiento a altos niveles de autoestima.

El efecto que tenga la ruptura de pareja dependerá de diversos factores como: qué tan importante fue esa relación de pareja, su duración, quién decidió romper, grado de involucramiento, etcétera (Buss, 2005; Lewandowski & Bizzoco, 2007; Waller, 2008; Locker, 2010; en Barajas et al., 2012).

Por su parte, Barajas et al. (2012), realizaron una investigación donde pedían a los participantes que escribieran palabras que definieran lo que sentían al haber tenido una ruptura de pareja significativa; en este estudio encontraron que las personas reportaban con mayor frecuencia: 1) tristeza, 2) dolor, 3) enojo, 4) engaños, 5) infidelidad. En dicha investigación también se descubrió que la mayoría de las palabras eran de carácter negativo, sólo una pequeña parte se podía considerar como positiva (p. ej. Aceptación, resignación, aprendizaje, seguimiento, respeto y crecimiento).

Factores influyentes al momento de enfrentarse a una ruptura amorosa.

Se cree que es probable que quienes terminen la relación de pareja puedan superarla más rápidamente que quienes la terminan en contra de su voluntad (Locker, 2010; Collins & Gillath, 2012; en Barajas et al. 2012).

Asimismo, hacer un recuento de por qué terminó la relación es algo necesario e importante para el proceso de disolución. Sin embargo, para algunos, esta reflexión se vuelve una tarea insuperable. Estos individuos experimentan una

rumiación persistente sobre los pensamientos alrededor de la terminación de la relación (Duck, 1982; en Saffrey, 2005).

La rumiación constantemente es pensada como una conducta desadaptativa y se considera como enfocarse demasiado en pensamientos negativos del pasado. Pero la rumiación también puede ayudar a sobrellevar ciertos eventos de la vida (Sanna, Stocker & Clarke, 2003; en Saffrey, 2005). La rumiación puede ser un componente útil para resolver problemas y para promover que una persona persista en su meta. El encontrarle un sentido a los eventos es una parte crítica en el reajuste a la vida cotidiana, puesto que permite desarrollar cuentas coherentes con respecto a lo ocurrido y alcanzar cierto entendimiento del evento (Saffrey, 2005).

Collins y Clark (1989; en Saffrey, 2005) investigaron cómo es que dos factores basados en la finalización de una relación: interpretación del control, e inversión en la relación; están asociados a la tendencia de rumiar después de la ruptura de la relación. La interpretación del control se refiere a haber obtenido la sensación de haber entendido por qué terminó la relación. La inversión fue conceptualizada de acuerdo a quién puso mayor esfuerzo en que la relación continuara. Estos investigadores llegaron a la conclusión de que quienes no entendían por qué había finalizado la relación, al igual que aquellos que creían que su pareja era responsable por el término de la relación tenían mayor tendencia a rumiar.

El rol del apego en las rupturas amorosas.

“El modo en que afrontamos la pérdida depende, en parte, de cuán seguros o inseguros hayan sido nuestros apegos. Las personas cuyos apegos fueron inseguros tienden a apagar sus sentimientos o, en el extremo opuesto, a sentirse superados por el dolor o la tristeza” (Holmes, 2009: 234).

Bowlby (1983) dice que aquellos que tienen un apego inseguro tardan más tiempo en recuperarse de la ruptura de una relación. Identificó que tanto la ausencia consciente de duelo, como el duelo crónico, son dos formas de duelo patológico.

El duelo crónico se distingue por la dificultad para superar la tristeza, lo que resulta en una preocupación sobre la pérdida de la relación. Una ausencia consciente de duelo después de la pérdida demuestra una mínima cantidad de afecto, y es considerada una necesidad patológica (o excesiva) de ser autosuficiente. Este tipo de ausencia consciente de duelo se ve en los estilos de apego evitantes (Saffrey, 2005).

En una investigación realizada por Mikulincer, Florian y Weller (1993), se encontró que los individuos con apego seguro son capaces de regular sus emociones en circunstancias estresantes, además es probable que busquen ayuda para lidiar con la situación. Por su parte, Birnbaum, Orr, Mikulincer y Florian (1997; en Saffrey) descubrieron que las personas con apego inseguro emplean tácticas menos adaptativas, como los deseos o pensamientos auto-

derrotistas; aquellos con un apego evitante pueden usar métodos de distanciamiento emocional o negar el malestar.

Apego y estrés después de la ruptura.

Algunos autores como Feeney y Noller (1996) y Simpson (1990) han investigado la relación entre el estilo de apego y las respuestas afectivas a la disolución de una relación (Saffrey, 2005). Los hallazgos reportan que las personas con estilo de apego evitante reportan significativamente un menor estrés al término de una relación, en comparación con las personas con apego seguro y ansioso (Feeney & Noller, 1996).

Aunque algunos estudios no han encontrado una asociación significativa entre el apego ambivalente y el estrés que surge a raíz de la disolución de una relación (Simpson, 1990; en Saffrey, 2005), la mayoría de las investigaciones indican que el apego ambivalente y el ansioso están correlacionados negativamente con el estrés reportado por los participantes (Feeney & Noller, 1996).

Aquellos individuos con orientación ansiosa tienen mayor probabilidad de presentar estrés al término de una relación, en comparación con quienes se caracterizan como evitantes, quienes se caracterizan con bajos niveles de ansiedad (Saffrey, 2005).

Las personas con apego ansioso reportan sentirse más tensas, deprimidas, confundidas, engañadas, apegadas a sus ex parejas, y menos alerta en

comparación con las personas con apego seguro y evitante (Pistole, 1995; en Saffrey, 2005).

Es evidente que los individuos con estilo de apego evitante emplean una mayor cantidad de técnicas para distraerse, por lo tanto, son menos proclives a tener pensamientos recurrentes respecto a la pérdida (Bimbaum, 1997; en Saffrey, 2005).

Davis y Nolen-Hoeksema (2001; en Saffrey, 2005) descubrieron que las personas con apego ansioso eran más propensas a estar preocupadas con sus ex parejas.

Saffrey (2005) encontró que tanto las personas que tenían apego ansioso, como las que tenían pensamientos más tristes, y las que se sentían más culpables, tuvieron mayores dificultades para ajustarse a su vida después de la ruptura.

La literatura sugiere que los individuos con apego inseguro tienen mayores dificultades para adaptarse, sobre todo después de la ruptura de una relación.

III.2.b Duelos normales y duelos patológicos

La conducta del duelo está multi determinada por la relación de apego con la persona perdida, las aptitudes de afrontamiento de la persona, su capacidad para extraer significado de una tragedia, entre otros (Worden, 2004).

Duelos normales.

Un duelo sano se desarrolla cuando la persona puede sufrir la pena intensamente, cuando no se atormenta con reproches indebidos, cuando expresa naturalmente el anhelo y la aflicción por la persona perdida, cuando logra una nueva reorganización de su vida y puede sentir la continua presencia del ser desaparecido (Bowlby, 1983).

En el duelo se pueden mostrar diversos comportamientos como hiperactividad o inhibición psicomotriz. Existen sentimientos depresivos, de vacío, ira, ansiedad, vergüenza y culpa. Estos sentimientos son poco estables y poco profundos durante el duelo. Puede haber también cambios en las ideas acerca del futuro, del mundo y de sí mismo (Tizón, 2004).

Los procesos psicológicos de duelo son procesos adaptativos que sirven para mantener la integridad biopsicológica del individuo. Están orientados a evitar las repercusiones negativas de las pérdidas y a facilitar cambios en la organización psicológica, social y fisiológica del ser humano (Pally, 2000; García y García, 2000; en Tizón, 2004). Cuando las capacidades de resiliencia del individuo son superadas por la pérdida puede comenzar un trastorno adaptativo.

Duelos patológicos.

En general, los individuos nos formamos una representación sobre nuestros padres a partir del modelo que tenemos acerca de ellos y del modelo que deriva de lo que los padres dijeron sobre sí mismos. Para nombrar algunos ejemplos de los modelos que pueden desencadenar una propensión a sufrir un duelo

crónico, podemos pensar que nuestros padres hayan sido personas que escatimaron en afecto y atención para con nosotros, que son inaccesibles, que están por encima de toda crítica, que son padres sacrificados y que hay que reverenciarlos; etcétera (Bowlby, 1983).

Para las personas que definen su identidad a través de sus relaciones y del cuidado a los otros, el duelo no sólo significa la pérdida de una persona importante sino también la sensación de pérdida de sí mismo (Zaiger, 1985; en Worden, 2004).

Los duelos acumulados o insuficientemente elaborados favorecen el desequilibrio mental. Los duelos graves o acumulados durante la infancia parecen correlacionarse con trastornos psicopatológicos en la misma y en edades posteriores. Por su parte, los trastornos psicopatológicos previos suelen suponer dificultades en la elaboración de los duelos (Cox, 1993; Rutter, 1980; Tronick, 1986; David, 1987; Black, 1998; en Tizón, 2004).

Las variedades patológicas del duelo van desde las leves hasta las extremadamente graves. En sus formas leves es difícil distinguirlas de los duelos normales y saludables. Las distintas formas de duelo crónico pueden considerarse como versiones extendidas o deformadas de las fases normales de duelo: fase de anhelo y búsqueda, desorganización y desesperanza (Bowlby, 1983).

Las patologías del duelo afectan la salud mental. En ocasiones, las personas muestran dificultades para entablar o mantener relaciones amorosas después

de un duelo. Si esta capacidad ya se encontraba deteriorada desde antes, es probable que después del duelo esté incluso en peores condiciones (Bowlby, 1983).

Cuando se desarrolla un episodio depresivo mayor durante un duelo, se debe considerar un tipo de duelo complicado, cuando estas depresiones persisten más allá del primer año de duelo son clínicamente significativas (Worden, 2004).

Las variables que pueden determinar que algunos individuos presenten un duelo patológico, según Bowlby (1983), son:

- Identidad y rol de la persona perdida
- edad y sexo de la persona que sufrió la pérdida
- causas y circunstancias de la pérdida
- circunstancias sociales y psicológicas de la persona que sufrió la pérdida alrededor del momento que ésta se produjo y posteriormente
- personalidad de la persona que sufrió la pérdida (haciendo énfasis en su capacidad para establecer relaciones de amor y capacidad para responder a situaciones de estrés)

Esto muestra la importancia que buscamos analizar en esta tesis: la forma en que el estilo de apego puede influir en el curso de un duelo.

En general, los duelos patológicos suelen darse cuando las relaciones fueron muy estrechas. Es probable que en estas relaciones se diera un apego inseguro ansioso (aquí habría mucha ansiedad ante la pérdida o la separación) y algo de ambivalencia manifiesta o encubierta; también puede suceder cuando la persona se entregaba compulsivamente a dar cuidados al otro. Estas personas suelen caracterizarse por ser nerviosas, sobre dependientes, aferradas, temperamentales o neuróticas, con baja tolerancia a la frustración (Bowlby, 1983).

Otro grupo de personas que también pueden presentar un duelo patológico son aquellas que hacen intentos enérgicos por pretender tener autosuficiencia emocional e independencia del lazo afectivo que se rompió (Bowlby, 1983).

Para Bowlby (1983) las siguientes características influyen en el pronóstico de un duelo patológico:

- Las perturbaciones de la personalidad (entre ellas, tendencia a responder con un duelo patológico ante una pérdida) se conciben como el resultado de desviaciones en el desarrollo. Estas se pueden dar desde la infancia hasta la adolescencia.
- Las experiencias adversas en la vida y la discontinuación de sus relaciones y de los cuidados ofrecidos por los padres.
- La organización de conducta del individuo que tiende hacia un apego ansioso e inseguro, o la afirmación de autosuficiencia.

Sin embargo, aunque las desviaciones tienden a persistir, en ocasiones pueden mejorar o empeorar. Algunas veces se dan situaciones que ofrecen una oportunidad para establecer un vínculo afectivo seguro; depende del individuo y del tipo de relación para que se dé esta mejoría (Bowlby, 1983).

Tizón (2004) propone una evolución del duelo por etapas y posibilidades de patologización en cada etapa, derivada de los trabajos de Horowitz (1986, 1993, 1997; en Tizón, 2004):

- Impacto (incluye horror, pena, ira, aflicción, etc.): puede derivar en reacciones de pánico o agotamiento a causa de las reacciones emocionales que invaden a la persona.
- Aflicción y pena/ protesta, resentimiento: puede llevar a la depresión o agitación por las emociones extremas que se presentan. También puede haber un aumento de la ansiedad.
- Negación: se puede llevar a una evitación extrema para no contactar con el dolor. O pueden aparecer reacciones maníacas.
- Intrusión (recuerdos y vivencias inevitables del suceso): Se llegan a desencadenar trastornos por estrés postraumático subagudo y crónico.
- Elaboración (se comienza a enfrentar la realidad de lo que ha pasado): suelen desarrollarse quejas somáticas si la elaboración del duelo se estanca.
- Reparación: Suceden trastornos psicopatológicos si no hay una restauración del mundo interno y una reanudación de las relaciones externas tras la elaboración del duelo.

*El suceso o pérdida pueden causar trastorno por estrés postraumático agudo en casos de catástrofes.

Existen indicadores del duelo patológico (Tizón, 2004) como:

- Odio permanente hacia el sujeto perdido
- Sobreidentificación con el ser querido
- Pérdida de parte del sí-mismo, de la autoestima, del sentido del sujeto, de su propia estructura, etc.

También explica las diferentes complicaciones del duelo:

- Duelo crónico: se trata de un duelo con larga duración. El deudo está consciente de que no logra cerrar el duelo y que no puede hacerlo por sí mismo.
- Duelo retrasado o suprimido: cuando se da una reacción emocional insuficiente en el momento de duelo y no se elaboran las demás etapas. Se da sobre todo en casos de suicidio u homicidio. Otra pérdida posterior puede activar el duelo.
- Duelo congelado: hay ausencia de manifestaciones de duelo. Puede haber reacciones esquizoides, de inhibición y retraimiento. Existen rasgos obsesivos y aumento de los rituales. Este tipo de duelos tiene crisis típicas en los aniversarios, después de otra pérdida o llegar a la misma edad que el muerto.
- Duelo exagerado: se intensifican las dos o tres primeras fases del duelo normal. La persona cae en conductas desadaptativas. Es común que el

duelo se encadene a una depresión, lo cual lo vuelve un duelo patológico. Algunos duelos exagerados tienen que ver con reacciones de ansiedad excesiva, fóbico-avoidativas y TEPT, pero siempre vinculados con la pérdida.

- Duelo enmascarado: El paciente llega a experimentar dificultades que no relaciona con la pérdida. Se suelen presentar quejas somatomorfas (que a veces coinciden con las del ser perdido) y en ocasiones aparecen comportamientos aberrantes o desadaptativos. Algunos trastornos de conducta suelen ser síntomas de duelos enmascarados (Sobre todo en niños y adolescentes).
- Duelo desorganizador o borderline: Tienen tendencia al TEPT, al delirio agudo o subagudo y a crisis confusionales.

Un duelo complicado en la infancia o una acumulación de duelos tiende a afectar la personalidad de forma duradera. Existen trastornos de personalidad que están fuertemente ligados con experiencias de duelos insuficientemente elaborados: trastorno de personalidad evitativo, dependiente, límite, esquizoide y paranoide (Tizón, 2004).

En el caso del duelo histérico, Tizón (2004) explica que lo que lo hace tan doloroso y complejo es que, el histérico puede vivenciar situaciones de pérdida incluso muy antiguas (pérdidas reales o funcionales de los padres), puesto que no ha llegado a elaborarlas más que superficialmente. Esas pérdidas pueden

ser reales o fantaseadas, pero el individuo se siente sumamente abandonado al revivirlas, lo cual lo lleva a “dejarse morir”, dejar de comer y abandonar actividades habituales, etc. Éstas son expresiones dramatizadas de las tendencias al abandono y al aislamiento habituales en todo duelo, aunque sin sentimientos de culpa o de autodevaluación como en el melancólico.

En el duelo obsesivo existen conductas de control, ambivalencia y duda. En estos casos, los individuos están llenos de auto acusaciones, dudas reiteradas, e intentos continuos de superar la situación. Hay personas que se llenan de actividades y tareas para no darse cuenta de la pérdida. Existen casos en los que posteriormente a la pérdida se detona un trastorno obsesivo compulsivo más o menos centrado en el duelo. Asimismo, los duelos tienden a reactivar los trastornos obsesivo compulsivos o rasgos obsesivos en personas con psicopatología no tan manifiesta (Tizón, 2004).

También suelen darse crisis de angustia o trastorno por ansiedad generalizada durante o después del duelo. La agorafobia se vincula mucho con las pérdidas y duelos insuficientemente elaborados, sufridos desde la infancia (Tizón, 2004).

Los duelos somatomorfos están caracterizados por quejas corporales frecuentes que impiden atender otros elementos emocionales y sociales del duelo. El individuo expresa el dolor por la pérdida a través de su cuerpo porque puede no sentirse lo suficientemente capaz de expresarlo de otra forma (Tizón, 2004).

El duelo sociopático cursa con acciones u omisiones que afectan a los familiares cercanos o a los supuestos causantes de la pérdida; todo esto sin tomar en cuenta los límites emocionales, éticos o legales. Estos actos pueden incluir: deshonestidad, estafa, impulsividad, falta de preocupación por la propia vida o por la de los demás, entre otros (Tizón, 2004).

Duelo crónico.

El duelo crónico se experimenta de forma más intensa y desorganizada que el duelo normal. Consiste en un conjunto intenso y prolongado, en mayor o menor medida, de las siguientes características: accesos de cólera, autorreproches, incapacidad para re-planificar su vida, desorganización, desesperanza crónica, tristeza profunda, depresión y ansiedad. Se puede predecir el duelo crónico cuando el resentimiento y la cólera persisten más allá de las primeras semanas. De hecho las estructuras de personalidad que tienden a ser más resentidas y coléricas son más propensos a vivir duelos patológicos (Bowlby, 1983).

Una de las circunstancias que pueden predecir un duelo crónico es cuando la persona que fallece tendía a amenazar al otro de abandonarlo o suicidarse (Bowlby, 1983).

Uno de los rasgos de los casos graves de duelo crónico es el auto reproche. Éste puede o no estar asociado a cólera y censura de terceros (Bowlby, 1983). Parkes (1970; en Bowlby, 1983) descubrió que en un inicio, muchos de los individuos que experimentan duelo crónico, no tuvieron respuesta o respondieron muy débilmente ante el duelo. Algunos parecen no mostrar una

fase de embotamiento, pero después de uno o dos meses empiezan repentinamente el proceso de duelo. En general, si no hay una recuperación al fin del primer año, las expectativas para la evolución del duelo no son buenas (Glick y cols., 1974; en Bowlby, 1983).

Dice Bowlby (1983) que cuando hay un trastorno depresivo o un duelo crónico, las personas generalmente se sienten incapaces de entablar y conservar relaciones afectivas. Esta sensación puede atribuirse, en ocasiones, a las experiencias vividas dentro de la familia durante la niñez. A continuación se plantean tres de estas experiencias:

- Es probable que el individuo nunca haya tenido una relación estable y segura con sus padres a pesar de intentarlo en varias ocasiones y de tratar de satisfacer las exigencias y expectativas de aquéllos. Este tipo de experiencias puede hacer que el individuo interprete cualquier pérdida como un fracaso más en el empeño de establecer y conservar una relación estable.
- Puede que en muchas ocasiones le hayan dicho que era detestable, y/o inconveniente y/o incompetente. Esto puede ayudar a que el individuo se forme un modelo de sí mismo parecido. Al mismo tiempo pensará en sus figuras de apego como seres inaccesibles que lo rechazan y castigan. Cuando una de estas personas presente algún problema, imaginará que los demás no lo ayudarán, por el contrario, serán hostiles y lo rechazarán.

- Uno de estos individuos tiene más probabilidades de haber perdido a algún padre durante la niñez. Este tipo de experiencias le confirmarán su creencia de que fracasará en cualquier esfuerzo que haga por remediar su situación.

Duelo con ausencia prolongada de aflicción consciente.

Otra de las variedades patológicas del duelo consiste en una falta de consciencia más o menos prolongada de la aflicción. Esto puede considerarse como una extensión patológicamente prolongada de la fase de embotamiento de la sensibilidad. Por lo tanto, la vida del individuo continúa más o menos con la misma organización que antes del evento que provoca el duelo. Sin embargo, la persona suele verse afectada por dolencias psicológicas o fisiológicas.

También experimentan estados de depresión aguda (Bowlby, 1983).

Entre estas dos variedades de duelo patológico se encuentran ciertos rasgos comunes. Por ejemplo, creen (consciente o inconscientemente) que la pérdida puede ser reparada. En ambas variedades el duelo permanece inconcluso (Bowlby, 1983).

Es común que haya una fase de embotamiento de la sensibilidad después de una pérdida, pero cuando esta fase dura más de una semana se convierte en algo preocupante, en muchos casos es predictor de un duelo crónico. En casos extremos, el embotamiento puede alargarse meses, años o incluso por toda la vida (Bowlby, 1983).

Para diferenciar esta fase del hecho de que la persona que sufrió la pérdida en realidad no se sintió tan afectado por ella, es que se ven perturbaciones en el equilibrio mental. En algunas personas son más profundas o leves que en otras. El tipo de personas que manifiestan esta patología son autosuficientes, independientes y con gran dominio de sí mismas, no son sentimentales y perciben el llanto como debilidad (Bowlby, 1983).

Después de la pérdida se sienten orgullosas de continuar su vida de forma activa y eficiente. Aunque a menudo tienden a mostrarse tensas e irascibles. No hablan acerca de la pérdida y evitan cualquier cosa que pueda recordárselas. Tienen temor a una crisis emocional. Pueden tener síntomas físicos como insomnio, dolores de cabeza, sueños desagradables, palpitaciones, etc. (Bowlby, 1983).

Euforia.

Además de esas dos variaciones principales de duelo patológico, existe una tercera que se caracteriza por ser la euforia el elemento principal. Esta patología es menos común que las dos anteriores. En ocasiones, la euforia llega a ser tan intensa que puede llegar a presentarse como un episodio maniaco (Bowlby, 1983).

La respuesta eufórica puede darse por dos situaciones: la negación de que la muerte ocurrió, o la creencia de que la persona murió para beneficio del doliente. Una vez que ha terminado la respuesta eufórica empieza a

presentarse la aflicción por la separación y el anhelo de ver a la persona (Bowlby, 1983).

Para explicar esta patología, Weiss (1975; en Bowlby, 1983) sugiere que la euforia refleja “que la persona a la que uno se apega no es necesaria después de todo y uno puede arreglárselas muy bien solo”. Después, cuando la etapa de euforia termina, viene un desmoronamiento al reconocer la soledad y lo insatisfactorio que es el estar sin la otra persona.

Consecuencias de los duelos patológicos.

Wolf y Carter (1997; en Tizón, 2004) encontraron que existe literatura bien fundada que vincula las pérdidas y duelos con la depresión posterior, también con los trastornos por ansiedad, el abuso de drogas y alcohol, y en algunos casos el suicidio.

Brown y Harris (1978a; en Bowlby, 1983) se percataron de que en personalidades susceptibles a la depresión, los sucesos graves desencadenan rápidamente la depresión.

Raphael y Minkov (1999; en Tizón, 2004) encontraron que tras la muerte de un familiar directo, el 9.2% de las personas estaban muy afectadas inicialmente y seguían estándolo a los trece meses. Esto llevó a los autores a concluir que el 9% de los deudos pueden mostrar alguna forma de duelo anormal, especialmente duelo crónico.

Zisook (1997; en Tizón, 2004) halló que a los dos meses de la pérdida el 11% de las personas se hallaban subsindrómicamente deprimidas, el 20% mostraban una depresión menor, y el 20% mostraban una depresión mayor.

En un estudio, Byrne y Raphael (1994; en Tizón, 2004) determinaron que el 7% de los viudos cumplían con criterios de depresión mayor a las seis semanas, luego de trece meses sólo el 1.9% seguían mostrando síntomas.

Turvez (1999; en Tizón, 2004) demostró que la pérdida de la pareja aumenta nueve veces la proporción de depresión en esas personas en comparación con sujetos casados de la misma edad.

III.2.c Restablecimiento después del duelo

Según Bowlby (1983) y Parkes (1972; en Worden, 2004) el duelo acaba cuando la persona culmina la última fase del duelo, la restitución.

Worden (2004) plantea que un punto de referencia que nos puede hacer pensar que el duelo ha terminado es que la persona sea capaz de pensar en el fallecido sin dolores manifestados como llanto intenso o sensación de opresión en el pecho. También se considera que el duelo ha terminado cuando la persona puede volver a invertir sus emociones en la vida cotidiana.

Worden (2004) explica que para que se pueda dar una recuperación a partir de la pérdida se deben realizar cuatro tareas (no necesariamente en el orden siguiente).

Tarea 1: consiste en aceptar la realidad de la pérdida. Lo opuesto sería no creer la pérdida debido a algún tipo de negación. También se puede minimizar la pérdida. Un ejemplo de esto sería hacer afirmaciones como “no era una buena persona” “no estábamos tan unidos”.

La aceptación de la pérdida conlleva una aceptación no sólo intelectual, sino también emocional (a veces ésta tarda más tiempo en producirse).

Tarea 2: se trata de trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. No se puede trabajar en el proceso de duelo cuando este dolor se trata de evitar. Es necesario que la persona lo sienta y lo reconozca, de lo contrario es probable que el duelo se prolongue. Lo opuesto a esta tarea sería bloquear los sentimientos, negar el dolor y evitar pensamientos dolorosos que recuerden la pérdida.

Tarea 3: radica en adaptarse a un medio en que el fallecido está ausente. Aquí se da una adaptación externa, es decir, en la vida cotidiana; y una adaptación interna, que se refiere a cómo influye la muerte en la imagen que la persona tiene de sí misma.

Tarea 4: pretende recolocar emocionalmente al fallecido. Se debe encontrar la forma de recordar al fallecido llevándolo consigo mismo, pero sin que eso impida una vida normal. Esta tarea se entorpece cuando se mantiene el apego del pasado en vez de continuar formando otros nuevos.

Como podemos ver a lo largo de este capítulo, el proceso de duelo es inherente a la separación o muerte del ser querido. Sin embargo, es el estilo de apego que tenga la persona, lo que lo facilita o lo complica.

Nos percatamos de que existen distintas conductas y pensamientos que pueden llevar a complicar el fenómeno. Con lo cual, en muchas ocasiones, se pueden producir duelos patológicos.

Por otro lado, comprendemos que las conductas más propias de las personas con estilo de apego seguro -como pueden ser: demostrar el malestar, hablar sobre la pérdida o rodearse de gente que las pueda apoyar- promueve que se dé un duelo más sano (y en ocasiones, más corto).

Sin embargo, son los duelos patológicos y las conductas y pensamientos que los pueden desencadenar, lo que nos interesa comprender y tratar de solucionar para que no se lleguen a presentar consecuencias como la ansiedad, drogadicción o el suicidio (los cuales son indicadores de un duelo mal manejado).

En su lugar, sería importante promover conductas y pensamientos más propios del estilo seguro de apego, para que las personas puedan vivir su duelo de forma más sana.

MÉTODO

Justificación

Relevancia teórica:

La literatura explica el impacto que tiene la muerte de un ser querido cuando el doliente tiene un apego seguro o uno inseguro. También se enfoca en el tipo de relación que existía entre ambos, y aclara que la elaboración del duelo resulta más difícil en las relaciones ambivalentes. Sin embargo, no habla de otro tipo de duelos, como los que se dan por la ruptura de una relación de pareja, o cómo repercuten en las personas dependiendo de su estilo de apego (Bowlby, 1983, 1993a y 1993b).

A este respecto, Tizón (2004) argumenta que deben considerarse a las separaciones como una pérdida afectiva que desencadena procesos de duelo. Por lo tanto, aunque no se trate de una muerte, igualmente se presentarán reacciones similares al duelo por la muerte de un ser querido.

Por su parte Barajas, Robles, González y Cruz (2012) se enfocan en los sentimientos, conductas y pensamientos de las personas que han terminado una relación de pareja, mas no incluyen en su estudio el factor del estilo de apego que tienen los participantes.

Hasta ahora se ha encontrado que Bowlby (1983, 1993a y 1993b), Worden (2004) y Parkes (1970; en Worden, 2004) tratan acerca de las fases que se dan en un proceso de duelo, sin embargo, nuevamente se trata del duelo por

muerte. Por el momento no se ha encontrado información acerca de las fases del duelo generado por una ruptura de pareja. Aunque ambos tipos de duelo puedan coincidir en algunos sentimientos y conductas, es probable que no se puedan cumplir las mismas fases de un duelo por muerte de un ser querido a un duelo por ruptura de pareja.

Por lo tanto, esta investigación tiene limitaciones al respecto. Sería importante encontrar o crear algún estudio que hable específicamente del duelo por ruptura de noviazgo para tener una mayor aproximación a este proceso específico. Con lo cual, seguramente también podría darse un mejor tratamiento clínico para las mujeres que estén pasando por el mismo.

Ha sido poca la bibliografía que incluye los temas de estilos de apego, duelo por ruptura de noviazgo, y las vivencias que se generan a partir de la pérdida. En general las investigaciones se enfocan en el estilo de apego y el duelo, o en la ruptura de noviazgo y los pensamientos, sentimientos y conductas a partir de este suceso. Hasta el momento, no se ha logrado encontrar algún trabajo que incluya todos estos elementos, por lo que sigue siendo un campo poco explorado.

Relevancia social:

Caruso (1969) explica que una de las experiencias más dolorosas para una persona es la separación del ser amado. Tashiro y Frazier (2003; en Barajas et al., 2012) consideran que la ruptura de una relación de pareja es una situación dolorosa, y que si no se maneja adecuadamente puede llegar a tener

consecuencias graves que pueden ir desde la tristeza y el enojo, hasta la ansiedad y la depresión.

Algunos duelos debidos a una pérdida afectiva pueden alargarse y volverse patológicos (Bowlby, 1983), por lo tanto, el entendimiento de cómo viven las mujeres esta pérdida puede servir para realizar un programa de intervención temprana acorde al estilo de apego que tienen y que las ayude a sobrellevar su duelo de una forma más sana.

Planteamiento del problema

A pesar de que las parejas se reúnen con buena intención, con el paso del tiempo pueden darse conflictos que lleven a la ruptura de la relación. Esto desencadena un proceso de duelo que se puede desarrollar de forma normal o patológica dependiendo del estilo de apego que haya formado cada persona. Con frecuencia el final de las relaciones de pareja implica una serie de pensamientos, emociones/sentimientos y consecuencias en las personas involucradas.

¿Existirá una diferencia entre el estilo de apego y el tipo de duelo que se desarrolla en mujeres que recientemente transitron por una ruptura de noviazgo?

Objetivos

Objetivo general

Detectar si existe una diferencia entre el estilo de apego que tienen las mujeres y el tipo de duelo que desarrollan al pasar por una ruptura de noviazgo.

Objetivo específico

Investigar qué sentimientos y consecuencias se presentan en las mujeres con apego seguro, apego rechazante, apego temeroso y apego preocupado cuando pasan por un duelo causado por una ruptura de noviazgo.

Hipótesis

Hipótesis conceptual:

Existirá una diferencia entre los sentimientos y consecuencias que presentan las mujeres después de una ruptura de pareja, dependiendo de su estilo de apego.

Como plantea Bowlby (1983), las personas que han desarrollado un duelo patológico suelen haber sido propensas a establecer relaciones afectivas donde hay un alto grado de apego ansioso o ambivalente.

En contraparte cuando las personas con apego seguro se enfrentan a una pérdida suelen tener una sana expresión de sentimientos, buscan apoyo en otras personas y su tiempo de recuperación dura menos que en el caso de los duelos patológicos (Bowlby, 1983).

Pistole (1995; en Saffer, 2005) llegó a la conclusión de que, al pasar por una ruptura de pareja, quienes tienen apego ansioso reportan sentirse más tensos, deprimidos, engañados, confundidos, apegados a sus ex –parejas, en comparación con aquellos individuos con apego seguro o evitante.

Por lo tanto, se espera que los sentimientos y consecuencias que reporten las mujeres con apego inseguro (rechazante, temeroso y preocupado) vayan en un sentido más doloroso y que se tomen más tiempo para superar la pérdida.

Hipótesis estadísticas:

Hipótesis alterna (H1):

Existirá una diferencia estadísticamente significativa en cuanto al duelo que experimenten las mujeres al pasar por una ruptura de pareja dependiendo del estilo de apego que posean.

Hipótesis nula (H0):

No habrá diferencia estadísticamente significativa entre los estilos de apego en cuanto al duelo que experimenten las mujeres al pasar por una ruptura de pareja.

Definición de variables

Definiciones de la variable dependiente (VD)

Definición conceptual de duelo:

El duelo se refiere al conjunto de fenómenos psicológicos (conductuales, emocionales, cognitivos, psicosociales) y fisiológicos que implican un importante sufrimiento (Tizón, 2004).

Definición operacional de duelo:

Constructo que se medirá mediante el Cuestionario de detección de sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva (de la Serna, 2010).

Definiciones de las variables independientes (VI)

Definición conceptual de apego:

La conducta de apego es cualquier comportamiento que mantenga cercana a una persona con respecto a otro individuo diferenciado y preferido (Bowlby, 1983).

Definición conceptual de apego seguro (VI):

Según Santrock (2006), es el vínculo emocional positivo que se forma entre el bebé y su cuidador primario. Cuando éste es sensible a las señales que da el bebé y está disponible para responder a sus necesidades es cuando se da un

apego seguro para el bebé (Gao, Elliot, y Waters, 1999; Main, 2000; en Santrock, 2006).

Definición conceptual de apego inseguro (VI):

Santrock (2006) dice que es un vínculo emocional que se forma cuando los cuidadores primarios del bebé tienden a no estar disponibles o a rechazarlo.

Definición operacional de apego seguro (VI):

Tipo de apego que se medirá con el instrumento *Experiencias in close relationships Scale* (Brennan, et al, 1998; estandarizada para la población mexicana por Frías, en 2011: Escala Bidimensional de Apego Adulto).

Definición operacional de apego inseguro (VI):

Tipo de apego que se medirá con el instrumento Escala Bidimensional de Apego Adulto (Brennan, et al, 1998; estandarizada para la población mexicana por Frías, 2011).

Muestra:

Se obtuvo de la UNAM en Ciudad Universitaria. Fueron mujeres de entre 18 y 28 años (y un caso aislado de 42 años), que se encontraban cursando sus estudios universitarios y que habían terminado una relación amorosa. Se dividió la muestra en cuatro grupos: apego seguro, apego rechazante, apego temeroso y apego preocupado. Esta división está basada en las propuestas de Bartholomew y Griffin (1944; en Pastor, 2008), para la clasificación de los estilos de apego.

Sujetos

Criterios de inclusión: mujeres universitarias de la UNAM que hubieran tenido una ruptura de noviazgo con una pareja que hubieran considerado importante en su vida. Se tomaron en cuenta a las mujeres que tuvieron una ruptura amorosa en un rango de 0 a 12 meses anteriores a la aplicación del instrumento.

Criterios de exclusión: Que las mujeres tuvieran una relación amorosa en el momento de la aplicación del instrumento, que las mujeres no hubieran considerado su última relación como relevante, que su última relación hubiera terminado hace más de 12 meses, que no fueran estudiantes universitarias de la UNAM.

Muestreo no probabilístico intencional, puesto que los sujetos cumplieron con los siguientes criterios de inclusión:

- Ser mujeres solteras (es decir, que no estuvieran en ninguna relación de pareja)
- Estar cursando sus estudios universitarios en la UNAM
- Haber terminado una relación amorosa importante para ellas dentro de los últimos 12 meses

Tipo de estudio

Ex post facto, puesto que el fenómeno (ruptura de relación amorosa) ya se ha producido. Estudio de campo exploratorio, ya que se tienen pocos antecedentes en cuanto al modelo teórico del proceso de duelo por ruptura de noviazgo.

Diseño de investigación

Diseño cuasi experimental transversal de 4 muestras independientes con una sola medición.

Instrumentos

- *Escala Bidimensional de Apego Adulto* (instrumento adaptado para la población mexicana por Frías, 2011. Original *Experiencias in Close Relationships Scale ECR*, Brennan et. al. 1998). Instrumento de 33 reactivos que se dividen en dos categorías: ansiedad y evitación del apego (Bartholomew & Horowitz, 1991). El coeficiente de confiabilidad general Alfa de Cronbach para la adaptación hecha por Frías (2011) fue de .81. En el instrumento adaptado por Frías (2011) se encontró que significancia de correlación producto- momento de Pearson entre los factores de ansiedad y evitación fue de .06 *ns*.
- *Cuestionario de detección de sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva* (de la Serna, 2010). Instrumento que se divide en

tres partes. La primera consta de preguntas sociodemográficas y con respecto a la relación. La segunda y tercera partes constan de 33 reactivos en total en una escala lógica visual del 0 al 10 que se dividen en: a) sentimientos generados a partir de la ruptura de noviazgo, y b) consecuencias a partir de la ruptura de noviazgo. El coeficiente de confiabilidad Alpha de Cronbach es, para la sección de sentimientos, de: 0.737; y para la sección de consecuencias, de: 0.896.

Procedimiento

Se aplicó el cuestionario a 155 mujeres estudiantes de la UNAM. De las cuales, 44 cumplieron los criterios de inclusión de la presente investigación.

La aplicación de los cuestionarios se realizó en su mayor parte en la Facultad de Psicología, pero también se hizo en la Facultad de Medicina, Facultad de Arquitectura y la explanada "Las Islas" de Ciudad Universitaria. Se atrajo a la muestra con un cartel pidiendo apoyo para contestar un cuestionario. Además se hizo la aplicación en 2 salones de clases de la Facultad de Psicología donde nos permitieron la aplicación.

Se les aplicó la *Escala Bidimensional de Apego Adulto* (Frías, 2011). Mediante este instrumento se determinó qué tipo de apego tenía cada una de ellas.

Se dividió la muestra en cuatro grupos, el de mujeres con apego seguro, el de mujeres con apego rechazante, el de mujeres con apego temeroso, y el de

mujeres con apego preocupado; con el propósito de hacer el análisis de las características específicas de cada uno de los grupos.

Después se les pidió que contestaran el *Cuestionario de detección de sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva* (de la Serna, 2010).

A partir de este material se hizo el análisis estadístico para determinar cómo vivieron un duelo por ruptura de noviazgo las mujeres con apego seguro, las mujeres con apego rechazante, las mujeres con apego preocupado, y las mujeres con apego temeroso.

RESULTADOS

A continuación se muestran los datos generales de la población.

Tabla 1. Frecuencia de datos generales

Dato	f	%
Escolaridad:		
• Licenciatura	42	95.45
• Maestría	1	2.27
• Doctorado	1	2.27
Ocupación:		
• Estudiante	44	100
Estado civil:		
• Soltera	43	97.72
• Separada	1	2.27
Importancia de la relación:		
• Importante (4)	12	27.27
• Muy importante (5)	32	72.72
¿Quién terminó la relación?		
• Ella terminó la relación	22	50
• El otro miembro de la pareja terminó la relación	8	18.18
• Ambos terminaron la relación	14	31.81
¿Le costó trabajo superar la relación?		
• No	9	20.45
• Sí	34	77.27
• Ambas	1	2.27

Tabla 2. Datos generales de la muestra

Dato	Media	Desviación estándar	
Edad (años)	21.15	4.07	18-28 años
Número de noviazgos que ha tenido	4.13	3.32	
Hace cuantos meses terminó la relación	5.31	3.17	
Duración de la relación en meses	25.70	19.97	

Para conocer el tipo de apego de cada participante se calificó la Escala Bidimensional de Apego Adulto (Frías 2011) de la siguiente manera: se agruparon los reactivos de evitación de la escala, se hizo una suma de las respuestas de la escala Likert, se sacó la mediana de toda la muestra (47.5), y la media de toda la muestra (52.3409). Posteriormente se agruparon los reactivos de ansiedad de la escala, se hizo una suma de las respuestas de la escala Likert, se sacó la mediana de toda la muestra (67), y la media de toda la muestra (62.9545). Después se dividieron los resultados en cuatro grupos: a) aquellas que estaban por debajo de la mediana de ansiedad, b) aquellas que estaban por arriba de la mediana de ansiedad, c) aquellas que estaban por debajo de la mediana de evitación, y d) aquellas que estaban por arriba de la mediana de evitación. Estos datos se pueden ver en la tabla 3.

Tabla 3. Distribución de la muestra según las medianas, en las dimensiones de ansiedad y evitación

Divisiones	f	%
Por debajo de la mediana de ansiedad (baja ansiedad)	20	45.45
En la mediana exacta de ansiedad	3	6.81
Por arriba de la mediana de ansiedad (alta ansiedad)	21	47.72
Por debajo de la mediana de evitación (baja evitación)	22	50
Por arriba de la mediana de evitación (alta evitación)	22	50

Entre estos resultados, ocurrió que tres de las participantes quedaron en la mediana exacta de la dimensión de ansiedad. Por lo tanto, se las acomodó dependiendo de si se encontraban arriba o debajo de la media de ansiedad. En la siguiente tabla se describen las frecuencias y porcentajes de las medias de ambas dimensiones.

Tabla 4. Distribución de la muestra según las medias, en las dimensiones de ansiedad y evitación.

Divisiones	f	%
Por debajo de la media de ansiedad (Baja ansiedad)	16	36.36
Por arriba de la media de ansiedad (alta ansiedad)	28	63.63
Por debajo de la media de evitación (baja evitación)	25	56.81
Por arriba de la media de evitación (alta evitación)	19	43.18

De tal forma se pudo conocer el estilo de apego. Aquellas mujeres que presentaron bajos niveles de ansiedad y evitación en la escala poseen un estilo seguro de apego. Aquellas mujeres que presentaron bajos niveles de evitación y altos niveles de ansiedad en la escala poseen un estilo de apego preocupado.

Aquellas mujeres que presentaron altos niveles de ansiedad y evitación poseen un estilo de apego temeroso. Y finalmente, aquellas mujeres que presentaron bajos niveles de ansiedad y altos niveles de evitación poseen un estilo de apego rechazante. Se puede ver en la siguiente tabla, los resultados según el estilo de apego.

Tabla 5. Distribución de la muestra según el tipo de apego

Estilo de apego	Número de participantes	%
Apego seguro	15	34.09
Apego preocupado	7	15.90
Apego rechazante	8	18.18
Apego temeroso	14	31.81

Posteriormente, para hacer la calificación del Cuestionario de detección de sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva (de la Serna, 2010), se dividieron los sentimientos en dos categorías: agradables y desagradables (aunque resulta muy complicado categorizar los sentimientos, aclaramos que esta selección es completamente subjetiva y podría ser vivida de diferente manera por las participantes), esto con la finalidad de hacer la calificación de la prueba y para conocer el grado de malestar o bienestar reportados. Las categorías quedaron de la siguiente manera:

Tabla 6. Categorización de sentimientos

Sentimientos agradables	Sentimientos desagradables
Descansada	Indiferente
Interesada	Vacía
Esperanzada	Desesperada
Libre	Enojada
Tolerante	Autodestructiva
Conforme conmigo misma	Sola
Alegre	Avergonzada
	Rechazada
	Con anhelo de retomar la relación
	Ansiosa
	Nostálgica
	Culpable

A continuación se presenta una tabla ordenando los sentimientos de esta sección del cuestionario de mayor a menor puntuación según lo reportado por la muestra.

Tabla 7. Puntuación de sentimientos de mayor a menor

Sentimiento	Media	Desviación estándar
Nostálgica	7.02	3.18
Libre	6.31	2.97
Conforme conmigo misma	6.25	3.26
Tolerante	5.86	3.29
Ansiosa	5.09	3.80
Con anhelo de retomar la relación	4.95	3.91
Enojada	4.81	3.87
Vacía	4.75	3.10
Sola	4.68	3.67
Culpable	4.56	3.97
Descansada	4.50	3.37
Alegre	4.09	3.44
Desesperada	3.93	3.40
Esperanzada	3.36	3.33
Interesada	3.27	3.09
Rechazada	3.09	3.58
Indiferente	2.86	3.01
Autodestructiva	2.72	3.30
Avergonzada	1.79	2.61

Después de pedirles a las participantes que calificaran sus sentimientos, se les pidió que anotaran sentimientos que tuvieran y no se hubieran encontrado en el cuestionario. Los que reportaron fueron los siguientes:

Tabla 8. Frecuencias y porcentajes de sentimientos reportados además de los incluidos en el instrumento.

Sentimiento	f	%
Triste	8	18
Insegura	2	4
Angustiada	1	2
Desamparada	1	2
Decidida	1	2
Animada	1	2
Arrepentida	1	2
Decepcionada	1	2
Entumecida emocionalmente	1	2
Inquieta	1	2
Con incertidumbre	1	2
Miserable	1	2
Utilizada	1	2
Frustrada	1	2
Agradecida por lo que me enseñó	1	2
No reportaron ningún sentimiento adicional a los mencionados en el cuestionario	28	63.63

En cuanto a las consecuencias a raíz de la separación, se clasificaron todas aquellas mostradas en el cuestionario como negativas.

A continuación se muestran las consecuencias marcadas de mayor a menor puntaje por las participantes.

Tabla 8. Puntuación de consecuencias de mayor a menor

Consecuencia	Media	Desviación estándar
Conservo pertenencias o cosas que me recuerdan a él/ella	5.25	3.47
Me siento distraída	4.56	3.84
Me siento incapaz o insegura de comenzar nuevas relaciones	4.43	3.96
Lloro	4.20	3.54
He tenido alteraciones del sueño	3.79	3.53
He tenido alteraciones en mi alimentación	3.56	3.68
Me siento confundida	3.06	3.03
Mi desempeño laboral y/o académico se ha visto afectado	2.65	3.34
Sigo sin poder creer que terminó (Shock)	2.20	2.89
Me he aislado (de familia, amigos, etc.)	2.18	3.10
Busco y llamo a mi ex	1.81	2.74
He consumido drogas legales (o aumentado mi consumo)	1.68	2.96
He consumido drogas ilegales (o aumentado mi consumo)	0.86	2.13
He descuidado mi arreglo personal	0.81	1.41

Posteriormente a que calificaran las consecuencias percibidas a partir de la relación, se les pidió que escribieran consecuencias que experimentarían pero que no estuvieran anotadas en el cuestionario. Esto fue lo que respondieron:

Tabla 9. Frecuencias y porcentajes de las consecuencias reportadas además de las incluidas en el instrumento.

Consecuencia	f	%
Sin ganas de salir	1	2
Con menor interés en cosas que me importaban	1	2
Mi auto imagen cambió	1	2
Sin ganas de hacer nada	1	2
Busco distraerme con lo que sea	1	2
Pienso, ¿por qué terminó todo?	1	2
Me imagino qué hubiera sido si siguiera con él	1	2
Con ganas de mejorar	1	2
Con ganas de aprender cosas	1	2
Sueño con él	1	2
Le llamo desesperada mientras me drogo	1	2
No reportaron ninguna consecuencia adicional a las mencionadas en el cuestionario	37	84.09

A continuación se muestra una tabla donde se ve a cuántas mujeres les costó trabajo superar la relación y a cuántas no.

Tabla 10. Distribución de la muestra con dificultad de superar o no la relación

	<i>f</i>	%
No les costó trabajo superar la relación	9	20.45
Les costó trabajo superar la relación	35	79.54

Tabla 10.1 Clasificación de las razones por las que les costó trabajo superar la relación

Razón	<i>f</i>	%
Momentos compartidos	6	17.14
Fue una relación larga	6	17.14
Cariño/amor hacia el otro	5	14.28
Es una persona importante para mí	5	14.28
Teníamos muchos planes a futuro	4	11.42
Costumbre	3	8.57
Dependencia	3	8.57
Amistad	3	8.57
Apoyo	3	8.57
Fue su primera relación	3	8.57
Tenían una buena relación	3	8.57
Siguen en contacto	3	8.57
Compañía	3	8.57
Fue una mala relación	2	5.71
Hay mucho dolor por lo que hizo su pareja	2	5.71
Se culpa a sí misma por la ruptura	1	2.85
Por la confianza que se tenían	1	2.85
Porque sigue sintiendo algo por la otra persona	1	2.85
Porque su pareja la engañó	1	2.85

Tabla 10.2 Clasificación de las razones por las que no les costó trabajo superar la relación

Razón	<i>f</i>	%
La relación ya no estaba bien	3	33.33
Yo no tenía tiempo para seguir en la relación	3	33.33
Porque me engañó	1	11.11
Seguimos en contacto	1	11.11
Me han ayudado a superarlo mi familia y amigos	1	11.11
Fue por el bien de ambos	1	11.11
Necesitaba mi espacio	1	11.11
Quedamos en buenos términos	1	11.11
Porque discutíamos mucho	1	11.11
No era buena pareja	1	11.11

Ahora, si desglosamos por tipo de apego a aquellas mujeres que no tuvieron dificultad para superar la ruptura, la tabla queda de la siguiente manera.

Tabla 11. Mujeres divididas por estilo de apego que no tuvieron dificultad para superar la relación

No les costó trabajo superar la relación			
	<i>f</i>	% Total de la muestra	% De las mujeres que no tuvieron dificultad para superar la relación
Apego seguro	5	11.36	55.55
Apego temeroso	1	2.27	11.11
Apego rechazante	2	4.54	22.22
Apego preocupado	1	2.27	11.11

Se puede ver que el mayor porcentaje de las mujeres que no tuvieron complicaciones para superar la relación, poseen un estilo de apego seguro.

Al desglosar por tipo de apego a las mujeres que sí tuvieron dificultad para superar la relación, vemos los siguientes resultados.

Tabla 12. Mujeres divididas por estilo de apego que tuvieron dificultad para superar la relación

Les costó trabajo superar la relación			
	<i>f</i>	% Total de la muestra	% De las mujeres que tuvieron dificultad para superar la relación
Apego seguro	10	22.72	29.41
Apego temeroso	13	29.54	38.23
Apego rechazante	6	13.63	17.64
Apego preocupado	5	11.36	14.70

Podemos ver en las tablas 11 y 12, que las mujeres que, en proporción, tienen más dificultades para superar la ruptura, son aquellas con apego temeroso.

Existe un dato perdido, ya que una de las mujeres con apego preocupado respondió que le costó trabajo superar la relación, y al mismo tiempo que no le costó trabajo superar la relación.

Posteriormente se hicieron las siguientes pruebas para el análisis de los cuestionarios:

Se aplicó la prueba H Kruskal Wallis para analizar si existían diferencias entre los distintos estilos de apego y las consecuencias y sentimientos que se presentaban después de haber terminado la relación de pareja. Como podemos ver en las tablas 13 y 14, no existieron diferencias estadísticamente significativas entre el estilo de apego, las consecuencias y sentimientos mostrados después de la ruptura de la relación.

Tabla 13. Comparación entre estilo de apego con sentimientos y consecuencias después de la ruptura.

Estilo de Apego		N	Rango promedio
consecuencias	Seguro	15	18.13
	Preocupado	7	23.64
	Rechazante	8	22.31
	Temeroso	14	26.71
	Total	44	
Sentimientos agradables	Seguro	15	24.63
	Preocupado	7	24.29
	Rechazante	8	19.56
	Temeroso	14	21.00
	Total	44	
Sentimientos desagradables	Seguro	15	16.87
	Preocupado	7	27.50
	Rechazante	8	19.56
	Temeroso	14	27.71
	Total	44	

Tabla 14. Resultados de diferencias por estilo de apego al contrastarlos con los sentimientos y consecuencias después de la ruptura.

	consecuencias	Sentimientos agradables	Sentimientos desagradables
Chi-cuadrado	3.300	1.161	6.675
gl	3	3	3
Sig. asintótica	.348	.762	.083

Después, comparamos las variables de consecuencias, sentimientos agradables y sentimientos desagradables, para saber si existían diferencias dependiendo de quién había terminado la relación. En las tablas 15 y 16 no se muestra que haya diferencias estadísticamente significativas en cuanto a quién terminó la relación y las consecuencias y sentimientos que se presentaron después de la ruptura.

Tabla 15. Comparación entre quién terminó la relación, las consecuencias y sentimientos posteriores a la ruptura.

	Estilo de Apego	N	Rango promedio
consecuencias	Seguro	15	18.13
	Preocupado	7	23.64
	Rechazante	8	22.31
	Temeroso	14	26.71
	Total	44	
Sentimientos agradables	Seguro	15	24.63
	Preocupado	7	24.29
	Rechazante	8	19.56
	Temeroso	14	21.00
	Total	44	
Sentimientos desagradables	Seguro	15	16.87
	Preocupado	7	27.50
	Rechazante	8	19.56
	Temeroso	14	27.71
	Total	44	

Tabla 16. Resultados de diferencias dependiendo de quién terminó la relación al contrastarlos con los sentimientos y consecuencias después de la ruptura.

	consecuencias	Sentimientos agradables	Sentimientos desagradables
Chi-cuadrado	.210	.228	.138
gl	2	2	2
Sig. asintótica	.900	.892	.933

Luego, se realizó una correlación no paramétrica Rho de Spearman entre los meses de haber terminado la relación, la duración de la relación, puntuación evitante, puntuación ansiosa, las consecuencias, y los sentimientos agradables y desagradables que se dieron a partir de la ruptura, para saber qué variables pudieran estar relacionadas. En este caso no se tomó en cuenta el estilo de apego.

Tabla 17. Matriz de correlaciones entre duración de la relación, hace cuántos meses terminó la relación, dimensión evitante, dimensión ansiosa, consecuencias y sentimientos.

			Meses de duración de la relación	consecuencias	Sentimientos agradables	Sentimientos desagradables	Evitación	Ansiedad
Rho de Spearman	Meses de término de la relación	Coeficiente de correlación	-,047	,330	-,322	,240	-,148	-,012
		Sig. (bilateral)	,763	,029	,033	,117	,339	,936
		N	44	44	44	44	44	44
	Meses de duración de la relación	Coeficiente de correlación		,116	-,196	,073	,124	-,051
		Sig. (bilateral)		,452	,202	,637	,421	,742
		N		44	44	44	44	44
	consecuencias	Coeficiente de correlación			-,477**	,818**	,136	,225
		Sig. (bilateral)			,001	,000	,379	,141
	N			44	44	44	44	
Sentimientos agradables	Coeficiente de correlación				-,470**	-,180	,002	
	Sig. (bilateral)				,001	,242	,991	
	N				44	44	44	
Sentimientos desagradables	Coeficiente de correlación					,116	,332	
	Sig. (bilateral)					,455	,028	
	N					44	44	
Evitación	Coeficiente de correlación						,236	
	Sig. (bilateral)						,123	
	N						44	

*.La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Dos colas).

**La correlación es significativa en el nivel 0,01 (Dos colas).

En la tabla 17 se puede ver que hay una correlación positiva entre los meses de término de la relación y las consecuencias negativas a partir de la ruptura. Es decir, cuanto más tiempo haya pasado de haber terminado la relación hay más consecuencias negativas (.330, sig=.029).

Existe una correlación negativa entre los sentimientos agradables que refieren las participantes y el mayor tiempo de haber terminado la relación (-.322, sig=.033). Es decir, mientras más tiempo haya pasado de que terminó la relación, existen menos sentimientos agradables.

Se encontró una correlación negativa estadísticamente significativa entre las consecuencias que se dieron a partir de la ruptura y los sentimientos agradables a partir de la misma (-.477, sig=.001). Es decir, en la medida en que las mujeres reportan una mayor cantidad de consecuencias desagradables, disminuye la cantidad de sentimientos agradables que presentan a partir de la ruptura.

A la inversa mientras más consecuencias negativas se reportan, hay mayores sentimientos desagradables a partir de la ruptura (.818, sig=.000).

Se encontró que existe una correlación negativa estadísticamente significativa entre los sentimientos agradables y los desagradables. A medida que existen más sentimientos agradables, disminuye la cantidad de sentimientos desagradables (-.470, sig=.001).

Por último, se ve una correlación positiva estadísticamente significativa entre los sentimientos desagradables y la puntuación en la escala de ansiedad. Lo cual

quiere decir que a medida que una mujer tiene una puntuación más alta en la escala ansiosa, tendrá mayores sentimientos desagradables (.332, sig.=.028).

Correlaciones por estilo de apego

Posteriormente se realizaron correlaciones no paramétricas Rho de Spearman entre los meses de haber terminado la relación, la duración de la relación, las consecuencias después de la ruptura, y los sentimientos agradables y desagradables que se dieron a partir de la ruptura, dependiendo del estilo de apego. Se pueden ver estos resultados en las tablas 18, 19, 20 y 21.

Tabla 18. Matriz de correlaciones entre apego seguro, duración de la relación, hace cuántos meses terminó la relación, consecuencias y sentimientos.

			Meses de duración de la relación	consecuencias	Sentimientos agradables	Sentimientos desagradables
Rho de Spearman	Meses de término de la relación	Coeficiente de correlación	-,213	,383	-,397	,391
		Sig. (bilateral)	,446	,159	,143	,150
		N	15	15	15	15
	Meses de duración de la relación	Coeficiente de correlación		-,050	-,084	-,088
		Sig. (bilateral)		,859	,765	,756
		N		15	15	15
	consecuencias	Coeficiente de correlación			-,457	,940**
		Sig. (bilateral)			,087	,000
		N			15	15
	Sentimientos agradables	Coeficiente de correlación				-,543
		Sig. (bilateral)				,036
		N				15

*.La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Dos colas).

**La correlación es significativa en el nivel 0,01 (Dos colas).

En la tabla 18 se puede ver una correlación positiva estadísticamente significativa entre los sentimientos desagradables y las consecuencias

negativas posteriores a la ruptura (.940, sig.=.000). Así, mientras se presenten mayores sentimientos desagradables, se desencadenarán mayores consecuencias negativas.

Se presentó una correlación negativa estadísticamente significativa entre los sentimientos agradables y los sentimientos desagradables al pasar por el duelo de la ruptura (-.543, sig.=.036). Esto quiere decir que, a medida que aumentan los sentimientos desagradables, los sentimientos agradables disminuyen.

Ahora se muestran los resultados en el caso del apego preocupado:

Tabla 19. Matriz de correlaciones entre apego preocupado, duración de la relación, hace cuánto terminó la relación, consecuencias y sentimientos.

			Meses de duración de la relación	consecuencias	Sentimientos agradables	Sentimientos desagradables
Rho de Spearman	Meses de término de la relación	Coeficiente de correlación	-,327	,288	,108	,054
		Sig. (bilateral)	,474	,531	,818	,908
		N	7	7	7	7
	Meses de duración de la relación	Coeficiente de correlación		,072	-,162	,541
		Sig. (bilateral)		,878	,728	,210
		N		7	7	7
	consecuencias	Coeficiente de correlación			-,036	,714
		Sig. (bilateral)			,939	,071
		N			7	7
	Sentimientos agradables	Coeficiente de correlación				-,071
		Sig. (bilateral)				,879
		N				7

*.La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Dos colas).

**..La correlación es significativa en el nivel 0,01 (Dos colas).

En el caso del estilo de apego preocupado (tabla 19), se puede ver que no existen correlaciones estadísticamente significativas entre estas variables.

Para el apego rechazante, los resultados fueron los siguientes:

Tabla 20. Matriz de correlaciones entre apego rechazante, duración de la relación, hace cuántos meses terminó la relación consecuencias y sentimientos.

			Meses de duración de la relación	consecuencias	Sentimientos agradables	Sentimientos desagradables
Rho de Spearman	Meses de término de la relación	Coeficiente de correlación	,018	,055	-,255	-,436
		Sig. (bilateral)	,965	,897	,543	,280
		N	8	8	8	8
	Meses de duración de la relación	Coeficiente de correlación		,648	-,615	,349
Sig. (bilateral)			,082	,105	,396	
	N		8	8	8	
consecuencias	Coeficiente de correlación			-,539	,407	
	Sig. (bilateral)			,168	,317	
	N			8	8	
Sentimientos agradables	Coeficiente de correlación				-,429	
	Sig. (bilateral)				,289	
	N				8	

*.La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Dos colas).

**..La correlación es significativa en el nivel 0,01 (Dos colas).

En la tabla 20 se puede ver que tampoco existen resultados estadísticamente significativos.

A continuación se muestran los resultados en el caso del apego temeroso:

Tabla 21. Matriz de correlaciones entre apego temeroso, duración de la relación, hace cuántos meses terminó la relación, consecuencias y sentimientos.

			Meses de duración de la relación	consecuencias	Sentimientos agradables	Sentimientos desagradables
Rho de Spearman	Meses de término de la relación	Coeficiente de correlación	,048	,371	-,590*	,436
		Sig. (bilateral)	,870	,192	,026	,119
		N	14	14	14	14
	Meses de duración de la relación	Coeficiente de correlación		,060	-,305	,111
		Sig. (bilateral)		,839	,289	,706
		N		14	14	14
	consecuencias	Coeficiente de correlación			-,636*	,810**
		Sig. (bilateral)			,014	,000
		N			14	14
	Sentimientos agradables	Coeficiente de correlación				-,602*
		Sig. (bilateral)				,023
		N				14

*.La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Dos colas).

**..La correlación es significativa en el nivel 0,01 (Dos colas).

En la tabla 21 se presentó una correlación negativa estadísticamente significativa entre los meses de haber terminado la relación y los sentimientos agradables (-.590, sig.=.026). Entre más tiempo ha pasado después de la ruptura, menos sentimientos agradables tienen las mujeres con apego temeroso.

Existe una correlación negativa estadísticamente significativa entre los sentimientos agradables y las consecuencias negativas que se dieron a partir

de la ruptura ($-.636$, $\text{sig.}=.014$). Entre menores son los sentimientos agradables, las consecuencias negativas aumentan.

Hay una correlación positiva estadísticamente significativa entre los sentimientos desagradables y las consecuencias negativas que se dieron a partir de la ruptura ($.810$, $\text{sig.}=.000$). Cuando los sentimientos desagradables aumentan, también lo hacen las consecuencias negativas.

Se dio una correlación negativa estadísticamente significativa entre los sentimientos desagradables y los sentimientos agradables que se presentaron a partir de la ruptura ($-.602$, $\text{sig.}=.023$). Mientras los sentimientos desagradables aumentan, los agradables disminuyen.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Sobre la muestra.

Si recordamos, entre los parámetros utilizados para escoger la muestra, uno de los requisitos era que las mujeres no se encontraran actualmente en una relación de pareja, ya que esto podría influir en la forma de experimentar el duelo, puesto que se mezclarían sentimientos de enamoramiento. Otro requisito era que consideraran que la última relación que hubieran terminado fuera importante para ellas.

Se aplicaron 155 cuestionarios, sin embargo, sólo 44 de ellos cumplieron con estos parámetros. Es decir, sólo el 28.38% de las mujeres mencionaron que la relación que habían terminado fue importante para ellas, y se encontraban solteras al mismo tiempo. Lo cual puede hablar de que, por una parte, son pocas las relaciones importantes que se encuentran alrededor de la edad abordada (18-28 años), y/o las mujeres estudiadas empiezan rápidamente nuevas relaciones después de haber terminado la anterior. Esto último puede deberse a la falta de importancia que le adjudican a la relación pasada, a no querer estar solas, a tener duelos cortos, etc.

Ahora, podemos ver en la tabla 5 que la muestra analizada no está dividida de manera equitativa. Existe una gran cantidad de mujeres con apego seguro 34.09%, y de mujeres con apego temeroso 31.81%. Sin embargo, los tipos de apego preocupado y rechazante, sólo ocupan el 15.90% y 18.18% respectivamente. Por supuesto, esto puede deberse a que la muestra es muy

reducida, sin embargo, resulta interesante ver que los apegos predominantes son el seguro y el temeroso. Recordemos que Van Ijzendoorn y Sagi (1999; en Holmes, 2009) mencionan que alrededor del 70% de los infantes establecen apegos seguros y el otro 30% desarrollan apegos inseguros: evitativos, ambivalentes y desorganizados.

No se sabe si el estilo de apego haya cambiado con el paso del tiempo para que se dieran los resultados antes mencionados, o si sea una cuestión más de tipo cultural y que no sea aplicable a la población mexicana.

La mayor parte de la muestra parece dividirse entre las mujeres con baja ansiedad y baja evitación (lo cual significa que se trata de un apego seguro), y las mujeres con alta ansiedad y alta evitación (lo que significa un apego temeroso) (tablas 3 y 4). Lo cual nos habla de una muestra polarizada. No sabemos exactamente por qué se esté dando esta polaridad, pero sería interesante investigarlo en el futuro. Tal vez la muestra, que fue tomada en su mayor parte de la Facultad de Psicología de la UNAM, tenga estas características en cuanto a la distribución del apego. Igualmente sería interesante ver si estos datos se repiten al investigar otras poblaciones ajenas a la Facultad de Psicología de la UNAM.

Sobre las hipótesis.

Al final de nuestro análisis, nos damos cuenta que se comprueba la hipótesis alterna, pero en una proporción muy baja en comparación con lo esperado. Las únicas diferencias que se pudieron encontrar se dieron entre el apego seguro y el apego temeroso. Por lo tanto, no se acepta la hipótesis nula.

Lo que se comprobó fue que las mujeres con apego temeroso van sintiendo un mayor malestar mientras más tiempo ha pasado después de la ruptura.

También se ve una correlación entre las altas puntuaciones en la escala de ansiedad y la presencia de más sentimientos desagradables a partir de la ruptura. Por su parte, las mujeres con apego seguro aumentan su sensación de bienestar con el paso del tiempo. Además de que algunas de las mujeres de este segundo grupo mencionaron no haber tenido mayores dificultades para superar la relación. Lo cual coincide con lo encontrado en la literatura.

Por otro lado, se descarta la hipótesis conceptual, ya que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estilos de apego, y los sentimientos y consecuencias que se presentan al vivir un duelo por ruptura de pareja.

En esta investigación tampoco se encontró, contrario a lo que dice la literatura, una diferencia significativa en cuanto a quién terminó la relación y los sentimientos y consecuencias presentados durante el duelo (tabla 15). Saffrey (2005) comenta que el nivel de compromiso, y quién terminó la relación, son factores de gran peso en el malestar que pueda haber después de la ruptura. También explica que las experiencias cognitivas de los sujetos pueden influir en la intensidad y el mantenimiento del malestar después de la ruptura.

Es posible que estas faltas de congruencia se deban a que el grupo estudiado fue muy pequeño, puede ser que al estudiar una muestra más amplia hubiera diferencias estadísticamente significativas. Los criterios de inclusión también

limitaron mucho el tamaño de la población que se pudo estudiar, por lo tanto, se tendría que hacer una aplicación de los instrumentos a una muestra de mucho mayor tamaño.

Sobre los sentimientos y consecuencias a partir de la ruptura.

Resulta interesante descubrir que los sentimientos que tuvieron mayores puntuaciones fueron: nostálgica, libre y conforme conmigo misma (tabla 7). A pesar de que muchas mujeres reportan consecuencias negativas a partir de la ruptura, parece que también existen sentimientos agradables desencadenados por el término de la relación.

En el caso de los sentimientos con menores puntuaciones, también se encuentran hallazgos interesantes puesto que parece haber pocos sentimientos de indiferencia, auto destructividad y vergüenza (tabla 7).

Al revisar los sentimientos que agregan estas mujeres ya que no se incluían en el cuestionario, podemos ver que la tristeza e inseguridad son los más predominantes. En un principio, se cree que sería importante agregarlos al cuestionario para investigaciones posteriores. Y por otro lado, nos dan una mayor idea de los temas que aquejan a estas mujeres y que necesitan apuntalarse.

Con estos resultados parece ser que los sentimientos promovidos por una ruptura de pareja no siempre son del todo desagradables, tal vez las mujeres de la muestra no vivan un duelo tan doloroso como podría imaginarse.

Ahora, si analizamos las consecuencias resultantes de la ruptura, podemos ver que aquellas que se encuentran en primer lugar son: conservar cosas que les recuerden a la pareja, distracción, y falta de confianza o seguridad para empezar nuevas relaciones (tabla 8).

Las consecuencias que tuvieron menores puntuaciones fueron el consumo de drogas legales e ilegales, y un descuido en el arreglo personal. Estos resultados pueden parecer favorecedores para la persona, ya que sigue existiendo un autocuidado (tabla 8).

Tomando en cuenta los resultados de sentimientos y consecuencias que viven estas mujeres, se reconocen los temas que deberían de trabajar estas mujeres en un proceso terapéutico. Posiblemente trabajar la auto confianza, la recuperación de la atención en la medida de lo posible, la autoestima, y cualquier otro tema que le pueda resultar útil a cada persona para vivir un proceso sano de duelo.

Por supuesto, uno de los puntos más relevantes, sería la expresión de sentimientos, inquietudes y necesidades de cada mujer, para promover el auto conocimiento y el desahogo de experiencias difíciles. De tal modo que se genere un crecimiento, aceptación de la pérdida y un mayor bienestar.

Sobre la dificultad para superar la relación.

Es de notar que a pesar de que en la muestra sólo se incluía a mujeres que hubieran terminado una relación importante para ellas, casi la quinta parte mencionó no haber tenido dificultades para superar la relación (Tabla 10). Aún

más interesante es ver que más de la mitad de esta quinta parte, se compone por mujeres con apego seguro (tabla 11). Lo cual podría corroborar la literatura que menciona que las mujeres con apego seguro tienden a sobrellevar mejor el duelo ya que son más capaces de expresar sus sentimientos y tienen confianza en que podrán encontrar a alguien más (Holmes, 2009; Pastor, 2008; Bowlby, 1983; Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

También coincide que el segundo lugar para aquellas mujeres que no tuvieron tantas dificultades para superar la relación son aquellas con apego rechazante (tabla 11). Lo cual es explicado por la gran autonomía que tiene este grupo, y su tendencia a bloquear las emociones (Birnbaum, Orr, Mikulincer & Florian, 1997; en Saffrey 2005; Pastor, 2008; Holmes, 2009; Feeney & Noller, 1996).

Posteriormente, se puede ver en la tabla 10.1 que las principales razones que dificultaron la superación de la relación fueron la gran cantidad de momentos compartidos con la pareja y que se trataba de una relación larga. También se menciona seguido que fue por el cariño o el amor que le tenían a la otra persona y porque era alguien importante en sus vidas, con quienes tenían planes a futuro. Por lo tanto, podemos darnos cuenta de que la interacción, el amor, la inclusión del otro en la vida y en los planes a futuro, puede ser de lo más difícil de superar después de la ruptura de una relación.

Por el contrario, en la tabla 10.2 se observa que las principales razones para que otras mujeres pudieran superar fácilmente la ruptura, tienen que ver con

que se daban cuenta de que la relación ya no estaba bien y por eso decidieron separarse; y por otro lado, que no tenían tiempo para la relación. En el primer caso se puede notar una buena capacidad para tomar decisiones y terminar con aquello que no está funcionando. En el segundo caso parece que tiene que ver con características más individualistas o que, posiblemente, la relación de pareja no esté tan arriba en su jerarquía de valores. Otro punto muy relevante, aunque sólo fue mencionado en una ocasión, fue que a una de ellas mencionaba que no le había costado trabajo superar la relación porque había tenido el apoyo de su familia y amigos. Herramienta que se destaca como una capacidad encontrada con mucha frecuencia en las personas con apego seguro, y que, por supuesto, ayuda a que el duelo sea más fácil de manejar y sobrellevar.

Sobre las correlaciones entre variables.

Al realizar las correlaciones entre variables, nos damos cuenta de datos interesantes (tabla 17). Por ejemplo, mientras más tiempo ha pasado desde que terminó la relación, se dan mayores consecuencias (.330, sig=.029), aumentan los sentimientos desagradables y disminuyen los agradables (-.322, sig=.033). Esto podría deberse a que uno de los requisitos para la muestra era que fueran mujeres que no estuvieran en una relación actualmente. Lo cual podría indicar que aquellas mujeres que llevan más tiempo de haber terminado la relación de pareja no hayan podido superar la ruptura aún, y que por eso no estén con nadie más.

También se reportan resultados más o menos lógicos (tabla 17). Por ejemplo, al aumentar los sentimientos desagradables, también aumentan las consecuencias negativas (.818, sig.=.000).

Por otro lado (tabla 17), se puede ver que las altas puntuaciones en la escala de ansiedad tienen una correlación significativa con una mayor cantidad de sentimientos desagradables reportados (.332, sig.=.028). Lo cual podría interpretarse como que las mujeres con altos niveles de ansiedad pueden tener un mayor malestar en comparación con las mujeres que puntúan bajo en esta escala, al momento de pasar por un duelo por ruptura de pareja.

Analizando la muestra global (sin especificar estilo de apego), se puede ver un resultado interesante en cuanto a las variables que no arrojaron una correlación. No existe una correlación entre los meses que duró la relación y las consecuencias o sentimientos que genera la ruptura (tabla 17). Pudo haber durado poco y traer muchas consecuencias, o durar mucho y no representar un mayor malestar al romper la relación. Por lo tanto, se puede inferir que el tiempo de duración de la relación no es un buen predictor para el malestar que se tendrá después de la ruptura.

Los resultados anteriores se dieron cuando no se hizo el análisis dividiendo por estilo de apego, sino que se tomaron en cuenta a todas las mujeres de la muestra.

Posteriormente, sí se realizaron análisis separando los estilos de apego, para determinar cómo se comportaba cada grupo.

En el caso del apego seguro (tabla 18), se puede ver que mientras se presenten mayores sentimientos desagradables, se desencadenarán mayores consecuencias negativas (.940, sig.=.000). A su vez, cuando aumentan los sentimientos desagradables, los sentimientos agradables disminuyen (-.543, sig.=.036).

Ambos resultados son de esperarse. Se ve que existe una lógica en el tipo de duelo que desarrollan estas mujeres. Por otro lado, a diferencia de los resultados anteriores donde se analiza a toda la muestra, en este grupo no se ve que el malestar aumente con el paso del tiempo. Lo cual puede hablarnos de un duelo relativamente sano.

En el caso del apego temeroso se puede ver que este grupo sí reporta un mayor malestar con el paso del tiempo (tabla 21). Entre más tiempo ha pasado después de la ruptura, menos sentimientos agradables tienen las mujeres con apego temeroso (-.590, sig.=.026). Por su parte, el que haya menos sentimientos agradables, hace que las consecuencias negativas aumenten (-.636, sig.=.014). Y el aumento de las consecuencias, se debe a la mayor cantidad de sentimientos desagradables (.810, sig.=.000).

Se debe tomar en cuenta que la muestra consistió en mujeres que no se encontraran en una relación al momento de contestar el cuestionario, por lo tanto, su soltería podría tener que ver con una mayor dificultad para superar la ruptura y que por lo mismo no busquen una nueva relación.

A diferencia de los resultados del apego seguro, se puede ver que este grupo puede tener complicaciones con el proceso de duelo, ya que en lugar de sentirse mejor con el paso del tiempo, parece ser que el malestar va empeorando (tabla 21).

Esto tiene relación con lo que se ve en la literatura. Saffrey (2005) encontró que las personas que tenían apego ansioso tuvieron mayores dificultades para ajustarse a su vida después de la ruptura.

Para Pistole (1995; en Saffrey, 2005), las personas con apego ansioso reportan sentirse más tensas, deprimidas, confundidas, engañadas, apegadas a sus ex parejas, y menos alerta en comparación con aquellas con apego seguro y evitante.

Tal vez estos resultados se den debido a que se trata de una personalidad más ansiosa, la cual, a su vez tiene una mayor dificultad para relacionarse con otros. Por lo tanto, se trata de personas que tienden más a la preocupación y que cuentan con una menor red de apoyo. Esto dificulta el que las personas puedan comentar lo que les pasa y sentirse acompañadas, con lo cual, el proceso puede resultar más difícil y doloroso.

Tanto en el apego preocupado como en el rechazante no existen correlaciones estadísticamente significativas (tablas 19 y 20). Por ejemplo, el que aumenten los sentimientos desagradables no significa que disminuyan los agradables, como podría pensarse. Tampoco existe un aumento en las consecuencias negativas cuando se eleva el número de sentimientos desagradables, lo cual

también parece poco lógico. Esto puede hablar de que sean estilos de apego más impredecibles. Aunque también podría deberse a que las muestras analizadas son muy pequeñas y eso pudiera influir en que no se vean resultados significativos.

Sería interesante estudiar una muestra de mayor tamaño y descubrir a qué se deben estos resultados. De confirmarse la hipótesis de que fueran estilos de apego impredecibles nos daría información relevante, lo cual podría ayudar a entender mejor a las mujeres según su estilo de apego al momento de dar tratamiento psicológico.

Sobre el tipo de duelo que se da en cada estilo de apego.

En este caso se incluyen sólo los del apego seguro y el temeroso, ya que no se cuenta con datos suficientes para describir los duelos de los otros estilos de apego.

- Duelo para apego seguro

En el caso de estas mujeres (tabla 18), se dio un duelo donde se correlacionan los sentimientos desagradables con las consecuencias negativas experimentadas a partir del duelo. Es decir, a medida que aumentan los sentimientos desagradables, también lo hacen las consecuencias negativas. A su vez, existe una correlación negativa entre los sentimientos desagradables y los agradables, a medida que aumentan unos, disminuyen los otros.

En este grupo, el malestar va disminuyendo con el paso del tiempo posterior a la ruptura de pareja. Parece que su duelo se va desarrollando de una forma relativamente sana. La tercera parte de este grupo reportó no haber tenido complicaciones para superar la relación. Lo cual nos habla de que seguramente poseen buenos recursos y herramientas para sobrellevar el proceso de duelo.

- Duelo para apego temeroso

Las mujeres con apego temeroso (tabla 21) presentaron un duelo donde los sentimientos agradables disminuían con el paso del tiempo después de haber terminado la relación, y a su vez, los sentimientos desagradables aumentaban. Esto promueve que exista una mayor cantidad de consecuencias negativas a partir de la ruptura.

Este aumento en el malestar puede estarnos hablando de un posible duelo complicado, lo cual puede deberse a la falta de confianza para compartir sus experiencias acerca de la ruptura con una red de apoyo y con la tendencia a bloquear los sentimientos.

Este grupo fue uno de los dos a los que se les complicó más superar la ruptura de la relación. Sólo una de las 14 mujeres de la muestra reportó no haber tenido problemas con ello (tabla 11).

Las descripciones anteriores se hicieron a partir de los resultados de la presente investigación. Sin embargo, es importante ampliar la información, tomando en cuenta a otros autores que han investigado el tema.

- Tipo de duelo del apego seguro

Bowlby (1983) cree que las personas con apego seguro pueden procesar el duelo de una forma sana ya que son capaces de expresar sus emociones. Por otro lado, las personas cuyo apego es de tipo inseguro tienen más dificultades para llegar a la aceptación de una pérdida.

Para Holmes (2009), las personas con apego seguro se sienten suficientemente integradas y con la autonomía necesaria para acercarse al otro sin miedo, y a su vez se sienten lo suficientemente seguras como para permitir y tolerar la separación. En el apego seguro se tiene la capacidad de reflexionar sobre los estados mentales propios y ajenos. Por lo tanto estas personas tienen mayor capacidad de expresarse de manera clara y con la intensidad adecuada al hablar de sus emociones. Esto promueve que se dé un proceso de duelo más sano, ya que lo pueden comunicar a otros y pedir ayuda, suelen tener una sana expresión de sentimientos y su tiempo de recuperación dura menos que en el caso de los duelos patológicos (Bowlby, 1983).

Según Pastor (2008), la gente con apego seguro goza de la intimidad, y no tiene un temor constante de ser abandonado o rechazado. Sin embargo, sabe que si no hay amor o existe mucho conflicto, será mejor separarse de la pareja. Pero al terminar la relación de esta forma, existe una razón importante (el

autocuidado) que resulta tener mayor peso que el dolor de la ruptura, por lo tanto, se vive el duelo de una mejor manera.

Por otro lado, tienen la certeza de que las relaciones son apacibles y agradables, y como son seguros de sí mismos saben que encontrarán a alguien que les dé una relación así (Díaz-Loving & Sánchez, 2004). Esto puede generar mucha tranquilidad, ya que saben que encontrarán a alguien después de haber terminado la relación. Cosa que no pasa en el caso de los otros tipos de apego.

- Tipo de duelo del apego preocupado

Las personas inseguras prefieren mantenerse en una relación a pesar de que haya conflictos, desamor y que no se sientan cómodos dentro de la misma. Tienen una postura fatalista y piensan que en el amor se sufre (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Para Pistole (1995; en Saffrey, 2005), las personas con apego ansioso (preocupado) reportan sentirse más tensas, deprimidas, confundidas, engañadas, apegadas a sus ex parejas, y menos alerta en comparación con las personas con apego seguro y evitante.

Saffrey (2005) encontró que tanto las personas que tenían apego ansioso, como las que tenían pensamientos más tristes, y las que se sentían más culpables, tuvieron mayores dificultades para ajustarse a su vida después de la ruptura.

Por su parte, Bowlby (1983) plantea que, las personas que han desarrollado un duelo patológico suelen haber sido propensas a establecer relaciones afectivas donde existía un alto grado de apego ansioso o ambivalente.

- Tipo de duelo del apego rechazante

Feeney y Noller (1996) encontraron que las personas con apego evitante (rechazante) reportaban menos malestar ante la pérdida, que quienes tenían un apego seguro o ansioso. Esto se explica debido a que las personas evitativas tienden a no sentir lo que les pasa, o a no estar en contacto con lo que sienten (Holmes, 2009).

También se puede entender que pasen por un duelo con menor malestar, ya que, como dice Pastor (2008), los individuos que hayan desarrollado un apego evitativo en la infancia, mostrarán independencia psíquica hacia sus parejas en la adultez. Al no haber tanta inversión en la relación, tampoco existirá tanta pérdida al término de ésta.

Según Hazan y Shaver (1987), las personas con estilos de apego de evitación y ansioso/ambivalente deben ser más vulnerables a la soledad que aquellos con un estilo de apego seguro. En un estudio que realizaron en Estados Unidos, encontraron que estos dos primeros grupos reportan experiencias y creencias más negativas hacia el amor, tienen relaciones románticas más cortas y en general describen relaciones poco favorables durante la niñez. En cuanto a sí mismos, reportaron menor autoaceptación y menos autoconfianza que el grupo seguro.

Para Díaz-Loving y Sánchez (2004), quienes se clasifican como rechazantes no tienen mucha tolerancia a sufrir en el amor. Si no se sienten a gusto en la relación se irán.

Saffrey (2005) descubrió que los estilos de apego evitantes parecen presentar una ausencia conciente de duelo. Lo cual minimiza los síntomas negativos durante este proceso.

Birnbaum, Orr, Mikulincer y Florian (1997; en Saffrey, 2005) descubrieron que las personas con un apego evitante pueden usar métodos de distanciamiento emocional o negar el malestar, lo cual tiende a ser poco adaptativo.

- Tipo de duelo del apego temeroso

Pistole (1995; en Saffer, 2005) se percató de que las personas temerosas y ansiosas experimentan muchas dificultades al pasar por una ruptura de pareja. Cuando ha finalizado la relación, reportan haberse sentido más tensos, deprimidos, engañados, confundidos, apegados a sus ex –parejas, en comparación con aquellos individuos con apego seguro o evitante.

Según Hazan y Shaver (1987), las personas con estilos de apego de evitación y ansioso/ambivalente (temeroso) deben ser más vulnerables a la soledad que aquellos con un estilo de apego seguro. En un estudio que realizaron en Estados Unidos, encontraron que estos dos primeros grupos reportan experiencias y creencias más negativas hacia el amor, tienen relaciones románticas más cortas y en general describen relaciones poco favorables

durante la niñez. En cuanto a sí mismos, reportaron menor autoaceptación y menos autoconfianza que el grupo seguro.

Aunque algunos estudios no han encontrado una asociación significativa entre el apego ambivalente y el estrés que surge a raíz de la disolución de una relación (Simpson, 1990; en Saffrey, 2005), la mayoría de las investigaciones indican que el apego ambivalente y el ansioso están correlacionados negativamente con el estrés reportado por los participantes (Feeney & Noller, 1996).

Como plantea Bowlby (1983), las personas que han desarrollado un duelo patológico suelen haber sido propensas a establecer relaciones afectivas donde hay un alto grado de apego ansioso o ambivalente.

Sobre la importancia del estudio.

La presente investigación resulta importante puesto que no se cuenta con mucha información al respecto. Creemos que este estudio puede ayudarnos a tener una idea más clara sobre lo que viven las mujeres con apego seguro y con apego temeroso, que, como lo hemos mencionado anteriormente, resulta de gran ayuda para el entendimiento de su duelo y el tratamiento psicológico que se les pueda brindar.

Al entender de manera más cercana cómo es que se da este proceso, se pueden crear modelos de intervención, conocer factores de riesgo y posibles herramientas para ayudar a estas personas a superar la pérdida de su pareja. En sí, el simple hecho de contestar el Cuestionario de detección de

sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva (de la Serna, 2010), es un ejercicio reflexivo que puede ayudar a las personas que están pasando por esta situación para aclarar lo que están viviendo y ser conscientes de ello.

Se espera que esta investigación promueva la inquietud por conocer más acerca del tema y que se pueda tener mayor información específica con respecto a la población mexicana. Asimismo, sería importante estudiar una muestra de mayor tamaño para tener también un acercamiento a los procesos de duelo de los estilos de apego preocupado y rechazante.

CONCLUSIONES

Los procesos de duelo son momentos dolorosos y recurrentes en la vida. No resulta sencillo aceptar una pérdida puesto que junto con el objeto ausente perdemos muchas otras cosas. Podemos llegar a perder nuestra identidad, nuestro concepto de valía propia, incluso nuestro sentido de vida. Por eso resulta tan importante que como profesionales de la salud conozcamos las características que conllevan tan difícil proceso.

Al finalizar la investigación nos damos cuenta de muchas cosas. En un principio, que la muestra a estudiar según los criterios de inclusión, es bastante difícil de obtener. Menos de un 30% de la población a la que se le aplicó el cuestionario fue útil para este estudio.

Existen también muchas limitaciones en cuanto a que hay numerosas variables importantes a estudiar, pero que al mismo tiempo reducirían la muestra que se ajustara a esos criterios. Por ejemplo, se sabe que el duelo es un proceso cambiante, por lo tanto, no es lo mismo preguntarle a una persona que lleva un mes de duelo, a preguntarle a una que lleva 6 meses.

De igual manera, el factor de la edad de las personas que están pasando por un duelo influye fuertemente en la clase de conductas y herramientas que pueda tener la persona. El duelo de una chica de 18 años puede ser sumamente diferente que el duelo que pudiera vivir esa misma mujer a los 45 años. Así que ese es otro factor importante que no se pudo tomar en cuenta en este estudio.

Por otro lado, gracias a la investigación realizada y los autores que revisamos, nos damos cuenta de la gran importancia que tiene el apego en la vida del ser humano. El apego nos lleva a comportarnos y decidir de cierta forma, porque es como aprendimos a sobrevivir dentro de nuestro entorno y nuestra dinámica familiar.

En el momento de vivir un duelo, el apego vuelve a definir los parámetros en los cuales se dará este proceso. Por lo tanto resulta de vital importancia conocer los alcances del apego y cómo abordar las particularidades de cada uno de sus estilos en un proceso psicoterapéutico para ayudar al paciente a vivir de la mejor forma posible.

A través de este trabajo podemos comprobar varias afirmaciones de la literatura que también se presentaron en la muestra estudiada. Por ejemplo, podemos ver que un factor que ayuda a superar la ruptura de una relación es la capacidad de pedir ayuda y el tener una red de apoyo que pueda ayudar a sobrellevar el proceso.

También se pudo ver que los rasgos de ansiedad son factores determinantes para tener un peor pronóstico en cuanto al proceso de duelo; ya sea que este se complique o que sea difícil de superar. Incluido en esta sección está el caso del grupo con apego temeroso, el cual cuenta con gran cantidad de ansiedad, y que al mismo tiempo también presenta mucha evitación. Por lo tanto, se vuelve un grupo que no cuenta con una buena red de apoyo y que al mismo tiempo se

encuentra en constante preocupación y rumiación, lo cual provoca un mayor malestar.

Por otra parte, es interesante descubrir que existen considerables sentimientos agradables a partir de la ruptura. Lo cual puede indicar que las personas también toman la ruptura como algo liberador, de lo cual pueden aprender y seguir con un autocuidado que les ayude a lo largo de su vida. Se trata de herramientas importantes que tal vez se podrían comunicar o tratar de fomentar en aquellas personas que ven la ruptura como algo completamente negativo y de lo cual no podrán recuperarse.

El tomar en cuenta el estilo de apego al momento de una pérdida nos puede guiar como profesionales para trabajar los aspectos específicos que puedan dificultar el proceso de duelo, y reforzar aquellas características que sean útiles para la resolución del mismo.

Asimismo, podrá ayudar al paciente a tener un mayor autoconocimiento, a trabajar las limitaciones y complicaciones que cada estilo conlleve y a ocupar sus capacidades de forma que le resulten de ayuda a lo largo de su vida.

Alcances y limitaciones del proyecto.

Este estudio se queda corto en algunos temas, ya que ahora nos damos cuenta de que existen muchos factores que no se alcanzaron a estudiar. Por ejemplo, el tener un instrumento más amplio o que pueda recabar mayor información acerca de cómo es el duelo de cada una de estas mujeres.

Es necesario también tener más información acerca de cómo se comporta la población mexicana, ya que en general, la literatura habla de casos en otros países. Incluso es posible que se deba hacer un ajuste en cuanto a la información sobre cómo es cada estilo de apego en México, cómo vive el duelo, cómo vive el duelo por pérdida de la pareja, etcétera.

Por supuesto, sería importante estudiar a una muestra mayor y más representativa de la población mexicana, no sólo a mujeres de la UNAM, sino mujeres de distintas edades, distintas ocupaciones, distintos lugares. Tal vez el tipo de muestra (tomada en su mayoría de la Facultad de Psicología) también pudo haber influido en que no se dieran los resultados esperados, o que dicha población tuviera un perfil particular de personalidad.

El tener una muestra de mayor tamaño y más variada nos ayudaría a generalizar la información recabada y tener resultados más representativos. Con lo cual se podrían implementar planes de acción terapéutica, prevención de duelos complicados a través de la psicoeducación, entre otros.

En cuestión a los alcances, se cree que nos pudimos acercar un poco a las experiencias de este grupo de mujeres y darnos cuenta de datos interesantes,

que si bien no son generalizables a una población mayor, sí nos ayudan a entender partes del proceso de duelo por ruptura de pareja.

Algunos de estos datos fueron: que las mujeres con apego seguro son capaces de superar el duelo con mayor facilidad y cuentan con mayores recursos para lograrlo; y que las mujeres con altas puntuaciones en ansiedad tienen mayor dificultad para reponerse después de la pérdida.

A su vez, consideramos importante descubrir los factores o herramientas que ayudaron a las mujeres a superar con mayor facilidad su proceso de duelo: red de apoyo, autocuidado, autoconocimiento, no quedarse en una relación en la cual no están a gusto. Estos datos podrían ayudar a saber cuáles son los temas a tratar en psicoterapia con aquellas personas a las que se les complique más el proceso de duelo.

También aprendimos a partir de este estudio que hay datos importantes a tomar en cuenta, por ejemplo, la carrera que estudian (factor no incluido en el cuestionario inicial sobre datos sociodemográficos). A su vez, el factor de la edad debería ser más controlado en un estudio posterior, ya que, como mencionábamos antes, con el paso del tiempo las personas cambian, aprenden nuevos recursos y se comportan de distinta manera.

Propuestas a partir de los hallazgos.

Nos damos cuenta de que a pesar que los instrumentos utilizados nos ayudaron a recabar bastante información, resulta necesario hacer algunos ajustes para tomar en cuenta datos que no estaban incluidos.

Por ejemplo, entre los sentimientos que no estaban incluidos en el cuestionario, pero que fueron reportados varias veces y que posiblemente sería bueno agregar al cuestionario si se volviera a utilizar, fueron: triste e insegura. Esto nos aportaría más información sobre los sentimientos que experimentan estas mujeres y tal vez nos ayudaría a entender mejor su proceso de duelo. Los demás sentimientos y consecuencias reportados por las participantes se dieron como casos únicos, por lo tanto, no sería necesario agregarlos al cuestionario posteriormente, ya que no son representativos de la muestra.

Para investigaciones futuras, sería bueno contemplar que es posible que se esté dando un duelo complicado en los casos donde el malestar aumenta con el paso del tiempo. Por lo tanto, creemos que sería de utilidad aplicar algún instrumento para medir el duelo complicado. De esta forma se entendería un poco más la razón de que el malestar empeore con el tiempo.

Tal vez una investigación futura que se hiciera incluyendo entrevistas individuales a las participantes, que se realizaran mensualmente por un lapso de un año o más, nos daría información más precisa acerca de si efectivamente aumenta el malestar con el paso del tiempo en algunas de ellas. Este tipo de investigación sería capaz de aportarnos una mayor cantidad de datos importantes para seguir entendiendo el proceso de duelo por ruptura de pareja.

REFERENCIAS:

Ainsworth, M. (2015) *Maternal sensitivity*. Reino Unido: Routledge.

Baldwin, A. (1967) *Theories of child development*. Nueva York: J. Wiley.

Barajas, M. Robles, R. González, C. & Cruz, C. (2012) *El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios*.

Psicología Iberoamericana, vol. 20, núm. 2, pp. 26-32. Recuperado el 4 de abril del 2015, de

http://www.iberopublicaciones.com/psicologia/uploads/volumenes/5/pdf/PSICOLOGIA_IBEROAMERICANA_20-2.pdf#page=28

[publicaciones.com/psicologia/uploads/volumenes/5/pdf/PSICOLOGIA_IBEROAMERICANA_20-2.pdf#page=28](http://www.iberopublicaciones.com/psicologia/uploads/volumenes/5/pdf/PSICOLOGIA_IBEROAMERICANA_20-2.pdf#page=28)

Bartholomew, K. & L. Horowitz (1991) *Attachment styles among Young adults: A test of a four category model*. Journal of Personality and Social

Psychology, Vol. 61, No. 2, pp. 226-244. Recuperado el 13 de junio del 2018, de

<https://pdfs.semanticscholar.org/6b60/00ae9911fa9f9ec6345048b5a20501bdcedf.pdf>

Bion, W. (1990) *Experiencias in groups and other papers [Experiencias en grupos]*. México: Paidós.

Bowlby, J. (1983) *Attachment and Loss*. Volume I, Attachment [El vínculo afectivo]. España: Paidós.

Bowlby, J. (1989) *Una base segura*. México: Paidós.

- Bowlby, J. (1993a) *Attachment and Loss. Volume II, Separation* [La Separación Afectiva]. España: Paidós.
- Bowlby, J. (1993b) *Attachment and Loss. Volume III, Sadness and Depression*. [La Pérdida Afectiva]. Argentina: Paidós.
- Calvo, I. (1973) *Pareja y familia. Vínculo-diálogo-ideología*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Carmona, C. (2012) *Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos*. Polisemia, núm. 13, pp. 35-46. Recuperado el 30 de marzo del 2015, de <http://biblioteca.uniminuto.edu/ojs/index.php/POLI/article/view/361>
- Caruso, I. (1969) *La separación de los amantes*. México: Siglo Veintiuno Editores.
- De la Serna, J. (2010) *Elaboración y evaluación de un taller cognitivo conductual de pérdida afectiva por ruptura en el noviazgo para estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). UNAM, México, D.F.
- Díaz-Loving, R. & R. Sánchez (2004) *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. 1ªreimpresión. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Erikson, E. (1950) *Childhood and society*. Nueva York: Norton.
- Feeney, J. & P. Noller (1996) *Adult attachment*. United States of America: Sage Publications.

Fernández, L. (2002) *Personalidad y relaciones de pareja*. Cuba: Editorial Félix

Varela.

Fisher, H. (1999) *Anatomía del amor*. México D. F.: Anagrama.

Freud, S. (2000) *Obras completas. Duelo y melancolía*. Vol. XIV. Buenos Aires:

Amorrortu.

Freud, S. (2007) *Obras completas. Contribuciones a la psicología del amor*. Vol.

XI. Buenos Aires: Amorrortu.

Frías, M. (2011) *Teoría del apego: aspectos normativos y diferencias culturales*

(Tesis doctoral). UNAM, México, D.F.

Greenacre, P. (1945) *Trauma, growth and personality [Trauma, desarrollo y*

personalidad]. Argentina: Hormé.

Griffin, W. (1993) *Family therapy: Fundamentals of theory and practice*. Nueva

York: Bruner/ Mazel.

Harlow, H. (1971) *Learning to love*. California: Albion.

Hazan, C. & P. Shaver (1987) *Romantic love conceptualized as an attachment*

process. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 52, núm. 3,

pp. 511-524. Recuperado el 13 de junio del 2018 de,

<https://pdfs.semanticscholar.org/a7ed/78521d0d3a52b6ce532e89ce6ba185b355c3.pdf>

Holmes, J. (2009) *The search for the secure base* [Teoría del apego y psicoterapia] España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Kübler-Ross (1971) *On death and dying*. 4ª Reimpresión. Nueva York: The Macmillan Company.

Maslow, A. (1954) *Motivation and personality*. Nueva York: Harper and Row.

Mikulincer, M., Florian, V. & A. Weller (1993) *Attachment styles, coping styles, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf war in Israel*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 64, núm. 5, pp. 817-826. Recuperado el 13 de junio del 2018 de,

https://www.researchgate.net/profile/Mario_Mikulincer/publication/14693029_Attachment_Styles_Coping_Strategies_and_Posttraumatic_Psychological_Distress_The_Impact_of_the_Gulf_War_in_Israel/links/5661448d08aebae678aa7152.pdf

Newcomb, T. (1965) *Social psychology: The study of human interaction*. Nueva York: Holt, Rinehart and Winston.

Pastor, G. (2008) *Conducta interpersonal: Psicología Social*. 6ª edición.

Salamanca: Publicaciones Universidad Pontificia.

- Perilloux, C. & D. Buss (2008) *Braking up romantic relationships: costs experienced and coping strategies deployed*. Sage Journals. Vol. 6, núm. 1, artículo publicado en línea. Recuperado el 13 de junio del 2018, de <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/147470490800600119>
- Rivera, D., Cruz, C., Muñoz, C. (2011) *Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulter Emergente: El Rol del Apego, la Intimidación y la Depresión*. Terapia Psicológica, Vol. 29, núm. 1, pp. 77-83. Recuperado el 15 de abril del 2015, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100008
- Ruiz, D. (2001). *Relaciones de pareja*. Revista de educación, núm. 325, pp. 49-56. Recuperado el 24 de abril del 2015, de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=AXO-VtkmtUwC&oi=fnd&pg=PA49&dq=relaciones+de+pareja&ots=VHXodC_C4k&sig=0J-TwLcbEPM7iKxb-ULIXFk1KtU#v=onepage&q=relaciones%20de%20pareja&f=false
- Saffrey, C. (2005) *When thinking hurts: Attachment, rumination, and post-relationship adjustment*. Canadá: University of Victoria. Recuperado el 28 de abril del 2015 de, http://dspace.library.uvic.ca:8080/bitstream/handle/1828/734/saffrey_2005.pdf?sequence=1&origin=publicationDetail

Sánchez, R. & Díaz-Loving, R. (s/f) *La cercanía como determinante de la satisfacción marital.*

Sánchez, R. & Díaz-Loving, R. (1997) Medición e Implicaciones de la Cercanía en el Ciclo vital de la Pareja. *Revista de Psicología Social y Personalidad.* Vol. XIII, núm. 1, 1-18.

Secord, P. (1976) *Psicología social.* México: Mc Graw Hill.

Sternberg, R. (1990) *The triangle of love [El triángulo del amor].* México: Paidós.

Tizón, J. (2004) *Pérdida, pena, duelo.* Barcelona: Paidós.

Winnicott, D. (1998) *Acerca de los niños.* México: Paidós.

Worden, W. (2004) *Grief Counseling and Grief Therapy. A handbook for the Mental Health. [El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia].* (2ª ed. Revisada). España: Paidós.

ANEXO



RUPTURA DE UNA RELACIÓN

El presente instrumento forma parte de un proyecto de investigación que se lleva a cabo en la Facultad de Psicología de la UNAM, el cual tiene como propósito detectar aspectos relevantes del proceso de ruptura en mujeres que hayan terminado una relación de noviazgo.

La información que proporcionas será completamente anónima, y se utilizará únicamente con propósitos de la presente investigación.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Por favor lee con atención las preguntas que se te realizarán a continuación. Si tienes alguna duda acércate a la aplicadora del cuestionario. Muchas gracias.

A continuación te pedimos llenar algunos datos sobre ti y sobre la relación que terminaste.

Edad: _____ Grado de escolaridad: _____

Ocupación: _____ Estado civil: _____

A continuación se te presenta una serie de preguntas. Por favor, circula la opción que mejor quede con tu caso:

1. ¿Has tenido alguna relación de noviazgo?

Sí → (de responder que sí, por favor sigue contestando las siguientes preguntas)

No → (si respondes que no, eso es todo, no es necesario que sigas contestando el resto de la encuesta y la puedes entregar. Gracias por tu participación.)

2. ¿Te encuentras en una relación de noviazgo actualmente?

Sí → (de responder que sí, eso es todo, no es necesario que sigas contestando el resto de la encuesta y la puedes entregar. Gracias por tu participación.)

No → (si respondes que no, por favor sigue contestando las siguientes preguntas)

3. Escribe el número de noviazgos que has tenido a lo largo de tu vida: _____

4. ¿Hace cuantos meses terminaste tu última relación de pareja?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Más de 12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----------

5. Califica del 1 al 5 qué tan importante fue esa relación para ti. Donde el número 1 significa que fue muy poco importante; y el número 5 significa que fue muy importante.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. ¿Cuántos meses duró la relación? _____

7. ¿Quién terminó la relación?

Yo	Él/Ella	Ambos
----	---------	-------

8. ¿Te ha costado mucho trabajo superar esta relación?

Sí ¿por qué?

No ¿Por qué?

Las siguientes afirmaciones se refieren a la forma en que te sientes en todas tus relaciones emocionalmente cercanas (como son parejas románticas, amigos cercanos o familiares). Responde indicando qué tan de acuerdo estás con cada oración. Marca el número correspondiente usando la siguiente escala, recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Totalmente en desacuerdo

2. Moderadamente en desacuerdo

3. Ligeramente en desacuerdo

4. Neutral/Mezclado

5. Ligeramente de acuerdo

6. Moderadamente de acuerdo

7. Totalmente de acuerdo

1. Prefiero no mostrar a los demás cómo me siento realmente.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me preocupa que me rechacen o me dejen.	1	2	3	4	5	6	7
3. Me siento muy a gusto teniendo amigos cercanos.	1	2	3	4	5	6	7
4. Me preocupan mucho mis relaciones.	1	2	3	4	5	6	7
5. Cuando la gente trata de acercarse a mí yo me alejo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me preocupa que los demás NO estén tan pendientes de mí como yo de ellos.	1	2	3	4	5	6	7
7. Me siento incómod@ cuando alguien quiere acercarse emocionalmente a mí.	1	2	3	4	5	6	7
8. Me preocupa mucho perder a mis seres queridos.	1	2	3	4	5	6	7
9. No me siento a gusto al expresar mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
10. Me gustaría que lo que siento por mis seres queridos lo sintieran ellos por mí.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quiero acercarme emocionalmente a otros pero siempre me alejo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Quiero acercarme tanto a otros que termino ahuyentándolos.	1	2	3	4	5	6	7
13. Me pongo nervios@ cuando alguien quiere acercarse mucho a mí.	1	2	3	4	5	6	7
14. Me preocupa estar sol@.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me siento a gusto compartiendo mis pensamientos y sentimientos más profundos.	1	2	3	4	5	6	7
16. Mi deseo de estar muy cerca emocionalmente a veces	1	2	3	4	5	6	7

ahuyenta a los demás.							
17. Intento evitar relaciones muy cercanas.	1	2	3	4	5	6	7
18. Necesito asegurarme de que mis seres queridos realmente se preocupan por mí.	1	2	3	4	5	6	7
19. Para mí es relativamente fácil acercarme a los demás.	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces siento que obligo a los demás a demostrar lo que sienten por mí o a que se comprometan más en nuestra relación.	1	2	3	4	5	6	7
21. Se me dificulta depender de mis seres queridos.	1	2	3	4	5	6	7
22. Casi nunca me preocupo porque me dejen.	1	2	3	4	5	6	7
23. Prefiero no estar muy cerca emocionalmente de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
24. Me molesta si no logro que mis seres queridos se interesen en mí.	1	2	3	4	5	6	7
25. Le cuento todo a mis seres queridos.	1	2	3	4	5	6	7
26. Siento que los demás no quieren acercarse tanto a mí como yo quisiera.	1	2	3	4	5	6	7
27. Generalmente les platico a las personas más cercanas mis problemas y preocupaciones.	1	2	3	4	5	6	7
28. Cuando no estoy con mis seres queridos me siento algo nervios@ e insegur@.	1	2	3	4	5	6	7
29. Me siento a gusto cuando dependo emocionalmente de otros.	1	2	3	4	5	6	7
30. Me decepciono cuando mis seres queridos no están conmigo tanto como yo quisiera.	1	2	3	4	5	6	7
31. No me incomoda pedirle a mis seres queridos consuelo, consejo o ayuda.	1	2	3	4	5	6	7
32. Me decepciona no contar con mis seres queridos cuando los necesito.	1	2	3	4	5	6	7
33. Es útil acudir a la gente cercana cuando estás en problemas.	1	2	3	4	5	6	7
34. Me siento muy mal cuando los demás no están de acuerdo conmigo.	1	2	3	4	5	6	7
35. Busco a mis seres queridos para muchas cosas, incluso para que me consuelen y tranquilicen.	1	2	3	4	5	6	7
36. Me duele cuando la gente cercana a mí no pasa tiempo conmigo.	1	2	3	4	5	6	7

A continuación se enlistan algunas emociones y sentimientos que suelen presentarse al terminar una relación de pareja.

Marca con una "X" la calificación que mejor exprese tu sentir con respecto a tu **última** ruptura de noviazgo. El número 0 corresponde a la calificación mínima, mientras que el número 10 corresponde a la máxima.

Sentimientos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Indiferente											
2. Vacío											
3. Desesperado											
4. Descansado											
5. Interesado											
6. Autodestructivo											
7. Solo											
8. Avergonzado											
9. Rechazado											
10. Esperanzado											
11. Con anhelo de retomar la relación											
12. Libre											
13. Tolerante											
14. Conforme conmigo mismo (a)											
15. Ansioso											
16. Nostálgico											
17. Culpable											
18. Enojado											
19. Alegre											

Si hay otra emoción o sentimiento que hayas experimentado y no se encuentra en las opciones anteriores, escríbela y califícala a continuación:

Nuevamente califica del 0 al 10 las siguientes consecuencias a raíz de tu **última** separación.

Consecuencia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Sigo sin poder creer que terminó (shock)											
2. Me siento confundido (a)											
3. He descuidado mi arreglo personal											
4. He tenido alteraciones del sueño											
5. He tenido alteraciones en mi alimentación											
6. Me siento distraído (a)											
7. Me he aislado (de familia, amigos, etc.)											
8. Busco y llamo a mi ex											
9. Lloro											
10. Conservo pertenencias o cosas que me recuerdan a él/ella											
11. Me siento incapaz o inseguro (a) de comenzar nuevas relaciones											
12. He consumido drogas legales (o aumentado mi consumo)											
13. He consumido drogas ilegales (o aumentado mi consumo)											
14. Mi desempeño académico y/o laboral se ha visto afectado											

Si existe alguna otra consecuencia que hayas experimentado escríbela y califícala a continuación:

Has terminado con el cuestionario. Muchas gracias por tu participación.