



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias de la Salud

Grado en Psicología

Estrategias de afrontamiento durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja

Trabajo fin de estudio presentado por:	José Antonio Martínez García
Modalidad:	Revisión sistemática
Director/a:	Dr. José Luis Santos Morocho
Fecha:	30/6/2025

Resumen

Antecedentes: la ruptura de pareja es una experiencia dolorosa que puede desencadenar consecuencias graves para la salud. A pesar de su frecuencia, especialmente en adultos jóvenes, existe escasa divulgación sobre estrategias eficaces para afrontarla. *Objetivo:* analizar las estrategias de afrontamiento más utilizadas y eficaces durante el duelo tras una ruptura amorosa para facilitar la adaptación emocional y preservar el bienestar. *Metodología:* revisión sistemática mediante estrategia de búsqueda bibliográfica en bases de datos científicas para revisar artículos que abordan el afrontamiento emocional ante rupturas sentimentales y su impacto en la salud. *Resultados:* las estrategias adaptativas como aceptación, apoyo social y reestructuración cognitiva favorecen la recuperación emocional. En cambio, las estrategias desadaptativas como la evitación o el aislamiento se asocian con mayor malestar psicológico. *Conclusión:* fomentar estrategias de afrontamiento saludables es esencial para prevenir consecuencias psicológicas graves tras una ruptura de pareja.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, duelo y ruptura de pareja

Abstract

Background: romantic breakups are emotionally painful experiences that can trigger serious consequences for both mental and physical health. Despite their frequency, especially among young adults, there is little dissemination of effective coping strategies. *Objective:* to analyze the most commonly used and effective coping strategies during the grieving process after a romantic breakup, in order to facilitate emotional adjustment and preserve psychological well-being. *Methodology:* a systematic review using a bibliographic search strategy in scientific databases to examine articles addressing emotional coping in the context of romantic breakups and their impact on health. *Results:* adaptive strategies such as acceptance, social support, and cognitive restructuring promote emotional recovery. In contrast, maladaptive strategies such as avoidance or isolation are associated with greater psychological distress. *Conclusion:* promoting healthy coping strategies is essential to prevent severe psychological consequences and to support emotional well-being after a romantic breakup.

Keywords: coping strategies, grief and romantic breakup

Índice de contenidos

1. Introducción.....	7
1.1. Justificación	9
1.2. Objetivos	11
2. Marco metodológico.....	12
2.1. Estrategia de búsqueda	12
2.2. Criterios de inclusión/exclusión	13
2.3. Extracción de datos	14
2.4. Diagrama de flujo	14
2.5. Marco teórico	15
2.5.1. Uniones y separaciones	15
2.5.2. Proceso de duelo	20
2.5.3. Apego y pérdida de pareja	28
2.5.4. Estrategias para afrontar la ruptura.	31
3. Resultados.....	41
4. Conclusiones	50
4.1. Limitaciones	52
4.2. Prospectiva	54
Referencias bibliográficas	58
Anexo A. Otras estrategias para afrontar la ruptura.....	61
Anexo B. Resultados en los distintos estudios	73

Índice de figuras

Figura 1

<i>Diagrama de flujo del proceso de selección.</i>	15
---	----

Índice de tablas

Tabla 1

<i>Argumentos para cuestionar pensamientos de negación</i>	<i>25</i>
--	-----------

Tabla 2

<i>Estudios seleccionados (n=18) sobre estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo tras una ruptura de pareja</i>	<i>41</i>
---	-----------

Tabla 3

<i>Instrumentos utilizados en los estudios.....</i>	<i>43</i>
---	-----------

Tabla 4

<i>Estrategias de afrontamiento aplicadas durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja</i>	<i>46</i>
--	-----------

Tabla 5

<i>Otras estrategias de afrontamiento no aplicadas en los artículos seleccionados.....</i>	<i>48</i>
--	-----------

Tabla 6

<i>Contenidos por sesión del programa de intervención</i>	<i>56</i>
---	-----------

Tabla 7

<i>Métodos evasivos o dificultades para escapar del dolor.....</i>	<i>61</i>
--	-----------

Tabla 8

<i>Información más detallada de los estudios seleccionados sobre estrategias de afrontamiento</i>	<i>73</i>
---	-----------

Tabla 9

<i>Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento</i>	<i>79</i>
--	-----------

1. Introducción

Se define la relación de pareja como el vínculo estable entre dos personas que comparten un proyecto de vida y comparten afecto, cariño, confianza, respaldo y apoyo mutuo. Este tipo de relación implica un compromiso emocional y una construcción conjunta de experiencias significativas que fortalecen el lazo afectivo. Este enlace produce intimidad, se generan emociones y sentimientos a lo largo de sus etapas, generándose una conexión perdurable a lo largo del tiempo hacia una persona concreta. Este vínculo se ve influenciado por factores individuales, sociales y culturales (Barajas et al., 2024).

Esta estabilidad se puede ver amenazada en momentos de conflictos y crisis que pueden llevar a la disolución del vínculo, que denominamos ruptura de pareja y que ocurre con más frecuencia que en décadas anteriores, con una media de 5.9 parejas sexuales en la vida en países como Chile (Garabito et al., 2020). El número de parejas a lo largo de la vida varía significativamente entre países influenciado por factores culturales, religiosos y sociales, la media es de 9.3 y oscila desde los 14.5 de Turquía a los 3 de la India, y la media para España es de 6.1 (Chaudry, 2021).

La ruptura sentimental implica un proceso de pérdida, y existe un claro paralelismo entre la pérdida de la pareja por muerte y la separación voluntaria de la pareja, aunque por la naturaleza de la pérdida, es más difícil adaptarse a esta última, ya que la persona debe enfrentarse no solo a la ausencia física de la pareja, sino también a la constante presencia simbólica, lo que puede dificultar la elaboración del duelo. A nivel mundial, se producen más separaciones en los países del mundo occidental más desarrollados, y niveles más bajos en los países con niveles menores de desarrollo (Cabrera et al., 2016).

Una ruptura es un acontecimiento importante y estresante en la vida de una persona, y si el dolor emocional se prolonga en el tiempo sin ser gestionado adecuadamente, puede dar lugar a trastornos mentales graves, como ansiedad, depresión o trastornos de apego. En este contexto, los mecanismos de afrontamiento suponen esfuerzos cognitivos y conductuales que permiten a la persona intentar equilibrar, reducir y tolerar las demandas externas e internas derivadas de la situación de pérdida, así como los conflictos emocionales que las acompañan (Maharani et al., 2024).

Por tanto, las estrategias de afrontamiento son acciones que lleva a cabo la persona para afrontar, suavizar o anular, en la medida de lo posible los efectos de las situaciones amenazantes, para recuperar la estabilidad emocional y física de la persona, lo que supone la puesta en marcha de procesos cognitivos y conductuales cambiantes para mejorar las demandas externas y/o internas que se evalúan como desbordantes de los recursos del individuo (Cabrera et al., 2016; Barajas et al., 2024).

Se comenzó el estudio de las estrategias de afrontamiento a partir de la teoría de los estilos de afrontamiento de Lazarus y Folkman en 1986. Desde entonces, han surgido diversas clasificaciones y aportaciones teóricas, aunque de manera general se suelen agrupar las estrategias en dos grandes categorías. Por un lado, el afrontamiento centrado en el problema, donde la persona dirige sus esfuerzos a modificar o resolver la situación problemática; y por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción, orientado a gestionar, regular y equilibrar las respuestas emocionales que surgen (Barajas et al., 2024; Blacio et al., 2024; Bravo y Sánchez, 2024).

Las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas, si reducen la ansiedad y la depresión, producen un manejo de estrés positivo y la persona no sufre alteraciones importantes (por ejemplo en el apoyo social o en la expresión de los problemas), o desadaptativas en aquellos casos que pueden causar psicopatologías si evita o niega el impacto de la situación sobre su vida y provoca que no haga nada para resolverlo, como el retraimiento social o la evitación de los problemas, donde el individuo desarrolla una menor capacidad de resiliencia (Barajas et al. 2024; Blacio, et al. 2024; Bravo y Sánchez, 2024).

A pesar del malestar emocional que se produce ante una ruptura, existe la posibilidad de que se encuentre en la ruptura una oportunidad de cambio y de crecimiento personal o postraumático con cambios positivos y significativos en su vida para preservar el bienestar. Las estrategias que se tomen después de la ruptura, serán vitales para la adaptación tras la ruptura en el ámbito emocional e interpersonal y pueden ayudar a recuperar la felicidad (Barajas et al. 2024).

El objetivo general es analizar, mediante una revisión sistemática de la literatura científica reciente, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las personas durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja. Se busca identificar cuáles de estas estrategias resultan más eficaces para facilitar la adaptación emocional, reducir el malestar psicológico y promover

el bienestar mental. Este análisis pretende ofrecer una comprensión profunda del impacto de dichas estrategias en la salud emocional, con el fin de aportar conocimiento útil tanto para la intervención profesional como para la prevención en contextos personales y sociales.

1.1. Justificación

Es importante plantear este trabajo, ya que el proceso de duelo tras una ruptura de pareja constituye una experiencia emocionalmente dolorosa e intensa que, en algunos casos, puede desencadenar consecuencias graves para la salud mental y física de quienes lo atraviesan, y más en adultos jóvenes por la importancia que tiene la búsqueda de amor y aceptación para reafirmar su autoestima y la conformación de la identidad social lo que afecta también a la imagen propia, la relación con otros y el desenvolvimiento social (Garabito et al 2020).

La evidencia científica y la experiencia clínica demuestran que puede tener un impacto significativo en el equilibrio psicológico, y provoca ansiedad, depresión, aislamiento, frustración, rencor, sentimientos de culpa, soledad, y a nivel físico puede provocar somatizaciones e incluso afecciones neurológicas asociadas al estrés sostenido. También existe afección a nivel conductual, lo que puede conducir a conductas autodestructivas como el consumo de alcohol, drogas o tranquilizantes para apaciguar el dolor.

El interés de este trabajo radica en la necesidad de visibilizar el impacto emocional de las rupturas de pareja y profundizar en los factores que pueden modular dicho impacto. La mayor parte de los estudios seleccionados coinciden en que variables como el tipo de apego, el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas o desadaptativas, la autocompasión y el apoyo social juegan un papel clave en la manera en que los individuos atraviesan este tipo de duelo.

El trabajo beneficia principalmente a personas que atraviesan una ruptura de pareja, ya que ofrece estrategias útiles para afrontar el duelo y mejorar su bienestar emocional. También resulta valioso para profesionales de la salud mental, quienes podrán aplicar sus conclusiones en intervenciones terapéuticas. Además, aporta conocimiento relevante a la comunidad académica y educativa, y puede ser de utilidad para familiares, docentes o agentes sociales que busquen comprender y acompañar mejor a quienes viven este tipo de pérdida afectiva.

Este trabajo cobra especial sentido desde una perspectiva personal, pues a la edad de 30 años, tras una ruptura de pareja de 13 años de duración, y en ausencia de herramientas adecuadas

para afrontar emocionalmente dicha pérdida, viví en primera persona un proceso de duelo mal gestionado que derivó en un hematoma subdural (ictus). Esta vivencia no solo marcó un punto de inflexión vital, sino que reveló con crudeza los riesgos que implica la falta de conocimientos sobre estrategias de afrontamiento saludables.

A diferencia de otros tipos de duelo, el duelo amoroso se caracteriza por una ambigüedad emocional única: la persona perdida sigue viva, lo que puede dificultar el cierre emocional y fomentar mecanismos desadaptativos como la rumiación, la idealización o el contacto persistente. El conocimiento de las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas en estos contextos permite identificar patrones de respuesta que favorecen o entorpecen el proceso de recuperación emocional.

El uso de estrategias de afrontamiento activo y centrado en el problema, como la búsqueda de apoyo social, la reestructuración cognitiva o la aceptación, suele estar asociado a una adaptación más saludable y a una recuperación más rápida tras una ruptura sentimental. Estas estrategias permiten aceptar la experiencia, desarrollar resiliencia y reorganizar la vida personal de manera constructiva. En cambio, las estrategias evitativas o de negación, como el aislamiento social, la minimización del dolor o el uso de sustancias, pueden cronificar el sufrimiento y dar lugar a cuadros clínicos más complejos.

Mediante el análisis de la literatura científica y la elaboración de este trabajo final de grado, se podrán diseñar intervenciones terapéuticas más efectivas, adaptadas al perfil de afrontamiento de cada individuo, y fomentar programas de prevención en contextos como escuelas, universidades o espacios comunitarios, donde las rupturas sentimentales pueden tener un fuerte impacto en el bienestar emocional. Además, este conocimiento permitirá sensibilizar a profesionales de la salud mental y agentes educativos sobre la importancia de abordar adecuadamente este tipo de experiencias.

A través del estudio de los trabajos publicados en los últimos años, permitirá un mayor conocimiento y divulgación de las estrategias de afrontamiento en el duelo por ruptura de pareja, que permite mejorar la comprensión del comportamiento humano frente a la pérdida afectiva, y supone una oportunidad para el crecimiento personal para mejorar la salud mental, la resiliencia emocional y la calidad de vida de las personas que atraviesan por este tipo de experiencias vitales.

1.2. Objetivos

Objetivo general:

- Analizar, mediante una revisión sistemática, las investigaciones existentes en la literatura científica reciente, acerca de las estrategias de afrontamiento más utilizadas y eficaces para superar una ruptura de pareja.

Objetivos específicos:

1. Identificar los principales estudios e investigaciones sobre estrategias de afrontamiento empleadas por las personas que han atravesado una ruptura de pareja, la intervención y resultados de los estudios.
2. Recoger los distintos instrumentos utilizados en los estudios, así como las estrategias de afrontamiento aplicadas durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja.
3. Elaborar una propuesta para ofrecer soluciones en el proceso de duelo tras una ruptura de pareja.

2. Marco metodológico

Se han revisado numerosos artículos en inglés y español publicados en Proquest Central, Dialnet, Google académico, y PubMed avanzado y se ha realizado una revisión sistemática de los artículos más recientes mediante el método PRISMA 2020 (Page, et al., 2021). A continuación, se detallan los objetivos, la estrategia de búsqueda, los criterios de inclusión y exclusión, los procedimientos de extracción de datos y su análisis.

El objetivo general de la revisión sistemática mediante el análisis de los estudios realizados en los últimos 10 años, es analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja, con el fin de comprender su influencia en la adaptación emocional y el bienestar psicológico.

Los objetivos específicos que se llevan a cabo para conseguir el objetivo general son:

- Mediante el método PRISMA 2020 identificar los estudios más recientes que tratan sobre el tema de estudio.
- Resumir una publicación sobre los distintos estilos de afrontamiento más utilizados.
- Recoger los elementos más relevantes de la introducción de los distintos estudios seleccionados.
- Recoger los instrumentos utilizados en los distintos estudios.
- Recoger los resultados obtenidos en los estudios seleccionados.
- Elaborar unas conclusiones y un resumen una vez que se han analizado todos los estudios seleccionados.

2.1.Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda para obtener la base de datos de la presente revisión sistemática se ha realizado en tres pasos. El primero de ellos ha sido la construcción de un algoritmo fiable, mediante la elección de los términos precisos, para combinarlos en las diferentes bases de datos. De este modo, por lo observado tras las pruebas realizadas, la búsqueda de los artículos de la revisión en las bases de datos se ha realizado con el título completo y las palabras clave: “duelo”, “pareja”, “separación”, “ruptura”, “divorcio” con el algoritmo: “duelo” AND (“pareja” OR “separación” OR “ruptura” OR “divorcio”) NOT “muerte” NOT “homicidio”.

De igual forma, se ha realizado también en inglés: “Coping strategies in the grief process after a couple breakup” y las palabras clave con el algoritmo: “grief” AND (“couple” OR “separation” OR “breakup” OR “divorce”) NOT “death” NOT “homicide”.

El segundo paso, ha sido la elección de las bases de datos: Proquest Central, Dialnet, Google académico, y PubMed avanzado.

El tercer paso ha sido ejecutar el algoritmo de búsqueda en todas ellas.

2.2. Criterios de inclusión/exclusión

Los criterios de inclusión han sido los siguientes: (1) se han seleccionado aquellos artículos científicos que, por el título o el resumen, contuviesen las palabras clave y/o estuviesen dentro del ámbito de las estrategias de afrontamiento en el duelo en los procesos de ruptura de pareja, (2) para acotar los artículos seleccionados, se han seleccionado artículos publicados en los últimos 10 años (la mayoría de los últimos 5 años), se ha realizado la búsqueda desde el 1/1/2015 hasta el 31/12/2024, para poder asegurar que la revisión contiene datos e información actuales, (3) que se trate de publicaciones que hayan sido escritas en castellano o inglés, (4) que el acceso al texto completo sea libre, y por último, (5) que se traten de publicaciones científicas (solo se ha hecho una excepción mediante un libro, para tener un catálogo amplio de estrategias y (6) se han aceptado artículos de cualquier zona geográfica.

Los criterios de exclusión son los siguientes: (1) se han rechazado todos aquellos artículos que por el título o por el resumen del artículo no tuviesen relación con el objetivo de estudio o no tuvieran una muestra significativa de participantes (menos de 20 personas), (2) que se traten de publicaciones realizadas en años anteriores a 2015, (3) que las publicaciones hayan sido escritas en otro idioma diferente al castellano o inglés, (4) que se trate de artículos restringidos o que no cuenten con acceso libre al texto completo y (5) que hayan sido publicados por revistas no académicas, blogs o publicaciones sin revisión de iguales, también se han rechazado Trabajos de Fin de Grado, Tesis Doctorales, revisiones sistemáticas, artículos meta-análisis.

Finalmente, se han seleccionado 18 documentos (se ha mantenido un libro que muestra una amplia gama de estrategias que se ha resumido y es relevante para la revisión).

2.3.Extracción de datos

La fase inicial de identificación de registros comenzó con la aplicación del algoritmo en las bases de datos designadas (Proquest Central, Dialnet, Google académico, y PubMed avanzado. A continuación, se procedió a analizar manualmente los resultados y depurar los duplicados (generalmente las primeras páginas de búsqueda en Google académico si son artículos que cumplen el algoritmo, pero las siguientes, incluyen artículos que no cumplen el algoritmo o no son de calidad).

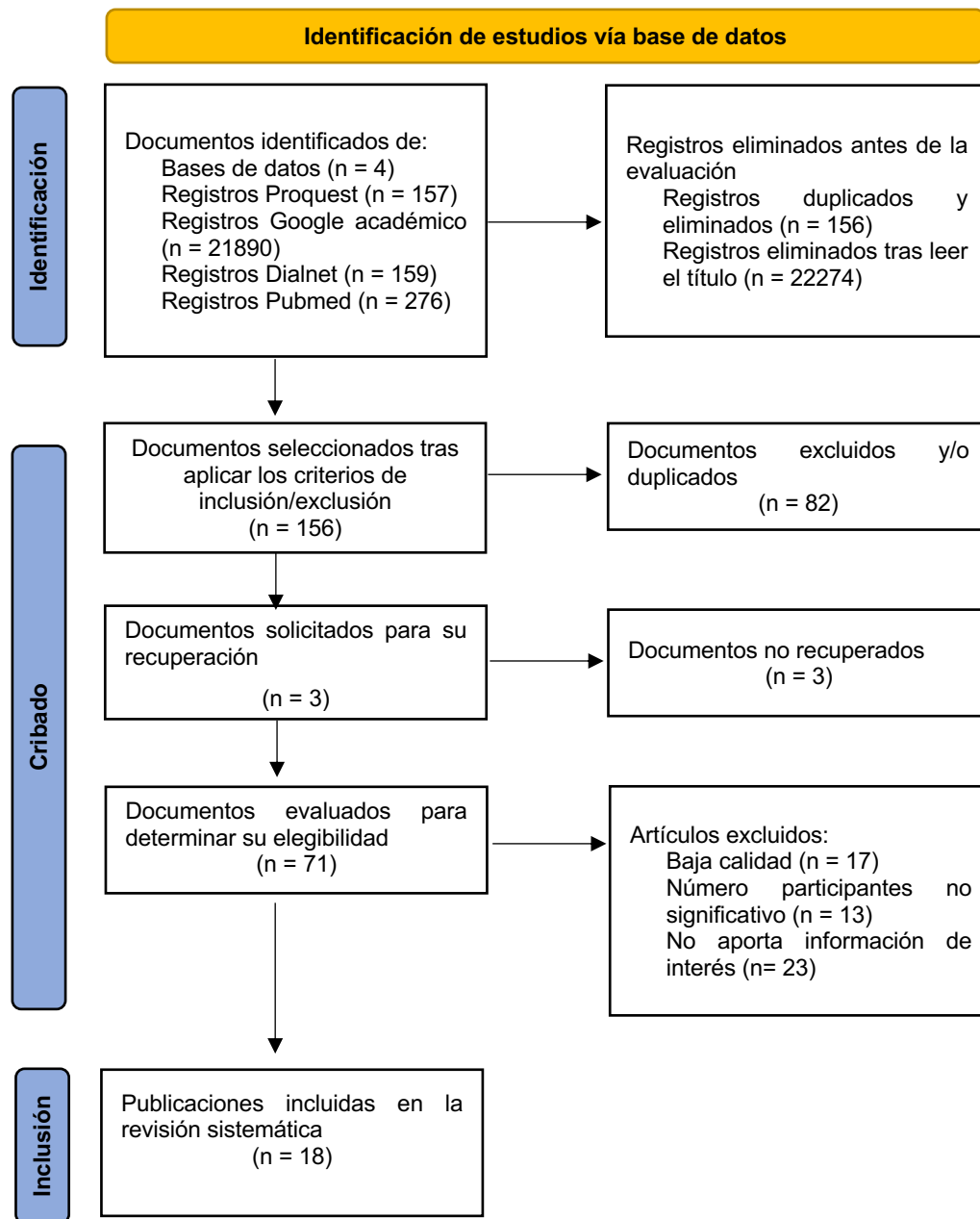
La búsqueda realizada identificó un total de 22.486 registros: Proquest (n=157), Google Académico (n=21890), Dialnet (n=159) y PubMed (n=276) y tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión se redujo la muestra a 156 registros. Posteriormente, se procedió a eliminar los duplicados a continuación, se realizó un cribado de los artículos restantes. Cuando se obtuvo una muestra más reducida (n=71), se procedió a la lectura y análisis de todos los artículos y se eligieron un total de 18 de ellos como muestra para nuestra revisión. Los restantes (n=53), se eliminaron pues apenas aportaban información relevante.

2.4.Diagrama de flujo

Se expone el esquema del proceso de filtrado de los resultados de búsqueda de las fuentes bibliográficas, mediante el método PRISMA 2020 (Page, et al., 2021).

Figura 1.

Diagrama de flujo del proceso de selección.



2.5. Marco teórico

2.5.1. Uniones y separaciones

Las relaciones sociales y las relaciones amorosas son uno de los principales factores que contribuyen al bienestar, pues se consideran una fuente de apoyo y están asociadas con

mayores niveles de salud mental y felicidad. El fin o la pérdida de dicha relación puede ser un factor que comprometa la estabilidad del bienestar y la felicidad en forma de estrés, ansiedad, depresión, abuso de sustancias, trastornos del sueño y de la alimentación. Las rupturas se suelen producir para satisfacer ciertas necesidades de los procesos de interdependencia (afiliación, intimidad y sexualidad) (Pena-Munante; Pozo-Muñoz, 2024).

Las bases teóricas del tema que se está tratando, comenzaron a desarrollarse con la teoría del apego y la pérdida de Bowlby (1969), posteriormente con el estudio de la separación y los efectos que provocaban de Bowlby (1976), comienzan a tratar los efectos de las separaciones Weiss (1975), el estudio del estrés, evaluación y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), así como el estudio del estrés y los procesos cognitivos Lazarus et al. (1986).

La afiliación se relaciona con el compañerismo, y sus dificultades incluyen la falta de tiempo compartido y el aburrimiento. La intimidad implica cercanía emocional, y sus conflictos se centran en la mala comunicación, desconfianza, conflictos y falta de amor. En cuanto a la sexualidad, los problemas abarcan la pérdida de atracción, deseo e insatisfacción. Finalmente, los procesos de independencia, relacionados con la autonomía e identidad, pueden generar dudas sobre el compromiso, interferencias con otras actividades, intereses o rasgos diferentes y el deseo de mayor libertad (Pena-Munante; Pozo-Muñoz, 2024).

Martínez et al. (2021), nos indica que desde la infancia el ser humano busca formar relaciones de pareja para obtener seguridad, protección y estabilidad, esta relación amorosa es un proceso de construcción social propio de la naturaleza humana, en los que se producen sentimientos de amor, que pueden ser de dos tipos: amor pasional o romántico que se caracteriza por la incondicionalidad entre las dos partes, deseo de encuentro y búsqueda de la felicidad y el amor de amistad o compañero que genera una visión de futuro orientada a la reproducción.

En los casos en que los conflictos son cada vez más frecuentes y difíciles de solucionar en la pareja, y no suponen un factor de crecimiento, y no se obtiene un nuevo equilibrio, la separación es una de las soluciones recurrentes (Cabrera et al., 2016). Es por ello, que más de un tercio de los adultos emergentes experimentan una ruptura en un período de 12 meses (Gehl, et al., 2024). Por tanto, las rupturas amorosas son frecuentes en las personas jóvenes que aún no han tomado la decisión de casarse. Los jóvenes de 18 a 25 años establecen

relaciones más estables y de mayor duración que las que se presentan a menor edad (Espinosa-Sierra et al., 2020).

Respecto a las causas que dan lugar a la finalización de un vínculo afectivo, se encuentran la inmadurez afectiva, la infidelidad, una comunicación deficiente, el maltrato físico y psicológico, el escaso conocimiento de la pareja, el abuso de sustancias, los conflictos frecuentes, la pérdida de intereses comunes, la incompatibilidad sexual y la pérdida progresiva del sentimiento de amor. Estas causas pueden interactuar entre sí y evolucionar a lo largo del tiempo, lo que provoca un debilitamiento progresivo de la relación. También pueden influir factores individuales como experiencias pasadas no resueltas o traumas (Matajari et al., 2024).

Tras una ruptura, muchas personas tienden a culparse duramente, con pensamientos negativos como arrepentimiento o autocrítica, lo que afecta negativamente su bienestar físico y psicológico. Este tipo de respuesta puede dificultar la recuperación emocional. En contraste, la autocompasión se presenta como un recurso clave de resiliencia, ya que ofrece apoyo emocional interno y motiva a seguir adelante frente a la adversidad, lo que permite una mejor adaptación ante situaciones estresantes como el fin de una relación.

La unión matrimonial se establece con el propósito de alcanzar el bienestar personal y compartido, así como una estabilidad emocional y económica que permita a los miembros de la pareja sentirse seguros y apoyados mutuamente. Este vínculo se fundamenta en el cuidado recíproco, la compañía, la colaboración y la construcción de una vida en común basada en la confianza y la corresponsabilidad. Cuando las expectativas no se cumplen en la práctica, se puede dar el divorcio, ya que los beneficios de permanecer casado son menores que las expectativas de volver a estar soltero o de iniciar una nueva pareja (Cabrera et al., 2016).

La ruptura en la relación de pareja, es una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona en su vida, un suceso traumático, amargo y penoso, es un evento asociado con sentimientos y emociones negativas; de las 176 palabras más utilizadas solo 20 se podrían considerar positivas (aceptación, resignación, aprendizaje, seguimiento, respeto, crecimiento, recuperación, etc.) lo que indica la necesidad de superar un proceso de duelo y así poder alcanzar un crecimiento personal (Espinosa-Sierra, et al. 2020).

El efecto perjudicial de una ruptura en el bienestar psicológico se intensifica cuando la persona presenta dificultades para aceptar la separación, mantiene vínculos emocionales con la expareja y se resiste a cerrar el ciclo, lo que interfiere en el proceso natural del duelo. En cambio, cuando el duelo se gestiona de forma adecuada, la persona logra poner fin a la relación de manera saludable y avanzar hacia la adaptación; de este modo, logra recuperar su sensación de bienestar y satisfacción personal, y fortalece habilidades como el manejo de conflictos y la capacidad de perdonar (Navarro-Vásquez, 2020).

La ruptura de pareja no significa necesariamente la desaparición total del vínculo, sino un cambio en la dependencia mutua. Este proceso suele atravesar varias etapas: inicialmente, se experimentan emociones negativas como frustración o irritación, seguidas de una reevaluación de la relación y la posibilidad de buscar nuevas parejas. Posteriormente, se da una fase de desapego emocional, una separación formal y, finalmente, un proceso de recuperación o cierre respecto a lo vivido (Sánchez-Porro; Silva-Vicuña, 2024).

El final de una relación puede también generar emociones positivas como bienestar, crecimiento personal y mejor estado de ánimo. Cerca del 50 % de los participantes reportaron sentir alivio y libertad, y un tercio se sintió menos ansioso y más feliz. Las rupturas ofrecen a los jóvenes adultos la oportunidad de regular emociones, manejar el estrés y abrirse a nuevas relaciones. Además, muchos afirmaron haber aprendido sobre amor, confianza, compromiso, comunicación y equilibrio emocional en las relaciones (Sánchez-Porro; Silva-Vicuña, 2024).

Las rupturas sentimentales son experiencias únicas que pueden generar tanto sufrimiento emocional como crecimiento personal y sentido vital. Las personas utilizan distintos mecanismos de afrontamiento para superar estas situaciones y recuperar su bienestar. Entre ellos, la forma en que se interpreta y maneja el evento estresante resulta clave, ya que influye directamente en las consecuencias físicas y psicológicas, tanto a corto como a largo plazo (Sánchez-Porro; Silva-Vicuña, 2024).

El Modelo de Procesamiento Dual plantea que, tras una pérdida, las personas enfrentan dos tipos de tareas: unas centradas en la pérdida, que implican procesar el dolor y encontrarle sentido, y otras orientadas a la restauración, enfocadas en retomar la vida cotidiana y hallar nuevas fuentes de motivación. Este modelo propone que el afrontamiento saludable requiere oscilar entre ambas tareas, lo cual favorece un equilibrio entre el duelo y la adaptación al cambio (Sánchez-Porro; Silva-Vicuña, 2024).

El modelo de oscilación propone alternar entre tareas centradas en la pérdida y en la restauración como forma de autorregulación emocional tras una ruptura. Ambos enfoques se complementan y no se considera que uno sea más eficaz que el otro por separado. No obstante, en jóvenes, un enfoque más orientado a la restauración parece ser más beneficioso, ya que se asocia con menores niveles de ansiedad, depresión y malestar emocional. Esta alternancia facilita una adaptación más saludable al proceso de duelo (Sánchez-Porro y Silva-Vicuña, 2024).

El ser humano se rige por seis componentes psicológicos fundamentales: valores, creencias, pensamientos, emociones, sentimientos y conductas. Estos elementos están conectados entre sí, de modo que una modificación en uno de ellos genera alteraciones en los demás. Así, transformar las creencias y la manera de pensar influye directamente en las emociones, los sentimientos y en la forma de actuar (Córdoba, 2016).

La psicología cognitiva facilita, a través de la reestructuración cognitiva, el manejo adecuado de los pensamientos y el cuestionamiento de creencias limitantes, que suelen ser interpretaciones distorsionadas de la realidad. Para ello, es fundamental identificar exageraciones, dramatizaciones, magnificaciones y otras distorsiones cognitivas. Existen diversas técnicas que ayudan en este proceso, como la terapia racional emotiva conductual propuesta por Albert Ellis (Córdoba, 2016).

La separación genera un dolor inevitable, pero este suele intensificarse debido a interpretaciones distorsionadas como pensamientos negativos, catastrofistas o irracionales, además de la carencia de estrategias adecuadas para afrontar la situación. Aunque el dolor en sí no puede evitarse, su gestión sí está en manos de cada persona, lo cual influye tanto en la duración como, especialmente, en la intensidad con la que se experimenta (Córdoba, 2016).

El objetivo principal es adquirir las estrategias necesarias para modificar tanto las creencias limitantes como los pensamientos y comportamientos que provocan un sufrimiento adicional. De este modo, una lectura distorsionada puede transformar el dolor normal de un duelo por ruptura en un sufrimiento innecesario. Gestionar adecuadamente esas creencias permite afrontar la situación de forma más adaptativa. Así, se reduce la intensidad del malestar emocional y se facilita una recuperación más saludable (Córdoba, 2016).

Un ejercicio de gran utilidad consiste en registrar, para tomar conciencia de ello, los pensamientos y conductas que inevitablemente generan dolor tras una separación. Para ello, se sugiere realizar dos columnas: en la primera, se anotarán aquellos elementos que producen dolor natural asociado al duelo. En la segunda columna, se escribirán las ideas y comportamientos que pueden modificarse y contribuyen a un sufrimiento adicional. Este proceso permite diferenciar entre el dolor inevitable y el sufrimiento evitable (Córdoba, 2016).

Aceptar el dolor tras una ruptura es fundamental para favorecer el proceso de recuperación. Postergar la confrontación del sufrimiento mediante distracciones solo retrasa la mejoría emocional. Es importante recordar que, ante una experiencia traumática como una separación de pareja, el dolor tiende a disminuir con el paso del tiempo. Sin embargo, es necesario un afrontamiento activo, que permita recuperar cierta sensación de control. Para ello, resulta útil establecer un plan de acción con pasos concretos y fijarse pequeños objetivos que motiven a avanzar (Córdoba, 2016).

2.5.2. Proceso de duelo

El duelo por ruptura de la relación de pareja, ha sido estudiado por autores como George Engel (1964), Erich Lindemann (1944), Robinson (1996), Weber (1988) y Kübler-Ross (1969), e identificaron que esta experiencia estresora presenta afectaciones emocionales, cognitivas y fisiológicas semejantes al duelo de perder un ser querido por fallecimiento. Además, se ha observado que este tipo de duelo puede desencadenar crisis existenciales. Estas similitudes han permitido integrar el duelo por ruptura dentro del estudio general del duelo psicológico (Matajira et al., 2024).

Al producirse la ruptura de pareja, se genera un proceso de duelo: una situación dolorosa y traumática, altamente estresante con malestar psicológico, un cambio hacia lo desconocido, donde se puede sobrepasar los propios recursos para enfrentarse a la ruptura, y se producen modificaciones personales, familiares, económicas y sociales, que atentan contra el bienestar personal, puede generar inseguridad, así como una novedad no elegida que requiere de un proceso de adaptación y un tiempo de acomodación (Blacio et al., 2024; Bravo y Sánchez, 2024; Córdoba, 2016; Espinosa-Sierra et al., 2020; Garabito et al., 2020)

A nivel físico, aparecen las siguientes sensaciones: opresión en el pecho o la garganta, hipersensibilidad al ruido, dificultad para respirar, vacío en el estómago, fatiga, sequedad de boca, palpitaciones, dificultades para dormir, pérdida de apetito, fatiga, agotamiento muscular, estrés, problemas cardíacos y respiratorios, etc., e incluso la ruptura amorosa es la segunda mayor causa de suicidios en algunos países en jóvenes de 15 a 29 años, y representa hasta el 41.1 % de los principales factores que conducen al suicidio (Blacio et al., 2024; Bravo y Sánchez, 2024; Espinosa-Sierra et al., 2020; Garabito et al., 2020; Matajari et al., 2024; Navarro-Vásquez, 2020).

En el proceso de duelo, a nivel emocional: depresión, ansiedad, frustración, tristeza, añoranza, angustia ira, enojo, rencor, sentimientos de culpa, bloqueo mental, ansiedad, soledad, cansancio, dolor por la pérdida del lazo sentimental, desilusión, decepción, desesperación, impotencia, shock, anhelo por la persona perdida, soledad, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, dificultad para aceptar la ruptura, inseguridad hacia sí mismo, celos, falta de adaptación a la nueva experiencia, y sentimientos de indefensión (Blacio et al., 2024; Bravo y Sánchez, 2024; Espinosa-Sierra et al., 2020; Garabito et al., 2020).

En lo cognitivo aparecen síntomas de confusión mental, incertidumbre, pensamientos de fracaso con daño en la autoestima, pensamientos de incredulidad, preocupación, alucinaciones, dificultad de atención, concentración y memoria (Blacio et al., 2024; Bravo y Sánchez, 2024; Espinosa-Sierra et al., 2020; Garabito et al., 2020). Estos pensamientos y creencias pueden variar según la persona y la situación, ya que la experiencia es subjetiva (Matajira et al., 2024).

En lo conductual puede producirse llanto, aislamiento, y conductas autodestructivas como autolesiones, consumo nocivo de alcohol drogas o tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente, aislamiento social, búsqueda de la persona perdida, hiperactividad, evitación de lugares y actividades que traigan recuerdos, soñar con la persona, acumular objetos, etc. (Blacio et al., 2024; Bravo y Sánchez, 2024; Espinosa-Sierra et al., 2020; Garabito et al., 2020; Matajari et al., 2024; Navarro-Vásquez, 2020).

El proceso de duelo es una experiencia profundamente individual que varía significativamente según la historia de vida de cada persona y el contexto y ambiente en el que esta se desenvuelve. Factores como las vivencias previas, el tipo de relación con la expareja, así como el entorno familiar y social, influyen en la forma en que se enfrenta la pérdida. Además, la

capacidad de afrontamiento, los rasgos de personalidad, las creencias personales y espirituales, las concepciones culturales y religiosas, y la manera de entender el mundo también juegan un papel clave en este proceso (Martínez et al., 2021).

De esta forma, los factores relacionados con el impacto de este tipo de duelo son el tipo de apego, el tipo de personalidad, el nivel de dependencia, el tiempo de vinculación, las necesidades y expectativas que llevaron a la construcción del vínculo, las formas de expresión de la afectividad, y las atribuciones causales del motivo de la ruptura de la relación. Así, que cuanto más intenso es el compromiso y la vinculación con el otro, mayor es el dolor experimentado en el proceso de duelo (Matajira et al., 2024).

En algunos casos, el duelo por ruptura de relación de pareja puede volverse patológico cuando dura más de un año, y afecta significativamente la capacidad de la persona para llevar a cabo actividades diarias, experimentar algún grado de bienestar o mantener relaciones sociales. Algunos signos de duelo patológico son la depresión profunda, aislamiento social extremo, pensamientos obsesivos sobre expareja, incapacidad para aceptar la pérdida y un fuerte impacto en el funcionamiento diario (Matajari et al., 2024).

Las personas en el proceso de duelo experimentan emociones positivas y/o negativas, así como pueden o no utilizar estrategias de afrontamiento frente al mismo. Las personas que emplean estrategias de afrontamiento como buscar apoyo social o profesional, explorar formas de solución del problema, identificar aspectos positivos de la situación o realizar actividades de esparcimiento y distracción, contribuyen a mejorar la percepción de bienestar; mientras que estrategias de no afrontamiento como adjudicarse la culpa, evadir o guardar para sí el problema, conllevan al deterioro de la salud mental (Martínez, et al. 2021).

El 19.6% de las personas con síntomas de depresión mayor en el último año atribuían su origen a una ruptura de pareja. Además, el 26.8% de quienes habían vivido una ruptura en los últimos seis meses presentaban síntomas depresivos. En el caso de estudiantes universitarios, un 29.7% reportaron síntomas de ansiedad tras una ruptura, como nerviosismo, tensión, ataques de pánico y sentimientos de terror. Aunque la mayoría de los efectos negativos en la salud mental tienden a durar menos de un año, la intensidad de la angustia varía según factores como la duración de la relación, el tipo de traición, quién tomó la decisión de terminar y el tiempo transcurrido desde la ruptura (Gehl et al., 2024).

Hay adolescentes que si las relaciones pasan por momentos difíciles llegan a tener insomnio, llanto nocturno y, en ocasiones, autolesiones. Hay personas que están fuera de control y no pueden pensar con claridad sobre esto, es normal, sentir estrés, por lo que se necesita un mecanismo que ayude a resolver los problemas ya que la salud mental es muy importante para adaptarse a sí mismos, a los demás y al entorno que los rodea. El aumento de la depresión, puede llevar hasta el suicidio y supone una preocupación constante para la sociedad (Maharani et al. 2024).

En el contexto de rupturas de pareja, el 16% de los estudiantes presentaban problemas leves de salud mental, el 17.7% problemas graves y el 66.3% problemas moderados. En cuanto a los mecanismos de afrontamiento, el 18% mostraron niveles bajos, el 61% moderados y el 21% altos. Además, el 31.2% experimentaron estrés severo y entre el 55.8% y el 79% presentaron estrés moderado. Estos datos reflejan un impacto significativo en la salud mental tras una ruptura, aunque este puede reducirse mediante estrategias como el asesoramiento psicológico, la comunicación abierta, la socialización y el apoyo de familiares y amigos (Maharani et al., 2024).

El procesamiento del duelo se compone de cuatro tareas fundamentales: 1) Aceptar la pérdida como una realidad irreversible. 2) Experimentar el dolor emocional asociado a la pérdida, permitiéndose sentir y expresar las emociones que esta genera. 3) Ajustarse a una nueva realidad sin la persona ausente, lo que requiere realizar cambios en la vida cotidiana, adquirir nuevas habilidades, asumir roles que antes cumplía la otra persona y reconstruir el propio autoconcepto. 4) Reubicar emocionalmente a la persona perdida, y redirigir la energía afectiva hacia nuevas relaciones y proyectos vitales (Navarro-Vásquez, 2020).

Diversas investigaciones han evidenciado la efectividad de intervenciones grupales con distintos enfoques terapéuticos para abordar el duelo tras una ruptura amorosa o divorcio en personas adultas. Los resultados muestran una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, así como una mejora en la capacidad de vivir el presente, establecer vínculos significativos y desarrollar una mayor autonomía. Además, los participantes valoraron positivamente la posibilidad de expresar sus emociones, adaptarse a la nueva situación y comprender de manera más profunda el proceso de duelo (Navarro-Vásquez, 2020).

Durante el período de duelo, resulta esencial verbalizar varias veces al día que se está en un proceso de recuperación, y evitar aparentar que todo marcha perfectamente. Es

recomendable utilizar mensajes de apoyo como “estoy en proceso de cambio y es normal tener altibajos”, que sirvan de motivación y acompañamiento emocional durante el duelo. Habrá momentos de desánimo y es importante reconocerlos. Fingir que uno se siente bien no solo resulta poco realista, sino que también puede dificultar una recuperación auténtica y consciente (Córdoba, 2016).

El duelo constituye un proceso natural de adaptación a una nueva realidad, no un estado estático, y se caracteriza por el paso por distintas etapas que generan malestar emocional. Conocer en qué fase del duelo se encuentra cada persona resulta útil, ya que no existe un tiempo definido para superar una ruptura y que las etapas pueden solaparse o repetirse, ya que el proceso no es lineal. Su duración y desarrollo dependen de múltiples factores, como las crisis previas en la relación, la autoestima, el grado de apego, el nivel de enamoramiento, el tiempo compartido y la calidad de la comunicación en la despedida (Córdoba, 2016).

De acuerdo con Córdoba (2016) y Espinosa-Sierra et al. (2020), basándose en los aportes esenciales de Kübler-Ross y Kessler, las etapas del duelo tras una ruptura de pareja implican diversas emociones y sentimientos predominantes. Estas fases suelen manifestarse con mayor intensidad en quienes han sido dejados. El proceso de duelo se estructura en diferentes etapas emocionales que permiten entender la evolución psicológica tras la pérdida de la relación y ofrecen un marco de referencia para su afrontamiento (Córdoba, 2016):

1.- Fase estado de shock o impacto. La persona suele experimentar pensamientos como “no puedo creerlo” o “entender qué ha pasado”, lo cual refleja una dificultad para asumir que la relación ha finalizado. Esta fase se caracteriza por sentimientos de confusión y bloqueo emocional, que dificultan la concentración en las tareas cotidianas. Además, suelen presentarse alteraciones en el sueño y en el apetito, acompañadas de síntomas de ansiedad, nerviosismo e inquietud.

2.- Fase de negación. La persona rechaza aceptar la pérdida de la pareja, este mecanismo actúa como una forma de protección para evitar un impacto emocional aún mayor. Durante este momento, se tiende a pensar que la ruptura ha sido un error, lo que da lugar a fantasías de reconciliación y a la esperanza de que la expareja rectifique su decisión. Es fundamental evitar conductas evasivas, como los gastos impulsivos, episodios de euforia o la falta de control de los impulsos, ya que solo postergan el proceso de duelo.

La ruptura de una relación puede deberse a múltiples factores, y no siempre se valoran los aspectos positivos de la pareja hasta que se han perdido. A menudo, por el fenómeno de la habituación, se entra en una zona de confort donde la relación se da por sentada, lo que provoca una disminución de su valor percibido. La negación actúa como una defensa mental para reducir el impacto emocional de una realidad dolorosa. En esta etapa, aparecen pensamientos distorsionados y creencias limitantes, como “esto no puede ser real” o “no es posible que haya terminado”.

Es importante reconocer que para que una relación funcione no basta únicamente con el amor. Son necesarios otros elementos como la atracción, el deseo, la comunicación efectiva, la complicidad, proyectos compartidos, habilidades para negociar, tiempo de calidad, expresión emocional, afinidad, apoyo mutuo, respeto, admiración, sentido del humor, valores compatibles y reciprocidad. Para avanzar en el proceso de duelo, se recomienda reformular el pensamiento con frases como: “esto sí me puede haber ocurrido porque...”, lo que facilita un enfoque más realista y adaptativo.

Tabla 1.

Argumentos para cuestionar pensamientos de negación

Pensamientos de negación	Argumentos racionales
<i>“Hubiera preferido que estuviéramos juntos, aunque no estuviéramos bien”. “No me dejes”</i>	Al existir miedo a la pérdida. El amor implica dignidad y autorrespeto, no desesperación, súplica, miedo a la soledad o dependencia emocional. Al respetarte a ti mismo y al otro, comprendes que hace falta algo más que “estar juntos” para ser felices, y que cualquiera, incluido tú, tiene derecho a ello.
<i>“Cómo ha podido dejarme de la noche a la mañana”. “Si quería dejarme, ¿por qué entonces me dijo el día anterior que me quería?”; “Si quería dejarlo, ¿por qué entonces me habló de las vacaciones futuras?”. “Si ya no quería estar conmigo, ¿por qué entonces tuvimos relaciones sexuales?”.</i>	En la negación se recopilan datos que contradicen la decisión que ha tomado la expareja y es normal, que la otra parte, llevase tiempo sintiéndose insatisfecha en la relación aunque no lo expresara antes.

Por doloroso que resulte, es necesario dejar atrás la negación, con frases del tipo: *“Ahora me doy cuenta de que... Ya no puedo negar que... Aunque no me guste, soy consciente de que... No me gusta y me duele, pero sé que...”*

3.- Fase de ira y rabia. Los sentimientos de enfado se dirigen tanto hacia la expareja como hacia uno mismo, por considerar que se podría haber evitado la ruptura. La persona siente

una intensa necesidad de recriminarle a la otra parte su comportamiento injusto, y con frecuencia verbaliza su rabia ante cualquier persona que le pregunte sobre la relación. En este estado, se agolpan en la mente recuerdos de agravios y ofensas vividos, lo que genera indignación por haber soportado situaciones dolorosas. Es común repetir pensamientos como: “no es justo”, “¿cómo ha podido hacerme esto?” o “no quiero volver a verlo/a jamás”.

Es importante, en esta etapa, comenzar a relativizar la pérdida, desidealizar a la expareja y reconocer los aspectos positivos que puede tener el fin de la relación. Una mala gestión de la ira puede derivar en sentimientos de odio, venganza o rencor, que solo intensifican el sufrimiento y complican el duelo. Tal como señalaba Elliott Larson, “la ira proviene de expectativas frustradas” y, generalmente, termina por perjudicar a quien la siente. Reflexionar sobre las experiencias negativas vividas con la expareja ayuda a reconducir el dolor hacia una interpretación más realista y liberadora.

Para expresar de forma saludable la rabia, se pueden utilizar frases como: “lo que no soportaba de ti era...”, “me resultaba muy injusto que...”, de este modo, se logra exteriorizar el malestar sin actuar de manera impulsiva. Aunque puedan surgir deseos de contactar con la expareja para reprocharle su comportamiento, es crucial recordar que no todo pensamiento debe traducirse en una acción. Aprender a dejar pasar estas ideas sin darles credibilidad evita que la rabia se transforme en conductas impulsivas que agraven aún más el proceso de duelo.

4.- Fase de negociación. La persona comienza a analizar lo ocurrido e intenta encontrarle sentido. Es un periodo de introspección en el que se replantea decisiones pasadas y posibles escenarios futuros. También surge la necesidad de entender el porqué de la separación. Se valoran opciones para recuperar el control sobre la propia vida. Esta etapa mezcla esperanza, dudas y búsqueda de soluciones. Aunque no siempre se logre una respuesta, el proceso de reflexión es fundamental para sanar.

5.- Fase de culpa. Durante esta fase, se revisa minuciosamente lo sucedido en los últimos tiempos y se busca comprender los errores propios o las acciones insuficientes. En este proceso, es común que surja una fuerte autocrítica y sentimientos de rechazo hacia uno mismo. Aparecen pensamientos como “todo fue mi culpa” o “si hubiera actuado diferente”, lo que provoca un gran sufrimiento interno. Sin embargo, es fundamental entender que la responsabilidad de una ruptura nunca recae en una sola persona.

En esta etapa, es fácil caer en pensamientos obsesivos, castigándose mentalmente por no haber detectado señales o por no haber actuado de otra manera. Esto solo incrementa el dolor y prolonga el proceso de duelo. Hay que recordar que cada persona actúa de acuerdo a sus capacidades y conocimientos en cada momento. Juzgarse con la perspectiva actual no es justo ni útil, ya que el pasado no puede cambiarse.

Para sanar, es importante reformular esos pensamientos: en lugar de culpabilizarse, se puede reconocer que se cometieron errores, pero también que se actuó lo mejor que se pudo en ese entonces. Es útil aplicar esta misma comprensión hacia la expareja, y reconocer que ambos tuvieron su parte de responsabilidad. Aceptar que la ruptura se debió a múltiples factores, como diferencias en objetivos, evolución personal o carencias mutuas, ayuda a liberarse de la culpa excesiva.

El enfoque debe centrarse en aprender de la experiencia, no en castigarse eternamente por ella. No sirve de nada gastar energía en la intención de cambiar el pasado; es más sano aprovechar ese aprendizaje para el futuro. La autoestima se ve seriamente dañada cuando se cae en la autoinculpación permanente, por lo que es necesario romper ese ciclo. La comprensión y el perdón hacia uno mismo son esenciales para avanzar en el duelo.

6.- Fase de depresión, o tristeza profunda. Se caracteriza por enfocarse plenamente en el presente y en la sensación de pérdida. En esta etapa, la persona empieza a asumir realmente lo que ha ocurrido y a experimentar emociones como tristeza intensa, vacío, desesperanza y sensación de fracaso. La ausencia del ser querido se vuelve muy evidente, y se añoran las rutinas compartidas. Es común que surjan pensamientos negativos como “lo he perdido todo” o “mi vida ya no tiene sentido”, lo que pone de manifiesto el dolor emocional profundo que acompaña a esta fase.

7.- Fase de aceptación y reconstrucción. Se asume de manera consciente que la relación ha terminado y se empieza a convivir con esta nueva realidad. La atención, la energía y el tiempo dejan de estar centrados en la expareja para enfocarse en uno mismo. Es un momento en el que se comienzan a definir nuevos objetivos personales. Aunque persista algo de dolor, se trabaja en recuperar la confianza y el entusiasmo por nuevas experiencias. Los pensamientos que predominan son de cierre y avance, como “sé que lo mejor es que no estemos juntos” o “ahora sé que no éramos felices” o “el pasado quedó atrás”.

2.5.3. Apego y pérdida de pareja

La finalización de una relación romántica, al igual que la pérdida de un ser querido por fallecimiento, suele provocar un proceso de duelo, dado que ambas situaciones conllevan una ruptura significativa en los vínculos afectivos. Las respuestas emocionales ante este tipo de pérdida varían ampliamente entre individuos. Algunas personas experimentan un dolor intenso y duradero que interfiere con su vida cotidiana, mientras que otras afrontan la ruptura con mayor resiliencia y escasa angustia, lo cual puede variar según la duración de la relación, el nivel de apego emocional y los recursos personales para afrontar la pérdida (Valois, et al., 2016).

Se recurre a la teoría del apego de Bowlby para entender las diferencias individuales en la respuesta ante la pérdida. En este marco, se destaca el concepto de Bonos Continuos (CB) en el estudio del duelo. Este concepto hace referencia a la persistencia del vínculo emocional con la persona perdida, ya que se mantiene una conexión con ella mediante intentos de comunicación mental y la evocación de su presencia. Este enfoque ofrece una perspectiva novedosa para comprender las reacciones afectivas tras una disolución de pareja (Valois, et al., 2016).

El vínculo continuo puede ser una forma de comunicación entre el individuo y la persona, ya sea por medio de la observación de sus pertenencias o por medio de la “visión”, “oír” o “sentir” a la persona cuando en realidad no está allí. Desde una perspectiva de apego, estos vínculos continuos reflejan un deseo de encontrar y reconectarse con la figura de apego. Los CB pueden considerarse como una manifestación de los procesos relacionados con el apego en el contexto de la pérdida (Valois, et al., 2016).

Bowlby planteó que, tras la pérdida de una figura de apego, las personas suelen intentar buscar y restablecer el vínculo con el ser querido ausente, de manera similar a como un niño pequeño busca recuperar la cercanía con su cuidador tras una separación. Esta similitud entre la reacción infantil ante la separación y la respuesta adulta ante la pérdida de un ser querido indica que ambos procesos estarían guiados por los mismos mecanismos de apego. Por ello, resulta lógico abordar el duelo desde una perspectiva basada en la teoría del apego (Valois et al., 2016).

Los individuos con estilos de apego ansioso presentan una mayor vulnerabilidad a desarrollar respuestas de duelo más intensas, duraderas y difíciles de superar, en comparación con quienes poseen un estilo de apego seguro. Esto se debe a que las personas con apego ansioso suelen experimentar una necesidad constante de cercanía y validación. En contraste, quienes presentan un estilo de apego evitativo tienden a mostrar menores niveles de angustia emocional tras la pérdida debido a su tendencia a minimizar la importancia de los vínculos afectivos y a adoptar estrategias de distanciamiento emocional (Valois et al., 2016).

Según Barajas et al. (2024), los estilos de apego influyen de manera significativa en la forma en que las personas afrontan una ruptura amorosa, así como en su capacidad para experimentar crecimiento postraumático, aspecto clave para el diseño de intervenciones en salud mental. Basándose en la teoría del apego de Bowlby, se ha identificado que quienes poseen un estilo de apego seguro tienden a mostrar mayor autoestima, estabilidad emocional y seguridad en sus vínculos, lo que les permite enfrentar mejor las pérdidas afectivas.

Por el contrario, los individuos con estilos de apego evitativo, ansioso o ambivalente suelen presentar baja autoconfianza y dificultades para mantener relaciones íntimas estables. En particular, quienes tienen un estilo evitativo tienden a minimizar la importancia de la intimidad y priorizan la independencia emocional, por lo que rehúyen el compromiso profundo. Por su parte, las personas con apego desorganizado manifiestan comportamientos contradictorios y confusos, lo que dificulta su adaptación emocional tras una ruptura (Barajas et al., 2024).

Según Gehl et al. (2024), las personas que presentan apego ansioso se caracterizan por una autoimagen negativa, dudas excesivas sobre la propia valía, miedo crónico al abandono y una búsqueda constante de proximidad y seguridad, presentan mayor angustia física y emocional por la ruptura, con síntomas depresivos e ideación suicida. Las personas con apego ansioso tenían un nivel de angustia a corto plazo, mientras que las de apego evitativo, presentan una menor angustia a corto plazo, pero la angustia es mayor a largo plazo incluso hasta los 4.5 años.

Las personas con apego ansioso presentan estrategias de afrontamiento desadaptativas centradas en la emoción (culparse a sí mismo por la ruptura, protestar y rumiar sobre la relación perdida), mientras que los que presentan apego evitativo, presentan más estrategias uso de la autosuficiencia o desactivación (por ejemplo bajo afrontamiento social),

afrontamiento de evitación (evitan a la expareja y las nuevas relaciones) y estrategia de distanciamiento (negación, distracción, desapego conductual o cognitivo), y de esta forma reducen la angustia a corto plazo, pero es mayor a largo plazo (Gehl et al., 2024).

Las personas en duelo a menudo desean mantener un vínculo emocional con la expareja y pueden hacerlo al conservar las pertenencias de su ser querido, al mirar fotografías y objetos de recuerdo, al consultar mentalmente con la expareja antes de tomar decisiones importantes o tal vez viéndolo como un modelo a seguir y una guía para la vida. En algunos casos, las personas en duelo informan de experiencias interactivas con la expareja, incluida la sensación de su presencia o "verlo" entre una multitud (Valois et al., 2016).

Las expresiones de Bonos continuos son reportadas comúnmente por las personas en duelo dolientes, y renunciar a estos vínculos representa un aspecto crítico del duelo. Las investigaciones sobre el uso de los CB, no son concluyentes, así algunas indican que está asociado con un duelo más prolongado o complicado y otras tienen una visión diferente y podría ser positivo para el duelo y los síntomas depresivos entre 7 y 12 meses después de la pérdida (Valois et al., 2016).

Es por ello que se propuso diferenciar los CB internalizados (son simbólicos o espirituales, lo que sugiere que la pérdida es permanente) de los CB externalizados (cuando una persona siente que la expareja no se ha ido realmente, a menudo con implicaciones de alucinaciones o ilusiones). En un principio, los CB internalizados pueden facilitar la adaptación a la pérdida cuando las expresiones de tales vínculos implicaban el uso de la representación mental de la expareja como una base segura. Por otro lado, argumentaron que las expresiones de CB externalizados, como escuchar la voz de la expareja o, verla en una multitud, reflejan un duelo no resuelto (Valois et al., 2016).

Aunque encontraron que un mayor número de informes de CB externalizados se asociaban con más síntomas de duelo complicado, también encontraron que un mayor uso de CB internalizados también se asociaba de forma independiente con más síntomas de duelo complicado. Sigue sin estar claro hasta qué punto el uso de CB internalizados facilita el ajuste después de la pérdida (Valois et al., 2016).

Investigaciones recientes proponen que, en las primeras fases del duelo, el sistema de apego aún no reconoce la pérdida como definitiva. Con el tiempo, la persona reorganiza el vínculo

hacia una conexión interna con la expareja. No obstante, cuando la pérdida es emocionalmente abrumadora, puede surgir una evitación defensiva de los sentimientos y pensamientos relacionados. En estos casos, pueden aparecer percepciones ilusorias como "escuchar" o "ver" al ser querido, lo cual puede indicar un duelo no resuelto o prolongado (Valois et al., 2016).

Por tanto, el uso de vínculos internalizados es normativo en el período inicial posterior a la pérdida, al menos entre aquellos con un apego seguro o ansioso con la persona perdida. Los individuos con un apego evitativo, dada su falta de confianza, pueden ser particularmente poco propensos a sentir la necesidad de mantener un vínculo con la expareja. Los vínculos externalizados, indicativos de un ajuste problemático, deberían ser más comunes entre aquellos que tienen un apego ansioso, ya que reflejan una incapacidad para dejar ir la relación perdida (Valois et al., 2016).

En resumen, las personas con apego ansioso tienden a utilizar Bonos Continuos (CB) externalizados, los cuales se asocian con formas más complicadas de duelo. Aunque se pensaba que los CB internalizados eran una reacción adaptativa normal, los datos muestran que también pueden relacionarse con mayor dolor y angustia, por tanto, su uso no siempre indica una buena adaptación emocional. Los CB externalizados, en cambio, sí se vinculan claramente con un duelo más grave y persistente (Valois et al., 2016).

2.5.4. Estrategias para afrontar la ruptura.

El bienestar o florecimiento depende de la *hedonia* (centrada en la felicidad, satisfacción y equilibrio emocional), y la *eudaimonia* (incluye el propósito vital, relaciones positivas y crecimiento personal). Las personas que florecen tienden a usar estrategias de afrontamiento adaptativas, lo que favorece su resiliencia ante los retos de la vida. Sin embargo, ante una ruptura amorosa, muchas personas adoptan estrategias desadaptativas, como la evitación emocional, la rumiación del dolor o el consumo de sustancias, lo que debilita su resiliencia y aumenta el malestar psicológico (Pena-Munante y Pozo-Muñoz, 2024).

Responder al dolor de una ruptura con amabilidad, consciencia y sentido de humanidad compartida favorece el bienestar y el crecimiento personal tras la separación. Esta actitud, propia de la autocompasión, permite afrontar el sufrimiento de forma más saludable. Además,

la autocompasión también puede desempeñar un papel preventivo en relaciones aún intactas pero inestables, al fomentar la intimidad y el apoyo mutuo, lo cual contribuye al fortalecimiento del vínculo antes de su posible ruptura (Pena-Munante y Pozo-Muñoz, 2024).

Además de las estrategias de afrontamiento, otros factores influyen en el nivel de duelo emocional tras una ruptura. Entre ellos destacan las atribuciones, es decir, las explicaciones que la persona da al fin de la relación. También influyen características específicas de la ruptura, como una mayor duración del vínculo, que suele dificultar el ajuste emocional. En cambio, ser quien inicia la ruptura o comenzar una nueva relación después de la separación se asocian con mejores resultados emocionales y un mayor bienestar tras el rompimiento (Pena-Munante y Pozo-Muñoz, 2024).

La elección de una estrategia de afrontamiento u otra depende de la situación que enfrenta la persona, su evaluación cognitiva, el control percibido y la gestión emocional. Existen tres enfoques principales: centrado en el problema, en la emoción y en la valoración de la situación. Las estrategias orientadas al problema buscan modificar la fuente del estrés. Las centradas en la emoción se enfocan en regular las emociones negativas derivadas de la situación. Por su parte, las estrategias basadas en la valoración buscan reinterpretar o reevaluar el evento estresante para reducir su impacto (Matajira et al., 2024).

Existen catorce formas principales de afrontar un evento estresante específico, entre las cuáles hay 5 que implican profundizar en uno mismo o buscar a otra persona para hacer frente al estresor: 1) apoyo instrumental: procurar ayuda, consejo, información a personas que conozcan lo que se debe hacer; 2) conseguir apoyo emocional: simpatía y de comprensión; 3) desahogo: tomar conciencia del propio malestar emocional, y expresar esos sentimientos; 4) humor: hacer bromas o reírse sobre el estresor y 5) religión o espiritualidad: participar en este tipo de actividades (Garabito et al. 2020).

Otras 4 estrategias tratan de evitar o alejarse del estresor: 1) auto-distracción: concentrarse en otros proyectos y distraerse con otras actividades, para evitar centrarse en el estresor; 2) uso de sustancias: alcohol u otras sustancias para soportar al estresor; 3) negación: negar la realidad del suceso estresante y 4) desconexión conductual: reducir tratar con el estresor (Garabito et al. 2020).

Hay otras 5 estrategias cognitivas y conductuales para enfrentarse al estresor: 1) afrontamiento activo: acciones para eliminar o reducir al estresor; 2) planificación: planificar estrategias de acción para afrontar al estresor; 3) reinterpretación positiva: buscar el lado positivo del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación; 4) aceptación: aceptar que lo que ocurre es real y 5) autoinculpación: criticarse y culpabilizarse por lo sucedido (Garabito et al. 2020).

Al producirse una ruptura, hay que lidiar con las emociones negativas mediante estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva (implica resignificar el evento estresante) y la supresión emocional (controlar la respuesta somática de una emoción). Existe correlación directa entre la reevaluación cognitiva con indicadores positivos, como el optimismo, y correlación inversa con depresión (Garabito et al. 2020).

También existe correlación directa entre la supresión emocional con los síntomas depresivos e inversas con indicadores positivos. Al producirse una ruptura, también se produce una rumiación (pensamientos persistentes acerca del evento, sus causas y consecuencias, con 2 componentes: rumiación reflexiva, que intenta comprender el porqué de sentirse así; y la rumiación negativa o brooding, que son pensamientos repetitivos que reviven los síntomas depresivos de manera pasiva, y se ha observado que las mujeres presentan más rumiación que los hombres (Garabito et al. 2020).

Otros autores, clasifican 16 estrategias de afrontamiento agrupados en cinco categorías: (1) afrontamiento de autoayuda (expresión de emociones, búsqueda de apoyo emocional e instrumental) tiene como objetivo mantener el bienestar emocional bajo estrés; (2) afrontamiento de aproximación (afrontamiento activo, planificación y supresión de actividades competitivas) representa estrategias de resolución de problemas; (3) afrontamiento de acomodación (mantenimiento del optimismo, aceptación, replanteamiento positivo y reemplazo) denota intentos de afrontar la adversidad si el problema no se puede resolver; (4) afrontamiento de evitación (negación, desvinculación mental y conductual y culpar a los demás) tiene como objetivo alejarse del problema; y (5) afrontamiento de autocastigo (autoculpa, rumiación centrada en uno mismo) orienta al individuo hacia pensamientos y emociones negativos (Gehl et al., 2024).

La autoayuda, el enfoque y la acomodación son estrategias de afrontamiento adaptativas que se correlacionan negativamente con los síntomas depresivos y de ansiedad, mientras que la

evitación y el autocastigo son estrategias de afrontamiento desadaptativas que se correlacionan positivamente con estos síntomas (Gehl et al., 2024).

Otras estrategias que utilizan los adolescentes pueden ser: buscar soluciones alternativas, colaborar con compañeros de estudios, usar el humor para calmar la tensión, adaptarse a situaciones cambiantes, apoyo social de la familia o instituciones relacionadas. El apoyo emocional de los compañeros generará empatía al enfrentar los problemas. Los mecanismos de afrontamiento varían entre individuos. El uso de mecanismos de afrontamiento eficaces puede conducir a una mayor creatividad e innovación, mientras que los mecanismos de afrontamiento ineficaces pueden empeorar los estados mentales (Maharani et al. 2024).

Los estudiantes que experimentan niveles bajos de estrés suelen emplear mecanismos de afrontamiento más adaptativos, lo que les permite gestionar de forma más efectiva las dificultades emocionales derivadas de situaciones como una ruptura de pareja. En contraste, aquellos con niveles altos de estrés tienden a utilizar estrategias desadaptativas. Esto evidencia una relación significativa entre el nivel de estrés percibido y el tipo de afrontamiento empleado. Cuanto mayor es el estrés, más probable es que se recurra a respuestas menos funcionales, lo que tiene un impacto negativo en el bienestar emocional (Maharani et al., 2024).

En el contexto del duelo por la ruptura de pareja, las estrategias de afrontamiento que emplea la persona varían según el momento emocional en el que se encuentre. Este proceso se compone de cuatro etapas: negociación, hostilidad, desesperanza y pseudoaceptación. También se puede plantear un modelo más amplio y no lineal, donde surgen emociones como incredulidad, negación, insensibilidad, tristeza, miedo, angustia, culpa, ira, descontrol, nostalgia, serenidad, deseo de mejorar y aceptación. Estas fases pueden presentarse de forma alternante o simultánea (Matajira et al., 2024).

Según Bravo y Sánchez (2024), la soledad fue descrita por Weiss como distrés crónico sin características conciliatorias y que se produce si las redes sociales de una persona son deficientes o hay desequilibrio entre las relaciones sociales de una persona y sus necesidades o deseos de contacto social, por tanto, es una experiencia subjetiva, que no es sinónimo de aislamiento social objetivo. Las consecuencias de la soledad son: falta de autocontrol, la incapacidad para afrontar situaciones estresantes, la imposibilidad de obtener apoyo emocional en situaciones de crisis, el desarrollo de depresión, etc.

Las personas que experimentan sentimientos de soledad tienden a adoptar hábitos poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos con alto contenido calórico y grasas, así como la reducción de la actividad física regular. La soledad suele intensificarse durante el proceso de duelo, especialmente cuando se pierde una pareja con la que se compartía una convivencia o vínculo afectivo estrecho y constante. Además, esta sensación puede verse agravada si también se pierde el contacto con amistades comunes que formaban parte del entorno compartido (Bravo y Sánchez, 2024).

Según Espinosa-Sierra et al. (2020), existen factores biológicos y psicosociales, así como patrones de socialización, que explican las diferencias entre hombres y mujeres en la expresión del duelo tras una ruptura de pareja. Ambos sexos pueden experimentar angustia y llegar a desarrollar procesos de duelo patológico. En general, el género masculino tiende a centrarse más en la resolución del problema, con un estilo de afrontamiento orientado hacia la racionalidad y el control emocional. Desde la socialización, se le transmite un ideal de fortaleza, firmeza y escasa expresividad emocional, lo cual puede dificultar la aceptación de las pérdidas.

En cambio, el género femenino se centra más en la emoción, se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación; muchas mujeres pueden sentir que el esposo y los hijos son la misión de vida, y si los pierde se queda vacía y puede quedarse más estancada en la etapa de depresión. Al género femenino se le acepta más expresar sus sentimientos de tristeza y desesperación, de ternura, compasión, temores y dudas (Espinosa-Sierra, et al., 2020).

Las mujeres tienden a experimentar un mayor número de disonancias cognitivas, especialmente relacionadas con el extremismo y los prejuicios, en comparación con los hombres. Utilizan con mayor frecuencia la expresión verbal como vía para sentirse escuchadas y liberar sus emociones. El impacto emocional de una ruptura suele ser más intenso en ellas, y la infidelidad es el motivo que genera mayor afectación, si existía una fuerte conexión en la relación. Esta diferencia entre sexos puede deberse a aspectos sociales y culturales; las mujeres tienden a demostrar sus emociones y los hombres tienden a reprimirlas (Martínez, et al. 2021).

Por tanto, las mujeres tienden a sentirse más cómodas al afrontar sus emociones tras una ruptura, lo que las lleva a rumiar, experimentar más emociones negativas, síntomas

depresivos, ira y hostilidad. En contraste, los hombres suelen evitar el duelo y el enfoque emocional, y optan por estrategias orientadas a la restauración de su vida cotidiana. Estas diferencias reflejan que, mientras las mujeres adoptan una perspectiva más centrada en la pérdida, los hombres tienden a enfocarse en tareas prácticas y de adaptación para seguir adelante (Sánchez-Porro y Silva-Vicuña, 2024).

La ruptura de la pareja puede incrementar significativamente la aparición de trastornos mentales en los hombres, lo que conlleva un mayor riesgo de ansiedad, depresión e incluso suicidio. Este impacto se ve agravado por factores como el aislamiento social, el distanciamiento de los hijos, la pérdida de rutinas familiares o la división de bienes compartidos. Además, muchos hombres enfrentan dificultades para expresar sus emociones o buscar apoyo profesional. Los hombres divorciados tienen ocho veces más probabilidades de morir por suicidio tras una separación en comparación con las mujeres (Olfiffe et al., 2022).

En base a la teoría de las masculinidades, las rupturas iniciadas por la pareja son especialmente dañinas, y muchos hombres restan importancia al dolor y para reestablecer su hombría buscan rápidamente otra relación. Los hombres que ocultan lo que sienten y se automedican, tienen mayor riesgo de presentar síntomas depresivos. Además, la traición de la pareja y la pérdida de la custodia de los hijos puede provocar el suicidio como castigo por la marcha de la expareja (Olfiffe et al., 2022).

Los hombres debido a la autosuficiencia masculina y al control emocional son reticentes a acceder a los servicios profesionales de salud mental, y es menos probable que hablen de sus problemas o busquen ayuda de amigos o familiares si se sienten vulnerables. Además, también se comprueba, cómo la falta de conexión con el terapeuta, el progreso lento de la terapia e ideas irracionales, influyen en el abandono de las terapias por parte de los hombres (Olfiffe et al., 2022).

No obstante, los hombres contemporáneos buscan más los libros de autoayuda sobre relaciones y recursos, foros de salud mental en línea y ayuda emocional de familiares y amigos y ello ha contribuido al aumento de programas de salud mental comunitarios para hombres

No obstante, en los últimos años, algunos estudios no han encontrado diferencias significativas entre géneros en la forma de afrontar una ruptura, y señalan una superposición en las estrategias elegidas por hombres y mujeres, como buscar interacción social, apoyo

emocional y realizar conductas de autocuidado. Además, los hombres también expresan emociones y deseos relacionales, aunque la socialización tradicional de género ha dificultado esa expresión (Sánchez-Porro y Silva-Vicuña, 2024).

Las personas que asumen un rol activo en la ruptura suelen ajustarse mejor al proceso, y, como resultado, experimentan mayor alivio, felicidad y sensación de libertad, y recuperándose más rápidamente. En cambio, quienes adoptan un rol pasivo presentan más depresión, dolor, tristeza y pensamientos intrusivos. Los que terminan la relación de forma consensuada tienden a experimentar emociones intermedias entre ambos extremos. En general, la iniciativa en la decisión de romper se asocia con un mejor bienestar emocional tras la separación (Sánchez-Porro y Silva-Vicuña, 2024).

Existen determinados colectivos poblacionales que presentan un riesgo más elevado de enfrentar eventos estresantes en el ámbito personal y familiar, como es el caso del personal militar que, debido a las exigencias profesionales y la constante movilidad geográfica, experimentan dificultades adicionales para mantener relaciones afectivas estables. Estos factores pueden interferir significativamente en el proceso de recuperación emocional tras una ruptura de pareja (Cabrera et al., 2016).

Según Barajas et al. (2024), el proceso de afrontamiento y estrés es explicado por el Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman (1984), que cuenta con los siguientes elementos:

- Estímulos: son los acontecimientos externos.
- Respuestas: las reacciones del individuo hacia la situación.
- Mediadores: es la evaluación de la situación y de los recursos personales.
- Moduladores: factores que pueden aumentar o disminuir el estrés. Dichos moduladores se dividen en dos:

Se pueden clasificar en 3 tipos de estrategias de afrontamiento:

- 1) Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: la persona se centra en buscar soluciones al problema de la ruptura que provoca disonancia cognitiva, provocan crecimiento en la persona y sentimientos de eficacia.
- 2) Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: regula las consecuencias emocionales provocadas por la situación estresante. Se tiene la creencia de que no se puede solucionar el problema y se buscan recursos de la persona para soportar la situación.

3) Estrategias de afrontamiento evitativas: centradas en la evasión y en el distanciamiento de la situación, mediante la distracción con otras actividades.

En el anexo A se recopilan algunas de las estrategias más comunes y efectivas que las personas utilizan para afrontar y superar una ruptura de pareja. Entre ellas destacan la religiosidad y la espiritualidad, que pueden brindar consuelo y sentido en momentos de dolor emocional. Asimismo, el desarrollo de la inteligencia emocional permite comprender y expresar adecuadamente las emociones. El apoyo de familiares y amigos es clave, al igual que el uso del sentido del humor y las bromas compartidas, que ayudan a aliviar tensiones y recuperar el ánimo. También resulta fundamental aceptar y comprender que la relación ha llegado a su fin (Cabrera et al., 2016).

La psicología positiva reconoce el humor como una de las 24 fortalezas esenciales para alcanzar el bienestar y una vida plena. Esta capacidad humana, presente en todas las culturas, ha demostrado ser relevante en estudios sobre la calidad de vida debido a su vínculo con la salud tanto física como mental. Además, se considera una herramienta resiliente, ya que ayuda a mitigar los efectos del estrés y favorece una mejor adaptación frente a situaciones adversas. Este tipo de humor, conocido como humor de afrontamiento o humor autoafirmativo, actúa como un mecanismo protector ante las dificultades (Sánchez Espinar et al., 2016).

Los altos niveles de humor adaptativo se asocian con un mayor bienestar psicológico. Emplear el humor como estrategia de afrontamiento facilita una reinterpretación positiva de situaciones inicialmente percibidas como amenazantes, lo que reduce su impacto al generar emociones positivas y aumentar la sensación de autoeficacia. Además, el humor ayuda a tomar distancia emocional frente a la amenaza y produce una mayor satisfacción vital, menor percepción del dolor, reduce el estrés, la ansiedad y mejora el funcionamiento del sistema inmunológico y genera un estado general de salud más favorable (Sánchez Espinar et al., 2016).

Según Blacio, et al. (2024), la infidelidad es un motivo por el cual se produce la ruptura en las parejas, al romperse las reglas del acuerdo sexual y emocional que se impusieron en la relación de pareja formal, dándose con otra persona ajena a la relación. Puede tener cuatro formas: la infidelidad sexual mediante el acto sexual; la infidelidad emocional al enamorarse de otra persona dedicándole atención, afecto e interés; la infidelidad de tipo cognitiva, en el que

desea y piensa fantasiosamente en alguien y la infidelidad tipo virtual al iniciarse la relación en la red social con diálogos de carácter erótico.

Según Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera (2023), indican que la dependencia emocional es un problema psicológico caracterizado por la extrema necesidad afectiva en una relación de pareja, que desencadena en depresión, intimidad excesiva, evitación de conflictos, comportamientos sumisos, idealización extrema del amor, sentimientos patológicos, obsesión y/o miedo al abandono y la soledad, ansiedad de separación, pérdida de sentido de vida y búsqueda de atención.

La dependencia emocional se considera que es el transfondo de que exista violencia física y psicológica contra la mujer, en las relaciones de pareja. Se estima que hasta un 30-41 % de mujeres han sufrido algún tipo de violencia física, sexual o psicológica por parte de su pareja. Esto se puede producir, si en la infancia se genera un entorno inadecuado que permite que algunos hombres generen la creencia de que las mujeres son de su propiedad y, se creen que pueden agredirlas (Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera, 2023).

En aquellos casos en que las necesidades no son cubiertas adecuadamente en la relación de pareja, la dependencia emocional se puede confundir con el amor. Mientras mayor sea la importancia que las personas le den a una relación de pareja, mayor será la probabilidad de caer en una dependencia emocional excesiva (Martínez et al., 2021).

Cuando las necesidades afectivas, emocionales o incluso materiales no son satisfechas de manera adecuada dentro de la relación de pareja, es común que se genere una confusión entre amor y dependencia emocional. A medida que una persona otorga mayor relevancia o centralidad a la relación de pareja en su vida, se incrementa la posibilidad de desarrollar una dependencia emocional excesiva. En estos casos, el vínculo se mantiene no por amor genuino, sino por la ansiedad que provoca la idea de perder al otro (Martínez et al., 2021).

Las personas con dependencia emocional utilizan generalmente estrategias de afrontamiento desadaptativas -evitativas-, como el autoengaño, que ocasionan mayor desequilibrio en sus vínculos afectivos y generan dependencia emocional, no son responsables consigo mismas, pues confían o se aferran a los demás para satisfacer sus necesidades afectivas, afectan a la autoestima y el estado anímico. A mayor autoestima, menor dependencia emocional y a

mayor dependencia, mayor es el índice de violencia por parte de la otra persona (Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera, 2023).

La ruptura de pareja puede generar un fuerte impacto en la sensación de bienestar personal, especialmente cuando una de las partes no está dispuesta a aceptar el final de la relación, se resista a la separación y continúa involucrándose en la vida de su expareja. Esta situación puede intensificar sentimientos de tristeza, ansiedad o frustración, e incluso provocar conductas obsesivas o de control. Además, muchas veces la ruptura no se produce de mutuo acuerdo, lo que genera un desequilibrio emocional mayor, ya que uno de los miembros desea continuar mientras el otro busca finalizar el vínculo (Espinosa-Sierra et al., 2020).

Según Espinosa-Sierra, et al. (2020), en el proceso de ruptura amorosa, según el sociólogo Robert Weiss hay tres etapas que surgen: 1) Una revisión obsesiva de lo ocurrido, donde se busca mentalmente explicación a lo sucedido. 2) La soledad, tanto emocional (extraña a la pareja) como social (desorientación y confusión con respecto a la posición o rol que la persona tenía en su estatus previo a la pareja). 3) Persistencia de apego con la pareja, desean la posibilidad de volver a verla y buscarla, se experimenta necesidad o anhelo hacia la presencia del otro.

Diversas investigaciones sobre estrategias de afrontamiento señalan que aceptar la ruptura favorece el bienestar emocional, mientras que la evitación de las experiencias y la represión emocional se asocian con un mayor riesgo de desarrollar trastornos depresivos. Asimismo, se ha encontrado que el apoyo social cumple un papel protector, al reducir el impacto negativo en el estado de ánimo. Además, el paso del tiempo desde la ruptura y el uso de estrategias adecuadas contribuyen a una disminución progresiva de los síntomas depresivos (Matajira et al., 2024).

En el Anexo A, se recoge la clasificación de estrategias de afrontamiento realizada por Córdoba (2016).

3. Resultados

A continuación, se ofrecen los resultados de la revisión sistemática sobre las estrategias de afrontamiento durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja. Se presentan 4 tablas, en las cuales se recogen los resúmenes de los artículos seleccionados en la muestra, la intervención, el resultado obtenido, los instrumentos utilizados y el grado de prevalencia de las estrategias de afrontamiento. En una última tabla se comparan las estrategias de los 17 artículos seleccionados, con el recopilatorio elaborado por Córdoba (2016).

Para dar cumplimiento al primer objetivo específico que es: “identificar los principales estudios e investigaciones sobre estrategias de afrontamiento empleadas por las personas que han atravesado una ruptura de pareja, la intervención y resultados de los estudios”, se presenta la siguiente tabla, dónde se exponen los estudios seleccionados, la intervención y los resultados más destacables (en el Anexo B se amplía la información con el país donde se han realizado los estudios, el número y género de los participantes, así como una descripción más amplia del análisis de resultados):

Tabla 2.

Estudios seleccionados (n=18) sobre estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo tras una ruptura de pareja

Autores	Intervención	Resultados
Barajas et al. (2024)	Relación entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático	El apoyo social es una estrategia importante para la superación adaptativa de una ruptura amorosa, los jóvenes que presentaron este tipo de apoyo experimentaron un crecimiento post-ruptura más positivo. La planificación y afrontamiento contribuyeron a un mayor crecimiento postraumático personal y emocional.
Blacio, et al. (2024).	Estilos de afrontamiento de mujeres ante la ruptura de pareja por infidelidad	Inventario de estrategias de afrontamiento; las puntuaciones obtenidas del indican una mala utilización de los estilos afrontativos ante el rompimiento amoroso.
Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera (2023).	Relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.	El 62.8% de la muestra tiene un nivel bajo de dependencia emocional y que una media de 81.3 % estudiantes utilizan como estrategia de afrontamiento la retirada social. Las situaciones conflictivas que atraviesa la persona son variadas y motivan al sujeto a utilizar distintas estrategias de afrontamiento, no necesariamente es el factor principal un grado de dependencia emocional.
Bravo y Sánchez (2024)	Adaptar y validar la escala de Soledad Social y Emocional al contexto de duelo romántico y explorar la relación entre la soledad y las estrategias de afrontamiento en duelo	Ante el rompimiento, tener redes familiares y amigos cercanos permiten a las personas usar estrategias como compartir sus problemas, el uso del humor y el entendimiento, el ajuste a sus emociones y la nueva situación.

Tabla 2. Continuación

Estudios seleccionados (n=18) sobre estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo tras una ruptura de pareja

Autores	Intervención	Resultados
Cabrera et al. (2016)	Estas estrategias se evaluaron con el inventario de respuestas de Afrontamiento (CRI-A) para población Adulta	Los resultados muestran el predominio del empleo de estrategias de afrontamiento en función a la adaptación de las personas y su proceso de estrés en su vida cotidiana.
Córdoba (2016)	Libro sobre psicología cognitiva conductual con estrategias de afrontamiento para superar la ruptura de pareja	Recopila estrategias y recursos para superar la ruptura
Espinosa-Sierra et al. (2020)	Psicología cognitivo-conductual	Determinar la incidencia de motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa en el Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio en estudiantes de diversas carreras y sugerir técnicas que deberían utilizar los terapeutas.
Garabito et al. (2020)	Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida en adultos jóvenes tras una ruptura amorosa	Las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres. Además, el tiempo transcurrido desde la ruptura, la aceptación, la supresión, el brooding y el uso de sustancias predicen una sintomatología depresiva, y, por otro lado, el brooding, la aceptación y la búsqueda de apoyo social predicen satisfacción con la vida.
Gehl et al. (2024)	Estudio de cinco estrategias de afrontamiento (autoayuda, acercamiento, acomodación, evitación, autocastigo) en las asociaciones longitudinales entre las inseguridades del apego (ansiedad, evitación) y síntomas depresivos y ansiosos	Las inseguridades del apego antes de la ruptura estaban relacionadas con mayores síntomas depresivos y de ansiedad posteriores a la ruptura. Se encuentra un mayor uso del autocastigo y un menor uso de estrategias de acomodación para afrontar la situación.
Maharani et al. (2024)	Determinar la relación entre los mecanismos de afrontamiento y la salud mental después de una ruptura	El 53.5 % tenían mecanismos de afrontamiento adaptativos y el 55.4 % buena salud mental. Los estudiantes con mecanismos de afrontamiento desadaptativos tenían 10 veces más probabilidades de experimentar una mala salud mental después de experimentar una ruptura.
Martínez (2021)	Se examinó la relación existente entre duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental	Las emociones, tanto positivas como negativas, que experimentan las mujeres en la ruptura amorosa, dependen de variables como la dependencia emocional y la duración de la relación; además, la ruptura y las emociones negativas podrían hacer que aparezcan síntomas de: depresión, ansiedad, hostilidad y problemas somáticos e intentos de suicidio.
Matajira et al. (2024)	Estrategias de afrontamiento	Las estrategias que presentaron menor uso fueron la búsqueda de solución de problemas y la reevaluación positiva, y las más utilizadas fueron la búsqueda de apoyo social, la espera, religión, evitación emocional, el apoyo profesional, la reacción agresiva, la evitación cognitiva y la expresión de dificultad de afrontamiento. Se identificó que las estrategias para afrontar el duelo en pareja varían conforme avanza el tiempo de la finalización del vínculo
Navarro-Vásquez (2020)	Intervención grupal de modalidad online basada en el modelo de tareas de duelo de Worden, actividades psicoeducativas y ejercicios de enfoque cognitivo conductual y reestructuración cognitiva, construcción de narrativas, uso de símbolos, creación de dibujos, uso de lenguaje evocativo y uso de metáforas	Aumento significativo en los niveles de bienestar psicológico tras la intervención (desarrollo de empatía, cambio de ideas erróneas y motivación para continuar procesos terapéuticos)

Tabla 2. Continuación

Estudios seleccionados (n=18) sobre estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo tras una ruptura de pareja

Autores	Intervención	Resultados
Oliffe et al. (2022)	Estrategias de afrontamiento	Las estrategias eran trabajo solitario y aprovechar las conexiones establecidas, hacer nuevas conexiones, petición de atención profesional de salud mental, libros de autoayuda, recursos en línea, apoyo de amigos y/o familiares. Algunos participantes complementaron el trabajo solitario establece nuevas conexiones sociales.
Pena-Munante y Pozo-Muñoz (2024)	Identificar estrategias que ayuden a las personas a afrontar la ruptura.	La pérdida de intimidad fue el motivo principal de ruptura. Además, existieron diferencias significativas en el duelo según la duración de la relación rota, el estatus de iniciador de la ruptura y de relación actual. Se encontró un efecto indirecto significativo del duelo sobre el florecimiento a través de la autocompasión.
Sánchez Espinar et al. (2016)	Psicología. Positiva. Analizar el papel del humor como estilo de afrontamiento en la adaptación de los pacientes con dolor crónico	El estilo de humor de autoafirmación y el afecto aparecen como recursos de afrontamiento que contribuyen a explicar las diferencias en la adaptación de los pacientes con dolor crónico
Sánchez-Porro y Silva-Vicuña (2024)	Analizar las diferencias en el uso de estas estrategias que dependen del género de los individuos y de su rol en el inicio de la ruptura	El Modelo de Procesamiento Dual propone dos tipos de tareas (orientadas a la pérdida y a la restauración de la vida) que se deben realizar para afrontar una ruptura. Las mujeres afrontan las rupturas a través de estrategias de restauración, y atienden al rol iniciador cuando la ruptura se produce por decisión mutua, se emplean principalmente estrategias centradas en la pérdida.
Valois, et al. (2016)	Psicología cognitiva conductual	El mantener un vínculo con el ser querido perdido, es común en el duelo y refleja la respuesta del sistema de apego a la pérdida. Se asocia con mayor dolor y más síntomas de depresión

En la siguiente tabla se exponen los instrumentos que han utilizado para realizar los estudios seleccionados, la intervención y los resultados más destacables (en el Anexo B se amplía la información con el país donde se han realizado los estudios, el número y género de los participantes, así como una descripción más amplia del análisis de resultados):

Tabla 3.

Instrumentos utilizados en los estudios

Autores	Instrumentos y características
Barajas et al. (2024)	Escala de estilos de apego adulto para población mexicana de Márquez. Inventario de estimación de afrontamiento (COPE) de Díaz. Inventario de crecimiento postraumático de Tedeschi y Calhoun.
Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera (2023).	Cuestionario de dependencia emocional (CDE) de Lemos y Londoño. Coping Strategies Inventory-CSI de Tobin.

Tabla 3. Continuación

Instrumentos utilizados en los estudios

Autores	Instrumentos y características
Bravo y Sánchez (2024)	Escala de soledad de la UCLA versión 3 de Russell. Escala de soledad social y emocional para adultos (SELSA) de DiTommaso y Spinner. Escala de soledad social y emocional para adultos versión corta (SEL-SA-S) de DiTommaso y Spinner. Escala de estrategias de afrontamiento de Granillo Velasco. Escala de soledad en el duelo romántico de Bravo y Sánchez para medir la soledad tras la ruptura.
Cabrera et al. (2016)	Inventario de Respuestas de Afrontamiento para adultos CRI-A de Rudolf.
Espinosa-Sierra et al. (2020)	Breve inventario de duelo y la Escala de estrategias de afrontamiento de Montoya modificado de Buela-Casal y Caballo. Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) y Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de M. Casullo
Garabito et al. (2020)	Para estrategias de afrontamiento: se utilizó Brief-COPE de Carver. Para la satisfacción vital: Escala de Satisfacción Vital de Diener. Para síntomas depresivos: Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D) de Radloff. Para la autorregulación emocional: Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de Gross y Jhon. Para el brooding: Escala de Respuesta Rumiativa (RRS) de Treynor et al. Cuestionario socio demográfico construido por Garabito et al.
Gehl et al. (2024)	Cuestionario sociodemográfico (género, orientación sexual, edad, duración, estado de la relación, iniciador de la ruptura, presencia de traición) Experiencias en relaciones cercanas (ECR-12) de Lafontaine: para evaluar la ansiedad y la evitación relacionadas con el apego. Orientación de afrontamiento de los problemas experimentados (R-COPE) de Zuckerman y Gagne para las estrategias de afrontamiento. Breve inventario de síntomas de Derogatis para evaluar los síntomas de depresión y ansiedad.
Maharani et al. (2024)	Cuestionario de mecanismos de afrontamiento de Anelia. Cuestionario de salud mental de Abrianto.
Martínez (2021)	Cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño. Escala tridimensional de duelo romántico de Sánchez y Retana. Lista de verificación de síntomas-90 de Casullo y Pérez.
Matajira et al. (2024)	Entrevista sociodemográfica. Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) de Chorot y Sandín adaptada en Colombia por Londoño et al.

Tabla 3. Continuación

Instrumentos utilizados en los estudios

Autores	Instrumentos y características
Navarro-Vásquez (2020)	Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en su adaptación española realizada por Rodríguez-Carvajal et al. Entrevista semiestructurada
Oliffe et al. (2022)	Entrevista semiestructurada
Pena-Munante y Pozo-Muñoz (2024)	Breakup Distress Scale (BDS de Field), versión española en español de Zapata-Vega, que evalúa malestar psicológico experimentado con la ruptura. Self-Compassion Scale Short-Form (SCS-SF de Raes), versión en español de García-Campayo, evalúa la autocompasión y sus 3 componentes: bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y mindfulness. Flourishing Scale de Diener, versión en español de Pozo-Muñoz y Bretones-Nieto, que evalúa el nivel de bienestar experimentado por las personas.
Sánchez Espinar et al. (2016)	Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ), que mide 4 estilos de humor y se utilizó la escala que evalúa Humor de Auto-afirmación (regula las emociones negativas y afrontarlas sin dañarse a sí mismo o a otros). Brief COPE, Escala de afrontamiento humorístico (BCOPE-H) de Carver, es parte de un cuestionario de medición de otros estilos de afrontamiento Escala de afecto positivo y negativo (PANAS) de Watson, Clrk y Tellegen, que valora las experiencias emocionales positivas y negativas vividas. Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener et al., con 5 ítems que miden la satisfacción vital. Evaluación de la intensidad de dolor
Sánchez-Porro y Silva-Vicuña (2024)	Cuestionario “Daily Activities After Romantic Loss” (DAARL) de MacGowan mide estrategias de afrontamiento tras la ruptura en dos categorías, orientadas a la pérdida y orientadas a la restauración.
Valois, et al. (2016)	Escala de satisfacción con la vida de Diener et al., evalúa un juicio global sobre el estado de vida de una persona Escala Revisada de depresión por el Centro de Estudios Epidemiológicos (CESD-R) de Eaton et al. Escala de evaluación de relaciones (RA) de Hendrick, evalúa la calidad de la relación antes de la ruptura. Escala de angustia por ruptura (BD) de Field et al., adaptan elementos del Inventario de duelo complicado (ICG) de Prigerson et al. Cuestionario revisado de relaciones (ECR-R) de Fraley et al., evaluaba el apego, evitación y ansiedad Escala de Bonos Continuos, fue adaptada de la escala original de NP de Field y Filanosky.

Se han utilizado un total de 46 instrumentos, y ningún instrumento se repite más de una vez, lo que indica una alta diversidad de herramientas en la investigación sobre afrontamiento tras la ruptura de parejas.

Para dar cumplimiento al segundo objetivo específico que es: “recoger los distintos instrumentos utilizados en los estudios, así como las estrategias de afrontamiento aplicadas durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja”, se presenta la siguiente tabla, en la que se exponen las estrategias de afrontamiento y la prevalencia en su uso (el número de veces que se utiliza dicha estrategia) en los distintos estudios:

Tabla 4.

Estrategias de afrontamiento aplicadas durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja

Estrategia	Prevalencia	Autores
Apoyo social	11	Barajas et al., Blacio et al., Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera, Bravo y Sánchez, Cabrera et al., Espinosa-Sierra et al., Garabito et al., Gehl et al., Matajira et al., Navarro-Vásquez, Oliffe et al.
Aceptación	9	Barajas et al., Garabito et al., Gehl et al., Maharani et al., Martínez, Matajira et al., Sánchez-Porro y Silva-Vicuña, Valois et al., Córdoba
Evitación (emocional o cognitiva)	9	Barajas et al., Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera, Cabrera et al., Gehl et al., Matajira et al., Garabito et al., Maharani et al., Valois et al., Sánchez-Porro y Silva-Vicuña
Religión o espiritualidad	6	Barajas et al., Cabrera et al., Espinosa-Sierra et al., Matajira et al., Maharani et al., Oliffe et al.
Resolución de problemas	5	Blacio et al., Cabrera et al., Espinosa-Sierra et al., Matajira et al., Maharani et al.
Reestructuración cognitiva	3	Blacio et al., Garabito et al., Matajira et al.
Autocrítica	3	Blacio et al., Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera, Matajira et al.
Retirada social	3	Blacio et al., Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera, Matajira et al.
Expresión emocional	6	Blacio et al., Bravo y Sánchez, Espinosa-Sierra et al., Gehl et al., Matajira et al., Valois et al.
Consumo de sustancias	4	Barajas et al., Garabito et al., Gehl et al., Martínez
Humor	2	Sánchez Espinar et al., Bravo y Sánchez
Autocompasión	3	Pena-Munante y Pozo-Muñoz, Valois et al., Bravo y Sánchez
Terapia profesional	6	Espinosa-Sierra et al., Matajira et al., Navarro-Vásquez, Oliffe et al., Gehl et al., Sánchez-Porro y Silva-Vicuña
Reevaluación positiva	3	Garabito et al., Matajira et al., Valois et al.
Rumiar	5	Garabito et al., Gehl et al., Matajira et al., Martínez, Valois et al.
Supresión emocional	5	Gehl et al., Garabito et al., Matajira et al., Valois et al., Martínez
Dependencia emocional	2	Martínez, Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera
Afrontamiento centrado en emociones	3	Garabito et al., Maharani et al., Matajira et al.
Afrontamiento centrado en problemas	3	Cabrera et al., Maharani et al., Matajira et al.
Distracción física	2	Espinosa-Sierra et al., Maharani et al.
Búsqueda de guía/información	2	Cabrera et al., Maharani et al.
Restauración de la vida	2	Sánchez-Porro y Silva-Vicuña, Barajas et al.

Tabla 4. Continuación

Estrategias de afrontamiento aplicadas durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja

Estrategia	Prevalencia	Autores
Autocastigo	3	Gehl et al., Valois et al., Martínez
Evitar relaciones estresoras	2	Matajira et al., Sánchez-Porro y Silva-Vicuña
Búsqueda de sentido / resignificación	4	Matajira et al., Bravo y Sánchez, Peña-Munante y Pozo-Muñoz, Valois et al.
Vínculos continuos (CB)	2	Valois et al., Barajas et al.

Nota. Esta tabla resume estrategias de afrontamiento identificadas en distintos estudios. Las referencias completas se encuentran en la sección de bibliografía.

El análisis de estas 26 estrategias de afrontamiento tras una ruptura de pareja revela que las más prevalentes son el apoyo social (11 estudios), la aceptación y la evitación emocional o cognitiva (9 estudios cada una). Estas estrategias reflejan tanto intentos de conexión interpersonal como mecanismos de adaptación o evasión emocional. También destacan la expresión emocional, el uso de la religión o espiritualidad y la terapia profesional, presentes en seis estudios, lo que subraya el papel del desahogo emocional y la búsqueda de ayuda externa en el proceso de duelo.

Estrategias como la rumiación, la supresión emocional o el consumo de sustancias también aparecen con frecuencia, lo cual indica la presencia de patrones menos adaptativos que, lejos de facilitar el proceso de duelo, pueden intensificar el malestar psicológico. Estas respuestas suelen asociarse con mayores niveles de ansiedad, depresión o desregulación emocional, y reflejan dificultades para elaborar de manera saludable la pérdida afectiva.

La recurrencia de estos mecanismos subraya la importancia de intervenir con enfoques que promuevan estrategias más funcionales. En conjunto, los resultados muestran una diversidad de recursos psicológicos y conductuales empleados por los individuos para enfrentar la ruptura, influenciados por factores individuales como el estilo de apego, la edad o el género, así como por elementos contextuales como el tipo de relación, el rol en la ruptura o el apoyo disponible. Esta variedad pone de manifiesto la necesidad de personalizar las intervenciones terapéuticas, adaptándolas a las características y necesidades específicas de cada persona.

Para dar cumplimiento al tercer objetivo específico que es: “elaborar una propuesta para ofrecer soluciones en el proceso de duelo tras una ruptura de pareja”, se presenta la siguiente tabla, donde se recogen otras 25 estrategias de afrontamiento propuestas por un catálogo más amplio de estrategias recogidas por Córdoba (2016), expuestas en el Anexo A, que no han sido recogidas expresamente en el resto de los artículos analizados, clasificadas en desadaptativas y adaptativas:

Tabla 5.

Otras estrategias de afrontamiento no aplicadas en los artículos seleccionados

Categoría	Estrategias no recogidas
Desadaptativas	Dormir en exceso
	Buscar sexo ocasional
	Encadenar relaciones
	Obsesión por el trabajo
	Suplicar o persuadir a la expareja
	Buscar rápidamente otra pareja
	Desahogarse en exceso
	Intentar olvidar a la expareja
	Pensamientos distorsionados (nunca volveré a enamorarme, etc.)
	Adivinación en negativo
	Pensamiento polarizado
	Uso de etiquetas negativas
	Falacia de la justicia
	Generalización excesiva
	Amor persistente no correspondido
Adaptativas	Modificar pensamientos mediante actividades como arte o manualidades
	Cuestionar creencias limitantes sobre el amor
	Leer libros de autoayuda y aplicarlos
	Cuestionar activamente la relación pasada
	No idealizar ni demonizar a la expareja
	Aplicar contacto cero
	Escribir carta de despedida
	Reconstruir vida con nuevas rutinas y metas
	Ampliar círculo social sin buscar nueva pareja
	Técnicas de relajación y visualización

Por tanto, al comparar las estrategias de afrontamiento identificadas en la literatura científica analizada, respecto a un recopilatorio amplio como el de Córdoba (2016), se observa que muchas de las estrategias adaptativas coinciden, como el apoyo social, la aceptación, la búsqueda de sentido o la reestructuración cognitiva. Sin embargo, algunas estrategias

desadaptativas señaladas por Córdoba, como la idealización de la expareja, el contacto continuado, la búsqueda inmediata de otra relación o el pensamiento polarizado, no aparecen explícitamente en los estudios analizados.

Esto sugiere que ciertos patrones de afrontamiento, aunque frecuentes en la experiencia clínica, no han sido objeto de una evaluación empírica explícita y directa en los trabajos revisados. No obstante, su presencia reiterada en contextos terapéuticos indica una importancia práctica que no debe ser ignorada. Integrar estos enfoques desde una perspectiva mixta puede enriquecer notablemente la comprensión del duelo amoroso. Combinar la observación clínica con la evidencia empírica, permite avanzar hacia intervenciones más eficaces y adaptadas a las necesidades reales de las personas afectadas.

4. Conclusiones

La presente revisión sistemática ha permitido identificar y analizar un total de 51 estrategias de afrontamiento utilizadas durante el proceso de duelo tras una ruptura de pareja, que cumple los objetivos propuestos. Se ha constatado la prevalencia de estrategias adaptativas como el apoyo social, la aceptación y la reestructuración cognitiva, que favorecen una recuperación emocional más saludable. En contraste, el uso de estrategias desadaptativas, como la evitación, la rumiación o el consumo de sustancias, se asocia con un mayor malestar psicológico y riesgo de cronificación del duelo.

Los resultados evidencian la coexistencia de mecanismos adaptativos y desadaptativos, lo que refleja la complejidad del afrontamiento amoroso. Además, se ha demostrado que dicho afrontamiento varía significativamente según factores individuales —como el género, el estilo de apego o la edad— y contextuales —como el rol en la ruptura o el tipo de relación—. Esto reafirma la necesidad de diseñar intervenciones psicológicas personalizadas que respondan con mayor precisión a las características de cada persona.

Algunos patrones de afrontamiento, aunque frecuentes en la práctica clínica, no han sido objeto de evaluación empírica directa. A pesar de ello, su presencia reiterada en contextos terapéuticos sugiere una importancia funcional que no debe ignorarse. Integrar la observación clínica con la investigación científica permitiría desarrollar enfoques más integrales y efectivos para acompañar el duelo amoroso desde múltiples dimensiones.

También se ha puesto de relieve la urgencia de fomentar el uso de estrategias saludables desde el ámbito clínico, preventivo y educativo. La promoción de recursos adaptativos como la resiliencia, la autocompasión y la resignificación de la experiencia puede contribuir a prevenir consecuencias negativas en la salud mental. Esta investigación aporta una base empírica para desarrollar programas de intervención que respondan a los desafíos emocionales asociados a la pérdida afectiva.

El uso de estrategias desadaptativas —como la negación, el aislamiento, el abuso de sustancias o la rumiación— puede conducir a un duelo más prolongado y doloroso. Estos mecanismos dificultan la elaboración emocional de la pérdida e incrementan el riesgo de

trastornos como depresión, ansiedad o incluso conductas autodestructivas. Por ello, resulta fundamental intervenir tempranamente, detectar estos patrones y promover recursos que favorezcan una adaptación más saludable.

En este proceso, el estilo de apego emerge como un factor determinante. Las personas con apego seguro presentan una mayor capacidad para afrontar la ruptura, mientras que los estilos ansioso y evitativo se asocian con mayor sufrimiento emocional. El apego ansioso se vincula a la rumiación y la idealización de la expareja, mientras que el apego evitativo puede llevar a la represión emocional, postergando el duelo y afectando la salud emocional a largo plazo.

La inclusión del concepto de Bonos Continuos (CB), describe el mantenimiento de un vínculo emocional con la expareja tras la ruptura. Si bien los CB internalizados pueden ser una forma natural de adaptación en las primeras fases del duelo, su uso excesivo o prolongado se ha relacionado con mayores niveles de dolor emocional. Por su parte, los CB externalizados, como las alucinaciones o la sensación de "ver" o "sentir" a la expareja, se asocian con formas más graves de duelo y reflejan dificultades para aceptar la pérdida y reorganizar la vida sin la otra persona.

También se ha constatado la influencia de variables sociodemográficas como la edad, el género, el tipo de relación, la duración del vínculo, y el rol asumido en la ruptura. Las mujeres tienden a utilizar estrategias más centradas en la emoción, lo cual puede favorecer la expresión emocional pero también prolongar la etapa depresiva del duelo. Los hombres, por el contrario, muestran una mayor tendencia a evitar el duelo, lo que puede dificultar la adaptación saludable y derivar en problemas como el aislamiento, la represión emocional o la búsqueda rápida de una nueva relación para mitigar el dolor.

Otro hallazgo relevante ha sido la identificación de los beneficios del crecimiento postraumático tras una ruptura. Algunas personas logran transformar esta experiencia adversa en una oportunidad para mejorar su autoestima, fortalecer su autonomía, redefinir sus objetivos vitales y desarrollar nuevas habilidades emocionales. Este crecimiento se relaciona con el uso de estrategias de afrontamiento activas, la autocompasión y la capacidad de resignificar la experiencia vivida, elementos clave para superar el duelo de forma positiva.

En definitiva, este estudio pone de manifiesto la necesidad de abordar el duelo amoroso desde un enfoque multidimensional, integrando variables emocionales, cognitivas, conductuales y socioculturales. El conocimiento de las estrategias de afrontamiento más eficaces y de los factores que las condicionan es esencial para diseñar intervenciones ajustadas a las realidades individuales y fomentar un afrontamiento saludable del duelo, así como desarrollar programas preventivos en contextos educativos, clínicos y comunitarios, donde las rupturas de pareja afectan de manera significativa al bienestar emocional de los jóvenes y adultos.

Este trabajo no solo ha contribuido a ampliar el conocimiento teórico sobre el duelo por ruptura de pareja, sino que también tiene un profundo valor práctico y humano: ofrece herramientas para comprender, acompañar y transformar el sufrimiento en una oportunidad de crecimiento y reconstrucción personal. Los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento interactúan en el contexto de una ruptura de pareja, y ofrecen valiosas implicaciones para el diseño de intervenciones psicológicas y de apoyo emocional.

4.1. Limitaciones

Aunque el presente trabajo se ha desarrollado conforme a los estándares del método PRISMA 2020, presenta algunas limitaciones que es necesario señalar. En primer lugar, los resultados dependen de la calidad metodológica de los estudios seleccionados, los cuales presentan heterogeneidad en sus enfoques, instrumentos utilizados y características de las muestras. Esta diversidad dificulta una comparación homogénea entre los estudios e impide extraer conclusiones totalmente generalizables.

La estrategia de búsqueda, aunque exhaustiva y aplicada en diferentes bases de datos en español e inglés, también presenta limitaciones. Es probable que algunos estudios relevantes quedaran fuera debido a barreras idiomáticas, restricciones de acceso libre o falta de indexación en los motores de búsqueda seleccionados. Esto puede afectar al grado de exhaustividad de la revisión realizada.

Por otra parte, el hecho de haber delimitado la búsqueda a estudios publicados entre 2015 y 2024 garantiza la actualización de los datos, pero puede haber excluido investigaciones

relevantes de años anteriores que aún tendrían valor para el análisis. Esta decisión metodológica acota el panorama de revisión, pero también puede suponer una pérdida de perspectiva histórica.

También debe señalarse que la mayoría de los estudios seleccionados tienen un diseño transversal, lo que impide establecer relaciones de causalidad entre las estrategias de afrontamiento empleadas y los resultados emocionales observados. La falta de estudios longitudinales limita la comprensión de la evolución del duelo y del impacto sostenido de dichas estrategias en el tiempo.

Existe una limitada representación de estudios de diferentes contextos culturales. Aunque se aceptaron investigaciones de cualquier procedencia, predominan los trabajos realizados en países occidentales, lo cual puede influir en la interpretación de las estrategias de afrontamiento. Factores culturales, religiosos y sociales pueden modular de forma significativa la manera de enfrentar una ruptura de pareja, lo que no ha podido ser explorado de forma amplia en esta revisión.

La mayoría de los estudios se basa en autoinformes, lo que puede generar sesgos. No se llega a estudiar cómo la ruptura amorosa en qué forma afecta al rendimiento académico o laboral y habría que determinar el papel que juega la resiliencia en la superación del duelo y su efecto en el rendimiento académico o laboral. Además, la mayoría de los artículos analizados se centran en poblaciones específicas, como estudiantes universitarios o adultos jóvenes, lo que limita la generalización de los resultados a otras franjas de edad o contextos socioculturales diferentes.

Por último, es necesario señalar que el análisis realizado se basa en estudios publicados en los últimos diez años, por lo que podría quedar fuera de alcance información relevante de investigaciones anteriores cuya vigencia aún se mantiene. De cara a investigaciones futuras, puede ser recomendable realizar revisiones sistemáticas más amplias que incluyan otros idiomas y periodos de tiempo, así como estudios longitudinales que permitan observar la evolución de las estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo.

También en la mayor parte de los estudios, la muestra fue elegida por conveniencia y, por lo tanto, no representan necesariamente a la población general que han vivido una ruptura

amorosa; por lo que se sugiere que en futuros estudios se haga una selección aleatoria de participantes para asegurar su representatividad.

4.2. Prospectiva

A partir de los resultados obtenidos en esta revisión sistemática, se abren varias líneas futuras de investigación que podrían contribuir a una comprensión más profunda del proceso de duelo tras una ruptura de pareja. Sería recomendable realizar estudios longitudinales que analicen la evolución de las estrategias de afrontamiento a medio y largo plazo, para observar no solo su impacto inicial, sino también su influencia en la recuperación emocional sostenida.

Otra línea de investigación interesante sería el estudio de las diferencias culturales en el afrontamiento de la ruptura. La mayoría de los estudios actuales se centran en contextos occidentales, por lo que ampliar la investigación a culturas asiáticas, africanas o de Medio Oriente permitiría identificar particularidades y enriquecer los modelos teóricos existentes sobre el duelo amoroso. El enfoque transcultural podría aportar nuevas perspectivas sobre cómo influyen los valores, las creencias y los rituales sociales en el manejo emocional de las separaciones.

También sería valioso profundizar en el análisis de las diferencias de afrontamiento en función de variables sociodemográficas como el género, la edad, el nivel educativo o el rol desempeñado en la ruptura (ser quien deja o quien es dejado). Especialmente, estudiar cómo estos factores interactúan con los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento adaptativas o desadaptativas podría ofrecer claves importantes para personalizar las intervenciones terapéuticas.

Desde una perspectiva aplicada, sería conveniente diseñar e implementar programas de prevención e intervención dirigidos a personas que atraviesan rupturas de pareja. Estos programas podrían incluir entrenamientos en habilidades de afrontamiento, regulación emocional, reestructuración cognitiva y fortalecimiento de redes de apoyo social. Además, la integración de nuevas tecnologías, como aplicaciones de apoyo psicológico o terapia online, podría hacer más accesibles estos recursos a la población general.

Por último, resulta prioritario fomentar estudios que evalúen la eficacia de las estrategias de autocompasión, mindfulness y aceptación en el contexto del duelo por ruptura de pareja. Estas técnicas, que ya han mostrado buenos resultados en otros tipos de pérdidas, podrían ser adaptadas y validadas específicamente para las rupturas sentimentales, con el fin de mejorar el bienestar emocional, la resiliencia y el crecimiento postraumático en quienes afrontan este tipo de experiencia vital.

Para dar cumplimiento al tercer objetivo específico que es: “elaborar una propuesta para ofrecer soluciones en el proceso de duelo tras una ruptura de pareja”, se presenta la siguiente propuesta de intervención psicológica que podría titularse “Renacer tras la ruptura”, y cuyo objetivo general sería facilitar el proceso de duelo tras una ruptura de pareja a través de una intervención grupal centrada en el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas, el fortalecimiento de la resiliencia emocional y la prevención del duelo complicado, dirigida a personas adultas jóvenes (18–35 años) que han experimentado una ruptura de pareja reciente (dentro de los últimos 12 meses), sin diagnóstico clínico grave (puede haber sintomatología depresiva o ansiosa moderada) y dispuestos a participar en una intervención grupal psicoeducativa:

1. Justificación teórica: basada en los resultados del TFG, esta intervención aborda las estrategias más efectivas como la aceptación, el apoyo social y la reestructuración cognitiva, al tiempo que previene las consecuencias del uso de estrategias desadaptativas como la evitación o la rumiación. Además, considera variables moduladoras clave como el estilo de apego, género, edad y duración de la relación, lo que permite personalizar el acompañamiento emocional.
2. Duración: 8 semanas (una sesión semanal de 90 minutos).
3. Formato: modalidad presencial o en línea, con grupos de 6 a 10 personas.
4. Facilitadores: psicólogo/a con formación en duelo y terapia cognitivo-conductual.
5. Objetivos específicos:
 - Identificar y desmontar creencias distorsionadas sobre el amor y la ruptura

- Fomentar el uso de estrategias adaptativas (aceptación, apoyo social, reestructuración cognitiva)
- Disminuir el uso de estrategias desadaptativas (rumiación, evitación, consumo de sustancias)
- Favorecer el desarrollo del crecimiento postraumático
- Explorar el estilo de apego personal y su relación con el afrontamiento.
- Prevenir el duelo complicado mediante la detección precoz de factores de riesgo.

6. Contenidos por sesión:

Tabla 6.

Contenidos por sesión del programa de intervención

Sesión	Contenido principal
1. Introducción al programa	Expectativas, marco del duelo amoroso, confidencialidad y vínculo grupal.
2. Comprender el duelo	Fases del duelo, síntomas normales vs. patológicos.
3. Apego y ruptura	Estilos de apego y su influencia en el duelo.
4. Reestructuración cognitiva	Catálogo de estrategias, identificación y cambio de pensamientos distorsionados.
5. Estrategias adaptativas I	Apoyo social, autoafirmación, planificación de rutinas.
6. Estrategias adaptativas II	Autocompasión, contacto cero, resignificación.
7. Crecimiento postraumático	Metas personales, redescubrimiento de valores y recursos.
8. Cierre y seguimiento	Evaluación del cambio, recursos post-intervención, despedida.

7. Instrumentos de evaluación (pre y post intervención)

- Escala de estrategias de afrontamiento (Brief COPE)
- Cuestionario de crecimiento postraumático (PTGI).

- Escala de bienestar psicológico (Ryff).
- Cuestionario de apego adulto (ECR).
- Escala de síntomas de duelo complicado.

8. Evaluación de resultados: se propondrán análisis cuantitativos *pretest* y *posttest* para valorar los cambios en el afrontamiento, los síntomas emocionales y el bienestar, así como sesiones de retroalimentación cualitativa con los participantes para evaluar la vivencia del proceso.

Referencias bibliográficas

- Barajas, M., Álvarez, N., Ortiz, P., Bertrán, E., Araico, M., Muñoz, M., y Trinidad, I. (2024). Relación entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios de México. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 16 (2), 45-55. <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2024.16.2.87278>
- Blacio, B., Cedeño, H. y Rodríguez, L. (2024). Estilos de afrontamiento de mujeres ante la ruptura de pareja por infidelidad. Estudio de casos en el Cantón Piñas . *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 3, 30-45. <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6367>
- Bonilla-Álvarez, L. P. y Tobar-Viera, A. (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios: Emotional Dependence and Coping Strategies in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 869–881. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*: Vol. 1. Attachment. Basic Books.
- Bowlby, J. (1983). *Separation: Anxiety and Anger* (Attachment and Loss Vol 2). Hogarth Press.
- Bravo, A., y Sánchez, R. (2024). Loneliness in Romantic Grief and its Relationship with Coping Strategies. *Acta De Investigación Psicológica*, 14(1), 72-86. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2024.1.528>
- Cabrera, V.E., Cuervo, J.C., Martínez, Z. y Cabrera, M.A. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al divorcio en personas de las Fuerzas Militares de Colombia. *Rev. Cient. Gen. José María Córdova* 14(17), 135-154 <http://www.scielo.org.co/pdf/recig/v14n17/v14n17a06.pdf>
- Chaudry, E. (2021, noviembre 12). *Male Milestones: Men in Numbers*. <https://www.manual.co/blog/male-milestones>
- Córdoba, P. (2016). *Cómo superar una ruptura con el pensamiento. Guía para vencer al desamor y salir fortalecido*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

- Espinosa-Sierra, V., Salinas-Rodríguez, J. L. y Santillán-Torres-Torija, C. (2020). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- Garabito, S., García, F. E., Neira, M. y Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(1), 47-59. <https://doi.org/0.21500/19002386.4311>
- Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A. A., Daigneault, I., Francoeur, A. y Lecomte, T. (2024). Attachment and breakup distress: the mediating role of coping Strategies. *Emerging adulthood* (Print), 12(1), 41–54. <https://doi.org/10.1177/21676968231209232>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Editorial.
- Lazarus, R. S., Valdés Miyar, M., y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca, 1–468.
- Maharani, K., Haryani, A., Rahmawati, D., Suwardiman, D., Rizkianti, I. y Biteriawati, Y. (2024). The Relationship of Coping Mechanisms and Mental Health After Breakup. *Health and Technology Journal (HTechJ)*. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i1.154>
- Martínez, J. A., Sandoval, M., Soler, M. L. y Bolívar, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101-116. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Matajira-Camacho, Y. J. y Vargas-Vargas, N. J. (2024). Estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes con duelo por finalización de la relación de pareja. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 18(2), 81-98. <https://doi.org/10.21500/19002386.7022>
- Navarro-Vásquez, P. (2020). Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa. *Ciencia y Sociedad*, 45(4), 119-132. <https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132>
- Oliffe, J., Kelly, M., González, G., Seidler, Z., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. and Rice, S. (2022). Mapping men's mental health help-seeking after an intimate partner relationship

break-up. *Qualitative Health Research*, 32(10) 1464–1476.
<https://doi.org/10.1177/10497323221110974>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

Pena-Munante, G. y Pozo-Muñoz, C. (2024). Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión. *Revista de Psicología*, 42(1), 305-330. <https://doi.org/10.18800/psico.202401.011>

Sánchez-Espinar, S., Ramírez-Maestre, C., Correa-Guerra, M., Ruiz-Párraga, G.T., Serrano-Ibáñez, E., López-Martínez, A.E. y Esteve, R. (2016). El humor como estrategia de afrontamiento en dolor crónico. *Revista de Psicología de la Salud (New Age)*, 4(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v4i1.703>

Sánchez-Porro, D. y Silva-Vicuña, J. (2024). Género y rol iniciador en las rupturas sentimentales: diferencias en el afrontamiento. *Revista de Psicología*. <https://doi.org/10.18800/psico.202402.008>

Valois, D., Novoa, D. y Davis, C. (2016). Since you've been gone: coping with a relationship breakup. *Journal of Interpersonal Relations, Intergroup Relations and Identity*, 9. https://www.jiriri.ca/wp-content/uploads/2021/03/V9_A1.pdf

Weiss, R. S. (1975). *Marital Separation*. New York: Basic Book.

Anexo A. Otras estrategias para afrontar la ruptura

Se amplía el apartado 2.5.4 con la publicación de Córdoba (2016), en el que clasifica las estrategias de afrontamiento en dos grandes categorías: desadaptativas y adaptativas. Las primeras son aquellas que dificultan el proceso de superación, ya que provocan más malestar o prolongan el sufrimiento. En cambio, las estrategias adaptativas favorecen la recuperación emocional, ya que permiten manejar mejor la situación y a construir un nuevo equilibrio personal. Esta distinción permite identificar qué conductas apoyan el bienestar y cuáles lo obstaculizan:

Estrategias de afrontamiento desadaptativas:

Las falsas ayudas. No todas las acciones que parecen ayudar durante el duelo son realmente beneficiosas. Existen recursos que ofrecen un alivio inmediato pero que, a largo plazo, complican la recuperación emocional. Es importante diferenciar entre el consuelo momentáneo y la verdadera sanación. Actividades como dormir en exceso, consumir alcohol, buscar sexo ocasional o encadenar relaciones pueden dar una sensación temporal de bienestar, pero en realidad agravan el malestar y retrasan el proceso de superación. Detectar estas falsas ayudas es clave para una recuperación saludable.

Tabla 7.

Métodos evasivos o dificultades para escapar del dolor

Decisiones erróneas	Argumentos racionales
Evadirse y escapar del dolor a través de las drogas, el alcohol o la obsesión por el trabajo.	Hay que afrontar activamente la ruptura como un proceso doloroso, pero de crecimiento, se decide activamente y se recupera el control de la vida. No realizar acciones promovidas por el miedo, la desesperanza, la baja autoestima, la dependencia emocional, el destino, la expareja, etc.
Permanecer inmóvil, pasivo ante los acontecimientos. Suplicar, insistir, persuadir e intentar convencer a la expareja de que dé una nueva oportunidad.	Cuando se es un agente activo en tu vida, podrás retomar el control. Si no tuvieras miedo ni dependencia, ¿qué te gustaría hacer?

Tabla 7. Continuación

Métodos evasivos o dificultades para escapar del dolor

Decisiones erróneas	Argumentos racionales
Buscar rápidamente a otra pareja (refrán un clavo saca a otro clavo)	Menos exhaustivo será el casting que se haga, y mayor probabilidad de fracaso existirá, con la consiguiente sensación de frustración. Es una creencia irracional de que el dolor se puede eliminar sin elaborarlo, sencillamente tapándolo con la ilusión de otro nuevo “amor”. Hay que elegir desde la libertad, con preferencias y valores, no desde la prisa, el miedo a la soledad o la dependencia emocional. Se tiene derecho a tener de nuevo pareja, porque se quiere y se elige, y no porque “se deba” o “se necesite” tenerla.
Desahogarse como sea y cuando sea y se habla de ello con los demás	El desahogo sobre la ruptura no debe darse en una frecuencia excesiva. Una preocupación de la que se habla continuamente puede convertirse en una obsesión. Hay que observar como se repite la misma historia y con humor hay que decir “Stop”, y redirigir la conversación o el pensamiento hacia otro asunto. Hay que relacionarse con los demás, no solo desde el dolor, sino desde lo que se comparte, interesarse por sus proyectos, sus preocupaciones. Observar si los consejos ayudan o perjudican y seleccionar a los allegados. Hay que ignorar las opiniones que se consideran dañinas porque invalidan los sentimientos (<i>“no debes sentirte así”, “no deberías estar triste por alguien así”...</i>)
Intentar olvidar o no pensar en la expareja	Cuanto más se intenta no pensar en algo, más se piensa en ello, a medida que el duelo se elabora, la frecuencia de pensamientos relacionados con la expareja cada vez es menor. Es conveniente crear nuevas experiencias y asociaciones.
Generar pensamientos distorsionados: <i>“nunca volveré a enamorarme”, “todo va a ir mal”, ...</i>	Son creencias subjetivas, influenciadas por el estado de ánimo negativo, es una percepción e interpretación de los acontecimientos errónea que añade sufrimiento al duelo.
Adivinación en negativo, con pensamientos: <i>“nunca voy a salir de este estado”</i>	El futuro es el resultado de lo que se haga con el presente. No somos personas adivinas.
Pensamiento polarizado: <i>“estoy fatal”, “no avanzo”, ...</i>	El proceso de duelo tiene altibajos y en su evolución se dirige la atención a otros temas, se disfruta de otras actividades, hay que relacionarse con otras personas, etc. No hay que autoexigirse satisfacción en otras actividades en excesivo. No hay que utilizar “términos blanco o negro, debemos utilizar los grises.”
Utilizar etiquetas negativas: <i>“mi relación ha sido un fracaso”, “no soy lo suficientemente bueno, o buena, para él/ella”, etc.</i>	Se juzga globalmente a alguien o algo por hechos parciales. El cambio no se puede entender como un fracaso, nos aporta aprendizaje y permite redirigir la vida. Argumentos para rebatir esta distorsión: <i>“soy mucho más que algunas de mis conductas. Cometer errores no me convierte en un fracasado”</i> . Hay que renunciar a ponerse etiquetas negativas.
Falacia de la justicia (<i>“es injusto, no debería haber ocurrido”</i>)	Se siente frustración o rabia en los casos en que las circunstancias no coinciden con lo que una persona considera justo. Hay que preguntarse por qué no tendría que haber ocurrido. Nuestra solución no es la única correcta o adecuada. No todo lo doloroso o molesto es injusto. Una ruptura es dolorosa pero no injusta. La sensación de injusticia hace sentir más frustración, impotencia y vulnerabilidad.

Tabla 7. Continuación

Métodos evasivos o dificultades para escapar del dolor

Decisiones erróneas	Argumentos racionales
Generalización excesiva (<i>"así es mi vida, siempre me pasa igual", "nunca volveré a confiar o a querer a nadie así"</i>)	Esta distorsión repercute sobre el estado de ánimo. Creencia limitante e irracional, porque pretende erradicar los problemas de las relaciones y elimina las relaciones mismas.
Si pasado un tiempo, se sigue con sentimientos de amor a la expareja que te dejó.	Hay que cuestionar si eso es verdadero amor u otro sentimiento. El amor sano necesita de cuidado, respeto y reciprocidad para mantenerse y alimentarse. Puede ser apego, afecto o dependencia emocional, pero no amor de pareja sano.

Estrategias de afrontamiento adaptativas:

1.- Modificar los pensamientos y las acciones. Puede influir profundamente en nuestras emociones. Actividades como el deporte, el arte, el baile o las manualidades ayudan a mejorar el estado de ánimo y a generar emociones positivas como la ilusión, la satisfacción o la energía. Esto fomenta pensamientos más optimistas y vitales. Existe una relación de interdependencia entre pensamientos, creencias, emociones, sentimientos y acciones; por lo tanto, al cambiar uno de estos elementos, inevitablemente se transforman los demás.

Cuando transformamos nuestros pensamientos, también modificamos nuestros sentimientos. Las creencias que sostenemos pueden ser cuestionadas, discutidas y cambiadas, ya que no son inmutables. Las emociones, además, suelen ser consecuencia de un pensamiento previo. Si experimentamos una emoción determinada, es probable que antes haya existido una idea relacionada que la originó. Así, el modo en que interpretamos los hechos determinará nuestras emociones.

No se trata de eliminar las emociones consideradas "negativas", como la tristeza o la ira, sino de aprender a identificarlas, comprenderlas y gestionarlas de manera adecuada. El objetivo es controlar su intensidad y dirigir las de forma constructiva. El autoconocimiento emocional permite no caer en reacciones impulsivas, sino actuar de forma consciente ante las distintas situaciones de la vida.

Asimismo, es fundamental transformar las creencias limitantes en creencias potenciadoras. Cuando mantenemos un sistema erróneo de creencias, por ejemplo, sobre el amor o las

relaciones, estas ideas pueden castigarnos emocionalmente y provocar sentimientos de culpa, frustración y enojo. Identificar esas creencias nos permite liberarnos de sus efectos negativos y construir una perspectiva más saludable y positiva.

Un gran obstáculo en este proceso son los pensamientos intrusivos, que se presentan de forma constante e incontrolable. Estos pensamientos generan una cadena interminable de preguntas sin respuesta que pueden llegar a afectar seriamente el descanso, el rendimiento laboral y la capacidad de disfrutar de actividades cotidianas. Gestionarlos es clave para mantener un bienestar emocional y mental estable.

2.- La aceptación. Aceptar una pérdida implica reconocerla, no significa estar de acuerdo o sentirse feliz por ello. La aceptación es un proceso gradual que requiere tiempo y no se produce de manera inmediata. Al principio, el dolor puede parecer insoportable, pero es posible recuperar la felicidad incluso después de haber perdido vínculos afectivos importantes. Retrasar la aceptación solo prolonga y agrava el sufrimiento emocional, lo que dificulta el proceso de adaptación.

Aceptar también implica entender que no podemos obligar a nadie a permanecer a nuestro lado. Por ejemplo, asumir que una expareja no quiera continuar con nosotros lleva a comprender que tampoco deseamos estar con alguien que no nos elige libremente. El amor no puede forzarse, no surge de la insistencia ni de la persuasión; debe ser un acto libre y recíproco para que sea genuino.

Cuando se acepta plenamente lo sucedido, se libera la energía atrapada en el dolor del pasado o en la incertidumbre del futuro. Esta energía puede entonces ser dirigida hacia el presente, lo que facilita la reconstrucción de la vida de forma consciente. La aceptación ofrece un camino para dejar atrás la rumiación mental y las expectativas no cumplidas, lo que da paso a nuevas oportunidades de bienestar emocional.

Es importante reconocer que, tras una pérdida significativa, se experimenta un caos interno temporal. Los pensamientos fluyen de manera desordenada y se puede sentir que es necesario comenzar de cero en muchos aspectos de la vida. Este periodo de adaptación, aunque duro, es natural y forma parte del proceso de sanar y reconstruir una nueva realidad personal.

3- Ampliar la red de apoyos resulta fundamental para afrontar y aceptar una ruptura de manera saludable. Contar con el respaldo de familiares, amigos o personas de confianza proporciona un sostén emocional que facilita el proceso de duelo. Compartir emociones, recibir escucha activa y sentir comprensión, ayuda a disminuir la sensación de soledad que suele acompañar a estos momentos difíciles.

Además del apoyo cercano, recurrir a la ayuda profesional también puede ser muy beneficioso. La terapia psicológica ofrece un espacio seguro para expresar el dolor, comprender las emociones y encontrar herramientas adecuadas para gestionar la pérdida. De esta manera, se trabaja en la construcción de una nueva etapa vital desde la resiliencia y el autocuidado.

4.- Olvidar a la expareja, no debe plantearse como un objetivo directo, ya que el pasado es inalterable. Intentar forzar el olvido puede resultar contraproducente, pues cuanto más se intenta no pensar en algo, con mayor fuerza aparece en la mente. Es importante reconocer que no tenemos un control absoluto sobre nuestros pensamientos y que luchar contra ellos solo incrementa su presencia. La estrategia más efectiva es aceptar esos pensamientos y observarlos con distancia, sin engancharse emocionalmente a ellos.

Más que olvidar, lo que se busca es integrar la experiencia pasada y obtener un aprendizaje positivo. Afrontar la situación con madurez implica reconocer la relación como parte de la historia personal y encontrar lecciones valiosas que ayuden al crecimiento personal. En lugar de luchar contra los recuerdos, se debe redirigir la atención hacia nuevas experiencias, proyectos y relaciones, enfocándose en todo lo que aún queda por vivir.

5.- Leer libros de autoayuda: puede ser una herramienta valiosa para el crecimiento personal, pero por sí sola no es suficiente. No basta con acumular conocimientos teóricos; es esencial poner en práctica las estrategias y técnicas aprendidas. La verdadera transformación se logra a través de la acción, al aplicar en la vida diaria los conceptos adquiridos para que tengan un impacto real y duradero en el bienestar emocional.

Aplicar de manera concreta lo leído implica un compromiso activo con el cambio personal. Cada técnica debe adaptarse al contexto particular de quien la práctica, con base en la experimentación y los ajustes que surjan según las necesidades. Así, la lectura se convierte en

un punto de partida para el desarrollo de habilidades prácticas que ayuden a afrontar los desafíos emocionales de forma efectiva y consciente.

6.- Recuperar el control personal es fundamental tras una ruptura. Existe un dicho que afirma que "la vida es un 10% lo que nos ocurre y un 90% cómo reaccionamos ante ello", lo que resalta la importancia de nuestra actitud frente a las dificultades. Después de una separación, es habitual recordar únicamente los momentos positivos de la relación y minimizar los problemas que existían, especialmente si la ruptura no fue decisión propia. Esta tendencia puede generar resistencia a aceptar la nueva situación y cuestionamientos constantes hacia los motivos de la otra persona.

Cuando se es quien recibe la noticia de la ruptura, es frecuente sentir mayor dolor debido a la sensación de pérdida de control. Se puede llegar a experimentar un fuerte malestar al no haber podido influir en la decisión final, lo que incrementa la sensación de injusticia o incompreensión. Sin embargo, aunque no se haya elegido la ruptura, sí está en nuestras manos decidir cómo afrontarla y cómo gestionar el proceso de duelo, lo cual impactará directamente en nuestra recuperación emocional.

La forma en que se enfrenta la pérdida depende en gran medida de los pensamientos y acciones que se adopten. A través de decisiones conscientes, se puede facilitar un duelo más saludable y una recuperación más rápida. Para reforzar esta conciencia, una estrategia útil consiste en elaborar una lista diaria de las decisiones que tomamos y analizar cómo cada una de ellas contribuye a nuestro bienestar y avance personal tras la ruptura.

7.- Cuestionar la relación pasada puede no cambiar la decisión tomada por la otra persona ni alterar los hechos, pero es fundamental para quien queda en la situación de ruptura. Este análisis permite comprender mejor la historia compartida y adoptar una visión más amplia de lo vivido. En lugar de centrarse únicamente en las razones que llevó al otro a terminar la relación, es útil redirigir el pensamiento hacia las propias insatisfacciones y carencias experimentadas durante la última etapa de la relación.

Se propone realizar un cuestionamiento activo sobre la dinámica de pareja en los últimos meses: ¿se dejaron de compartir actividades que antes eran comunes? ¿Disminuyó la frecuencia o calidad de las relaciones sexuales? ¿Se perdió la comunicación o la complicidad? Además, conviene reflexionar sobre si se mantuvo la admiración mutua, si surgieron

diferencias en valores, intereses o formas de pensar, y cómo se abordaron los nuevos cambios o dificultades que surgieron en la última etapa.

Para profundizar en este proceso, se sugiere completar frases que permiten identificar motivos concretos de insatisfacción: *“No estamos juntos porque...”*, *“Lo que lo hace inviable es que...”*, *“Hoy sé que lo nuestro no funciona porque...”*. Si al realizar este ejercicio no se encuentran razones claras, es posible que la persona siga en una fase de negación o resistencia, y en tal caso, se recomienda revisar nuevamente esta reflexión tras algunas semanas.

Finalmente, es importante asumir que el amor de pareja necesita ser recíproco. Aunque puedan persistir sentimientos de afecto, apego o admiración hacia el otro, si la conexión emocional deja de ser mutua, el vínculo como pareja se rompe. El amor no puede sostenerse de forma unilateral, y reconocer esta realidad es esencial para avanzar en el proceso de sanación y cierre emocional.

8.- No idealizar ni demonizar. Durante el enamoramiento y también tras una ruptura, es frecuente que se produzca un fenómeno de idealización de la expareja. En estos momentos, se tienden a minimizar sus defectos y a recordar solamente las conductas más positivas, lo cual da lugar a una percepción distorsionada de la realidad. Sin embargo, para afrontar la ruptura de manera saludable, es importante no amplificar sus errores, sino reconocer que la expareja es una persona normal, con cualidades y también con defectos.

Es fundamental no justificar o atribuir las conductas reprobables de la expareja a factores externos o a otras personas, aunque esas circunstancias hayan tenido cierta influencia. En toda relación, no solo convivimos con el individuo, sino también con su manera de percibir y afrontar los problemas de la vida. Por ello, aceptar su responsabilidad individual es parte del proceso de ver la situación de forma más clara y madura.

Tampoco se debe caer en la trampa de demonizar a la expareja. Durante el duelo emocional es habitual sentir rabia o rencor, y culpar exclusivamente al otro puede parecer un alivio momentáneo. No obstante, esta actitud solo perpetúa el sufrimiento, ya que la ira alimenta aún más emociones negativas e impide avanzar. La realidad es que las causas de la ruptura se encuentran en la interacción de ambas partes, no solo en uno de los miembros.

Así, renunciar tanto a idealizar como a demonizar a la expareja permite adoptar una perspectiva más realista y equilibrada. Cuando se reconocen sus aciertos como sus errores, se facilita el proceso de despedida emocional. De este modo, se puede soltar el vínculo con menos dolor, angustia o resentimiento, lo que abre el camino hacia una recuperación emocional más saludable.

9.- Establecer contacto cero tras una ruptura es fundamental, ya que pretender una amistad inmediata resulta inviable. No es realista pasar de una relación de pareja a una amistad sin un proceso previo de distancia y sanación. Para evitar frustraciones, es importante asumir que la amistad, si llega, será el resultado de un largo recorrido en el que influyen múltiples factores, no solo la voluntad. Además, se debe reflexionar con sinceridad sobre si el deseo de mantener el contacto esconde la esperanza de reconciliación, el temor a la soledad o una dependencia emocional.

Es fundamental comunicar a la expareja la necesidad de establecer un periodo de contacto cero como una forma de sanar y dejar claro que esto no implica rencor, sino un acto de autocuidado. Solo después de haber superado el duelo correspondiente, se podrá evaluar si es viable una relación de amistad. Insistir en mantener contacto poco después de romper puede desembocar en una pseudorelación, una especie de consuelo temporal que niega la pérdida real y, a largo plazo, dificulta la aceptación y recuperación emocional necesaria para seguir adelante.

La ruptura conlleva un cambio drástico en el proyecto de vida, por lo que es normal que surjan sentimientos de soledad. Para afrontar este vacío, resulta crucial construir nuevos vínculos de apoyo a través de amistades, actividades y hobbies que permitan reconstruir una vida independiente. La aceptación del nuevo escenario vital exige tiempo y nuevos espacios, que ayuden a la transformación personal después del cierre de una etapa significativa.

Comprometerse firmemente con el contacto cero es clave, especialmente si uno de los miembros presenta rasgos de dependencia emocional. Estas personas experimentan la ruptura como un auténtico síndrome de abstinencia, caracterizado por un intenso sufrimiento emocional. Para evitar este dolor prolongado, es aún más necesario cortar el vínculo, mantenerse firme en la decisión de alejarse y no caer en tentaciones que puedan reabrir heridas o retrasar el proceso de recuperación emocional.

Otro aspecto esencial para sanar es desvincularse completamente de la expareja en redes sociales, ya que observar su vida cotidiana puede convertirse en una obsesión. Para ello, puede ser recomendable bloquear o eliminar temporalmente a la expareja de los contactos y grupos de chat. Si existe temor a una mala reacción por parte de la otra persona, lo más adecuado sería explicar previamente, de forma respetuosa, que la distancia no tiene intención de dañar, sino que responde a la necesidad de sanar y reconstruirse.

10.- Cuida de ti mismo. Tras una ruptura sentimental, es muy habitual que las emociones negativas como la tristeza, la angustia, la desesperación y la ansiedad afecten gravemente al bienestar físico. Estos sentimientos pueden derivar en malos hábitos alimenticios, como el consumo compulsivo de alimentos ricos en azúcares y grasas, así como en alteraciones del sueño, ya sea por insomnio o por dormir en exceso como forma de evasión. Estas alteraciones repercutirán en el sistema inmunitario, y además, pueden provocar cansancio, dificultad para concentrarse, apatía e irritabilidad, lo que complica aún más la gestión del dolor emocional.

El cuidado personal se vuelve, por tanto, una prioridad esencial en el proceso de duelo. Como seres bio-psico-sociales, necesitamos atender de manera integral nuestra salud física, mental y social. No basta con centrarse en un solo aspecto: el equilibrio entre los tres niveles es clave para una recuperación sólida. Es fundamental reforzar el organismo, proteger la estabilidad emocional y buscar apoyo en las relaciones interpersonales para no atravesar el duelo en soledad.

En muchos casos, puede ser necesario recurrir a ayuda profesional para gestionar adecuadamente el impacto emocional de la ruptura. La terapia psicológica proporciona herramientas efectivas para afrontar el dolor, controlar las obsesiones sobre la expareja y canalizar emociones intensas como la tristeza o la rabia. Además, en situaciones más severas, puede ser una herramienta útil un tratamiento farmacológico con ansiolíticos o antidepresivos para aliviar temporalmente los síntomas de ansiedad o depresión que acompañan al duelo.

11.- Aprendizaje. La ruptura debe ser asumida como una experiencia vital que, aunque dolorosa, brinda la posibilidad de fortalecerse y recuperar el control sobre la propia vida. Es importante encontrar un significado útil a lo vivido, de manera que se transforme el sufrimiento en un proceso de aprendizaje. Extraer enseñanzas de la pérdida permite reestructurar las propias expectativas y actitudes frente a las relaciones futuras, lo que facilita la aceptación de que no todo lo que termina debe ser visto como un fracaso personal.

En lugar de percibir la ruptura como un error o una derrota, es más constructivo interpretarla como una oportunidad de cambio y crecimiento. Lo que deja de funcionar debe cerrarse para dar espacio a nuevas etapas y posibilidades. Que una relación termine no implica que haya sido negativa; al contrario, puede verse como un ciclo que llegó a su fin de forma natural, lo que abre la puerta a nuevas experiencias y perspectivas en la vida personal.

La manera en que cada persona interpreta una pérdida es determinante para su evolución emocional. Ver el cambio como algo necesario y enriquecedor permite transformar el dolor en impulso para el crecimiento personal. Así, más que un final doloroso, la ruptura puede convertirse en el comienzo de una nueva historia, donde se aplican las lecciones aprendidas y se fortalecen las bases para futuras etapas de mayor madurez y bienestar emocional.

12.- La despedida. Aunque sea dolorosa, libera y es síntoma de que se ha aceptado lo ocurrido. Hay que dejar marchar a quien no quiere continuar, no hay que sentir pena, miedo, realizar chantaje emocional, persuadir, mendigar o suplicar. El amor requiere de voluntad, de reciprocidad y de complicidad. La pareja es opcional, no es vital para vivir, y tiene que ajustarse a tus intereses, valores, salud, creencias, rasgos de personalidad, etc. Cada uno tiene que elegir qué hacer con quien no te elige o no es lo que buscas.

Para despedirse verdaderamente, es necesario comprender en cierta medida las razones que llevaron a la ruptura. Si persisten emociones como la ira, el miedo a la soledad o la culpa, será difícil avanzar. La despedida debe darse desde la serenidad, lo cual no excluye el dolor, pero sí implica haber encontrado una paz que permita iniciar una nueva etapa emocional sin cargas excesivas que dificulten el camino.

En la separación, no hay culpables, y cada uno tiene su grado de implicación y responsabilidad. Todos tenemos comportamientos que pueden mejorarse, pensamientos y creencias que distorsionan la realidad en algún grado, y emociones que nos dominan y no sabemos gestionar. Ambos actúan conforme a las herramientas y creencias que tienen en ese momento. No es solo lo que hizo o dijo cada uno individualmente, sino también la interacción de ambos. Las dos personas que forman la relación, son parte del problema.

La separación no se debe a una única causa, hay muchos factores comprometidos e interacción de estos mismos: cambios en cada uno, mochila tóxica que traía cada uno, emociones mal gestionadas, desconocimiento, déficits en habilidades de comunicación y

negociación, incompatibilidad de valores o falta de afinidad, de sincronía, transformación del vínculo y de los sentimientos, etc. Todos estos elementos, sumados, pueden transformar y desgastar el vínculo original.

Es conveniente cerrar esa etapa con gratitud, sin ira, sin rencor, sin angustia y sin la sensación de que nada ha merecido la pena. Es una oportunidad para ser más fuertes, más sabios o más equilibrados. Agradecer ayudará a liberar sentimientos negativos y proporcionará paz interior. Se debe sentir la finalización de una etapa para iniciar otra en tu vida. Un ejercicio valioso para este cierre emocional es escribir una carta de despedida, que sirva como ritual de cierre y de reconocimiento del aprendizaje adquirido.

13.- Reconstruir la vida. Tras una ruptura amorosa, se abre un espacio para iniciar una nueva etapa que no necesariamente debe incluir otra relación sentimental. Es un periodo de transición donde ya no se vive como antes, pero todavía no se ha definido una rutina actual. Este momento ofrece la oportunidad de construir nuevas experiencias, explorar intereses distintos, conocer personas nuevas y plantearse nuevos objetivos vitales. No es necesario tener prisa; aprender a estar en soledad y disfrutar de ella resulta clave. Aunque inicialmente sea útil rodearse de seres queridos, no se debe evitar la soledad por completo, ya que enfrentarla es parte del proceso de crecimiento personal.

Es fundamental prestar atención a las áreas de la vida que quizás se descuidaron durante la relación, especialmente si esta ocupaba un lugar central. Es tiempo de reconectar con uno mismo, de retomar actividades individuales, mejorar habilidades olvidadas y construir una rutina que brinde seguridad. Rediseñar el entorno personal, el hogar y las costumbres cotidianas puede ser un primer paso. La libertad que llega con esta nueva etapa permite explorar los propios gustos sin limitaciones, profundizar en ellos y redescubrir el placer de hacer las cosas por uno mismo.

Una estrategia útil para enfocar la mente en el presente es organizar una lista de actividades que requieran planificación, concentración y esfuerzo. Pueden incluirse metas profesionales, ejercicio físico, cuidado personal, lecturas, formación, gestión financiera, o actividades culturales. Estas tareas no solo ayudan a mantener la mente ocupada, sino que también favorecen la entrada en un estado de flujo, en el que se disfruta del momento presente. Así, los recuerdos de la ruptura pierden protagonismo, mientras se empieza a construir una vida nueva llena de sentido y motivación.

Además, incorporar técnicas como la relajación, la meditación, el mindfulness o las visualizaciones puede ser de gran ayuda en este proceso de reconstrucción. Estas prácticas permiten trabajar la aceptación emocional, reducen la ansiedad y ayudan a recuperar el equilibrio interior. Al dedicar tiempo a fortalecer el bienestar mental, se favorece una recuperación más profunda y consciente, lo que abre el camino hacia una versión más sólida, serena y resiliente de uno mismo.

14.- Ampliar el círculo social tras una ruptura no significa buscar de inmediato una nueva pareja, ya que tomar esa decisión desde el miedo a la soledad puede llevar a elecciones poco acertadas. Es importante evitar que la necesidad afectiva nuble el criterio al iniciar nuevas relaciones. En su lugar, lo ideal es rodearse de personas que aporten energía positiva y apoyo emocional, ya que el acompañamiento social es clave para atravesar momentos difíciles de forma más saludable y equilibrada.

Una buena estrategia para superar el duelo es centrar la atención en los demás, interesarse genuinamente por lo que les preocupa o alegra, lo que permite salir del bucle de los propios pensamientos negativos. Esto ayuda a reconectar con la vida social y encontrar nuevas fuentes de bienestar. Sin embargo, se debe buscar un punto medio entre el aislamiento total y una hiperactividad constante que sirva para evitar el dolor. Ambas posturas son extremos que no favorecen una verdadera recuperación emocional.

Es fundamental aprender a estar en el presente, y prestar atención a lo que ocurre aquí y ahora. Conversar con otras personas, preguntarles por sus vidas y compartir momentos cotidianos, aunque no se hable del dolor personal, ayuda a distraerse de forma sana. No se trata de fingir que todo va bien ni de forzarse a hablar del sufrimiento, sino de permitir que surjan interacciones naturales que favorezcan el ánimo y ayuden a reconectar con una rutina social saludable.

Anexo B. Resultados en los distintos estudios

Se detalla a continuación los resultados obtenidos en los distintos artículos de forma más amplia que la recogida en el apartado 3 de Resultados:

Tabla 8.

Información más detallada de los estudios seleccionados sobre estrategias de afrontamiento

Autores	País	Muestra	Participantes	Intervención	Resultados
Barajas et al. (2024)	México	145	Jóvenes universitarios tanto de escuelas públicas como privadas, con un rango de edad de 18 a 29 años, media 21.61 años; el 76.6% de la muestra fueron mujeres y el 22.8% hombres.	Analizaron la relación que existe entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios	El apoyo social se destacó como una estrategia importante para la superación adaptativa de una ruptura amorosa, esto debido a que los jóvenes que presentaron este tipo de apoyo experimentaron un crecimiento post-ruptura significativamente más positivo. La planificación y afrontamiento demostraron contribuir a que el individuo tuviera un mayor crecimiento postraumático ya que, al buscar y planificar estrategias y soluciones para enfrentar el duelo, se vinculó con una mejora sobre el crecimiento personal y emocional.
Blacio, et al. (2024).	Ecuador	100	mujeres de 18 a 50 años	Estilos de afrontamiento de mujeres ante la ruptura de pareja por infidelidad	Inventario de estrategias de afrontamiento; las puntuaciones obtenidas del instrumento no son favorables para la muestra por la existencia de una mala utilización de los estilos afrontativos ante el rompimiento amoroso. Para dar validez a los resultados y al curso de esta investigación, se procedió a la valoración de la misma por medio del personal experto en el tema para su viabilidad. La ejecución de este estudio es beneficioso como aporte para futuras investigaciones y para la psicoeducación de la población participante frente a la problemática.
Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera (2023).	Ecuador	226	Estudiantes de la carrera de fisioterapia, cuyas edades oscilan entre 18 a 26 años, con una media de 21.2	Determinar la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.	Pudo corroborarse que el 62.8% de la muestra tiene un nivel bajo de dependencia emocional y que una media de 81.3 estudiantes utilizan como estrategia de afrontamiento la retirada social. Las situaciones conflictivas que atraviesa la persona son variadas y motivan al sujeto a utilizar distintas estrategias de afrontamiento, no necesariamente es el factor principal un grado de dependencia emocional.

Tabla 8. Continuación

Información más detallada de los estudios seleccionados sobre estrategias de afrontamiento

Autores	País	Muestra	Participantes	Intervención	Resultados
Bravo y Sánchez (2024)	México	292	40 % hombres y 60 % mujeres entre 16 y 34 años, 65 % heterosexuales y 35 % homosexuales y habían tenido relaciones entre 1 mes y 12.5 años	Adaptar y validar la escala de Soledad Social y Emocional al contexto de duelo romántico y explorar la relación entre la soledad y las estrategias de afrontamiento en duelo romántico	Ante el rompimiento, tener redes familiares y amigos cercanos permiten a las personas usar estrategias como compartir sus problemas, el uso del humor y el entendimiento, el ajuste a sus emociones y la nueva situación.
Cabrera et al. (2016)	Colombia	124	Hombres y mujeres, militares y civiles entre los 20 y 60 años, que cumplieron con los criterios seleccionados para la muestra, como estar divorciados por un periodo mayor de seis meses y menor de tres años, con mínimo un hijo	Estas estrategias se evaluaron con el inventario de respuestas de Afrontamiento (CRI-A) para población Adulta	Los resultados muestran el predominio del empleo de estrategias de afrontamiento en función a la adaptación de las personas y su proceso de estrés en su vida cotidiana.
Córdoba (2016)	España			Libro sobre psicología cognitiva conductual con estrategias de afrontamiento para superar la ruptura de pareja	Dotar de estrategias y recursos para superar la ruptura
Espinosa-Sierra et al. (2020)	México	260	(189 mujeres y 71 hombres) estudiantes de las diferentes carreras de una universidad pública del Estado de México, que en general pertenecen a un nivel socioeconómico bajo y medio bajo	Psicología cognitivo-conductual	Determinar la incidencia de motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa en el Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio en estudiantes de diversas carreras y sugerir técnicas que deberían utilizar los terapeutas que atienden a los usuarios en crisis que solicitan el servicio.

Tabla 8. Continuación

Información más detallada de los estudios seleccionados sobre estrategias de afrontamiento

Autores	País	Muestra	Participantes	Intervención	Resultados
Garabito et al. (2020)	Chile	220	66.8 % mujeres, en edades de entre 18 y 40 años	Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida en adultos jóvenes tras una ruptura amorosa	Las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres. Además, el tiempo transcurrido desde la ruptura, la aceptación, la supresión, el brooding y el uso de sustancias predicen una sintomatología depresiva, y, por otro lado, el brooding, la aceptación y la búsqueda de apoyo social predicen satisfacción con la vida.
Gehl et al. (2024)	Canadá	196	Adultos emergentes que experimentaron una ruptura romántica, de entre 18 y 25 años, (163 mujeres, 27 hombres, 6 personas no binarias o transgénero), que tenían, en promedio, 21 años nacidos en Canadá (92.3%) y el 33% completó la escuela secundaria diploma, 44% un título universitario y 19% una universidad grado.	Estudio de cinco estrategias de afrontamiento (autoayuda, acercamiento, acomodación, evitación, autocastigo) en las asociaciones longitudinales entre las inseguridades del apego (ansiedad, evitación) y síntomas depresivos y ansiosos	Las inseguridades del apego antes de la ruptura estaban relacionadas con mayores síntomas depresivos y de ansiedad posteriores a la ruptura. Mediante un mayor uso del autocastigo y un menor uso de estrategias de acomodación para afrontar la situación.
Maharani et al. (2024)	Indonesia	101	Estudiantes de la Universidad de Faletahan, mediante encuestas, y que hubieran experimentado ruptura en los últimos 2 años.	Determinar la relación entre los mecanismos de afrontamiento y la salud mental después de una ruptura	El 53.5 % tenían mecanismos de afrontamiento adaptativos y el 55.4 % buena salud mental (55.4%). Los estudiantes con mecanismos de afrontamiento desadaptativos tenían 10 veces más probabilidades de experimentar una mala salud mental después de experimentar una ruptura.
Martínez (2021)	Colombia	236	Mujeres heterosexuales que han terminado su relación de pareja en los últimos seis meses, con edades entre los 18 y 28 años.	Se examinó la relación existente entre duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental	Las emociones, tanto positivas como negativas, que experimentan las mujeres en la ruptura amorosa, dependen de variables como la dependencia emocional y la duración de la relación; además, la ruptura y las emociones negativas podrían hacer que aparezcan síntomas de: depresión, ansiedad, hostilidad y problemas somáticos e intentos de suicidio.

Tabla 8. Continuación

Información más detallada de los estudios seleccionados sobre estrategias de afrontamiento

Autores	País	Muestra	Participantes	Intervención	Resultados
Matajira et al. (2024)	Colombia	172	Adultos jóvenes entre 18 a 30 años. Los participantes habían experimentado una finalización de pareja en los últimos 15 meses. La muestra era 51.6 % hombres y 42.4 % mujeres, en su mayoría solteros, con nivel de escolaridad universitario y con una media de edad de 22.9 años	Estrategias de afrontamiento	Las estrategias que presentaron menor uso fueron la búsqueda de solución de problemas y la reevaluación positiva, y las más utilizadas fueron la búsqueda de apoyo social, la espera, religión, evitación emocional, el apoyo profesional, la reacción agresiva, la evitación cognitiva y la expresión de dificultad de afrontamiento. Se identificó que las estrategias para afrontar el duelo en pareja varían conforme avanza el tiempo de la finalización del vínculo
Navarro-Vásquez (2020)	República Dominicana	20	Adultos, mayores de 18 años, dominicanos, que habían vivido una ruptura amorosa o divorcio, ocurrida en un periodo no menor a seis semanas y presencia de sintomatología depresiva severa	Intervención grupal de modalidad online basada en el modelo de tareas de duelo de Worden, actividades psicoeducativas y ejercicios de enfoque cognitivo conductual (identificación de pensamientos y creencias) y reestructuración cognitiva, construcción de narrativas, uso de símbolos, creación de dibujos, uso de lenguaje evocativo y uso de metáforas	Aumento significativo en los niveles de bienestar psicológico tras la intervención (desarrollo de empatía, cambio de ideas erróneas y motivación para continuar procesos terapéuticos)

Tabla 8. Continuación

Información más detallada de los estudios seleccionados sobre estrategias de afrontamiento

Autores	País	Muestra	Participantes	Intervención	Resultados
Oliffe et al. (2022)	Canadá y Australia	47	Hombres residentes en Canadá (n = 29; 61.7%) y Australia (n = 18; 38.3%), con edades comprendidas entre 26 y 70 años (M = 40.87 años), heterosexuales (n = 38; 80.9%), gay (n = 7; 14,9%) y bisexual (n = 2; 4,3%), y la mayoría estaban separados o divorciados (n = 26; 55.3%) y actualmente soltero (n = 33; 70%). Duración de la relación osciló entre 4 meses y 28 años (M = 9.3 años), más de la mitad de los hombres (n =27; 57%) leve a depresión severa en las últimas dos semanas. De estos 27 participantes, casi la mitad (n = 12; 44%) indicó haber pensamientos suicidas en las últimas dos semanas	Estrategias de afrontamiento	Las estrategias eran trabajo solitario y aprovechar las conexiones establecidas, hacer nuevas conexiones, petición de atención profesional de salud mental, libros de autoayuda, recursos en línea, apoyo de amigos y/o familiares. Algunos participantes complementaron el trabajo solitario establece nuevas conexiones sociales.
Pena-Munante y Pozo-Muñoz (2024)	España	506	Estudiantes de diferentes niveles educativos (secundario y superior) y edades (15 a más de 23 años),	Identificar estrategias que ayuden a las personas a afrontar la ruptura.	La pérdida de intimidad fue el motivo principal de ruptura. Además, existieron diferencias significativas en el duelo según la duración de la relación rota, el estatus de iniciador de la ruptura y de relación actual. Se encontró un efecto indirecto significativo del duelo sobre el florecimiento a través de la autocompasión.
Sánchez Espinar et al. (2016)	España	111	81 eran mujeres (73%) y 30 hombres (27%). La media de edad de la muestra fue de 50.45 años	Psicología. Positiva. Analizar el papel del humor como estilo de afrontamiento en la adaptación de los pacientes con dolor crónico	El estilo de humor de autoafirmación y el afecto aparecen como recursos de afrontamiento que contribuyen a explicar las diferencias en la adaptación de los pacientes con dolor crónico

Tabla 8. Continuación

Información más detallada de los estudios seleccionados sobre estrategias de afrontamiento

Autores	País	Muestra	Participantes	Intervención	Resultados
Sánchez-Porro y Silva-Vicuña (2024)	España	80	Jóvenes, 27 varones y 53 mujeres. Al menos 3 meses en relación de pareja heterosexual que habían sufrido ruptura	Analizar las diferencias en el uso de estas estrategias que dependen del género de los individuos y de su rol en el inicio de la ruptura	El Modelo de Procesamiento Dual propone dos tipos de tareas (orientadas a la pérdida y a la restauración de la vida) que se deben realizar para afrontar una ruptura. Las mujeres afrontan las rupturas a través de estrategias de restauración, y atienden al rol iniciador, cuando la ruptura se produce por decisión mutua, se emplean principalmente estrategias centradas en la pérdida.
Valois, et al. (2016)	Canadá	103	Estudiantes universitarios que experimentaron una ruptura en los últimos seis meses (87 mujeres y 16 hombres)	Psicología cognitiva conductual	El mantener un vínculo con el ser querido perdido, es común en el duelo y refleja la respuesta del sistema de apego a la pérdida, se asocia con mayor dolor y más síntomas de depresión

A continuación, se exponen los resultados de los distintos estudios respecto a las estrategias utilizadas de forma más amplia que la recogida en el apartado de Resultados:

Tabla 9.

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Barajas et al. (2024)	Aunque los estilos de apego son rasgos de personalidad difíciles de modificar, es posible ofrecer estrategias de afrontamiento más adaptativas para afrontar las separaciones. Existe una conexión significativa entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento y el crecimiento postraumático. El apoyo social (para desahogarse emocionalmente o para escuchar alternativas de sobrellevar la pérdida) es una estrategia importante para un mayor crecimiento postraumático y la superación adaptativa de la ruptura. La planificación y afrontamiento (fuerza personal, el deseo, el compromiso y la capacidad para avanzar) aporta estrategias y soluciones para enfrentar el duelo, y el crecimiento personal y emocional. Se promueven más sentimientos positivos (seguridad, paz y esperanza), se aprecia más la vida y se otorga más sentido a la pérdida, si la persona se refugia en la religión o en la espiritualidad. Las personas con estilo de apego evitativo (tienen más dificultades para aceptar los hechos, evaden la intimidad y el compromiso y se aíslan para buscar soluciones), buscan menos apoyo en personas cercanas, en la religión o en la espiritualidad. Las personas con estilo de apego ansioso (más emocionales, buscan refugio en la compañía de los demás, experimentan miedo al abandono, búsqueda constante de validación y atención por parte de la pareja), utilizan más la ayuda de la estrategia de afrontamiento de la religión y la espiritualidad (buscan ser rescatados y consolados). También les cuesta más aceptar la situación (buscan ansiosamente la figura del apego) y reportaron más pensamientos de nostalgia y mayores niveles de angustia Las personas con estilo de apego seguro es menos probable que consuman sustancias después de la ruptura (es más probable el consumo en estilos evitativos y ansiosos para sobrellevar la situación y evitar los sentimientos que se les causa). Los que están actualmente enamorados tienen un mayor crecimiento postraumático, y una mayor apertura a nuevas posibilidades (al estar enamorado el sistema de recompensa y motivación del cerebro, la corteza lateral frontal y prefrontal se activa ante los sentimientos de placer). No obstante, es mayor el número de personas con estilo de apego seguro, que actualmente no se encuentran en una relación (no necesitan estar enamorados o en relación para sentirse seguros y bien consigo mismos). La aceptación es mayor en las personas que se encuentran en relación. Las mujeres por factores sociales (tienden más a la comunicación verbal) buscan mayormente el apoyo social en comparación a los hombres. Esta discrepancia puede explicarse. La media de consumo de sustancias fue más elevada en las personas con estilos de apego evitativo o ansioso si las exparejas tomaron la decisión de terminar la relación, y fue menor si se concluyó de manera mutua (más adaptativas y saludables, mayor sensación de control sobre su vida, planificaban su futuro de manera proactiva y enfrentaban la situación sin depender del consumo de sustancias).
Blacio, et al. (2024).	El indicador pensamiento desiderativo fue el que obtuvo el mayor porcentaje: 88 % (la mayor parte no utilizaron buenos elementos afrontativos). Resolución de problemas 53%, reestructuración cognitiva 39 %, expresión emocional 41 %, apoyo social 65 %, autocrítica con 65 %; retirada social con 25 % y evitación de los problemas con 15 %.
Bonilla-Álvarez y Tobar-Viera (2023).	Las que más se utiliza son la retirada social (estrategia inadecuada y centrada en la emoción, que supone una reacción emocional y poco asertiva), evitación de problemas y autocrítica. La dependencia emocional con relación al sexo no tuvo diferencias significativas.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Bravo y Sánchez (2024)	Los individuos con mayor interacción con su familia, reportan menos sentimientos de soledad. Los sentimientos de vacío en el duelo no disminuirán hasta que deje de querer estar con la expareja. En el duelo romántico, se pueden perder amistades compartidas con la expareja; por lo que las personas tienden a sentirse más solas que las personas que llevan algún tiempo sin tener una relación de pareja Existe relación entre la soledad y las estrategias de afrontamiento en el duelo romántico, así los que cuentan con una red de apoyo por parte de sus amigos y familiares, utilizan estrategias adaptativas que les permite comprender sus emociones, comparten sus problemas y angustias, buscan consejo y compañía en ellos. La amistad es una de las principales redes de apoyo donde se encuentra seguridad, cariño y ayuda en momentos críticos. En los casos en los que se cuenta con una familia que expresa afecto, compañía y comunicación, el individuo encuentra herramientas para poder desarrollar relaciones íntimas como las de amigos. Las estrategias que se utilizan al estar acompañado de amigos y familiares: se tiene mayor expresividad emocional, apoyo para analizar sus sentimientos, identificar las emociones (inteligencia emocional), comprender y aceptar que ha terminado la relación, utilizar el sentido del humor (reduce el impacto del estrés, genera emociones positivas y aumenta el autocontrol y percepción de sus capacidades para superar la situación). Se presenta menor desorganización mental y de las emociones; se percibe que se es escuchado y apoyado, lo que promueve el bienestar psicológico, ayuda a controlar mejor los impulsos, sentimientos y emociones Si no se cuenta con una red de amigos, se presentan deficiencias en las relaciones sociales en general, y utilizará estrategias de afrontamiento de desorganización mental. Si existe percepción de soledad, el individuo no tiene capacidad para compartir su dolor, presenta falta de autocontrol e incapacidad para afrontar situaciones de crisis y estrés, se deja llevar por sus emociones, le cuesta concentrarse y sus sentimientos interfieren a la hora de aportar una solución y no tiene con quien distraerse y desahogarse.
Cabrera et al. (2016)	No hay estrategias funcionales o disfuncionales per se, sino que ello dependería de diversos factores, tales como las características del sujeto, sus recursos, y el ambiente. En ambientes militares existe una alta tolerancia a la frustración, habilidad para resolver conflictos, plasticidad de los miembros de la familia para establecer nuevas redes de apoyo al tener muchos traslados geográficos. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por el personal militar es la dimensión conductual, focalizándose en el problema, hacen frente a la situación, “Decidió lo que quería hacer y trató firmemente de conseguirlo”, “se imaginan o sueñan mejores tiempos” y “volver al trabajo o a otras actividades que le ayudan a enfrentar las cosas”, y apoyo de carácter espiritual (rezar para pedir ayuda). Utilizan la evitación en la dimensión cognitiva: se evitaba pensar en el problema y se buscaban actividades substitutivas para crear nuevas fuentes de satisfacción. El personal civil las estrategias más utilizadas en la dimensión conductual era “rezar para pedir ayuda o fuerza” y “esforzarse para hacer algo para que las cosas funcionaran” y “tratar de aprender para hacer cosas por sí mismo” Las estrategias de afrontamiento menos utilizadas fueron las de evitación, que expresan sentimientos negativos (evidencia un alto nivel de regulación y autocontrol emocional de este colectivo por su entrenamiento para afrontar situaciones con altos niveles de estrés y tensión). También se utilizó poco la búsqueda de orientación y apoyo. Por tanto, utilizan poco el gritar para desahogarse y el mantenerse alejados de la gente Mayor utilización de estrategias de aproximación por parte de los hombres (solución de problemas y búsqueda de guía y apoyo), en contraste con las mujeres, en quienes predominan las de evitación (evitación cognitiva y descarga emocional)
Córdoba (2016)	Anexo A

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Espinosa-Sierra et al. (2020)	Las mujeres, el 11.9 % mencionaron que su motivo de consulta fue duelo, el 8.5 % problemas de pareja, el 1.5 % depresión/ideación suicida y el 3.8 % sentimientos de tristeza y soledad. Los hombres, el 8.1 % intervención por estrés, el 5 % ansiedad y el 4.6 % infidelidad. La mayor cantidad de estudiantes que asisten son mujeres, y la expresión del duelo es influenciada por patrones de socialización, realizan una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación. Expresan sus sentimientos de tristeza, desesperación, ternura, compasión, temores y dudas, encuentran en la sociedad aceptación y muestras abiertas de apoyo; aunque también pueden aparecer estancamientos en las etapas de expresión emocional y depresión del proceso de duelo, retrasan o no llegan a la aceptación, que le puede derivar en «duelos patológicos». En los hombres se suele inhibir sus emociones y se desarrolla la autonomía, presentan dificultades en la expresión de sus experiencias emocionales, y en el reconocimiento personal de dicha dificultad. Muchos hombres no aceptan dichas emociones y menos manifestarlas abiertamente, lo que puede llevar al individuo a experimentar duelos patológicos ante sus pérdidas. No se permiten vivir el duelo que le corresponde ante el sufrimiento de una pérdida afectiva y no llegan a una adecuada aceptación y resignificación de lo que la pérdida ocasionó. Los universitarios de entre 19 y 24 años presentan un 15 % de trastorno mental, y el ingreso a la Universidad supone cambios estresantes por: nuevo grupo de amigos, cambios de domicilio y en la organización. Las carreras de la salud, representan mayor sensibilidad y desgaste emocional en los alumnos. En la carrera de psicología, el 66.5 % de los alumnos el principal motivo de consulta es el rompimiento de pareja, el duelo y problemas de pareja, lo que significa que presentan una mayor sensibilidad hacia la satisfacción de las necesidades de otros y la preocupación por resolver sus problemas. La salud mental puede impactar en su rendimiento académico. Aunque se les da entrenamiento de 20 sesiones, en atención de emergencias psicológicas, terapia cognitiva para riesgos de conductas suicidas, trastornos del estado del ánimo y los trastornos de la ansiedad, así como la intervención. Se considera necesario el entrenamiento en estilos de afrontamiento que amplíe el repertorio de conocimiento y de habilidades para tratar el duelo por separación de pareja. Existe correlación positiva con el bienestar en las siguientes estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional, distracción física. Las estrategias de no afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí presentaron una correlación negativa con el nivel de bienestar y se dan problemas educativos, problemas familiares y personales. Los estudiantes que experimentaron en mayor intensidad un duelo complicado reportaron haber empleado más estrategias reactivas. Los estudiantes que experimentaron mayor grado de crecimiento postraumático reportaron haber utilizado más estrategias reflexivas y reactivas y de expresión emocional. Se considera necesario entrenar a los terapeutas en conocimientos sobre la naturaleza de la pérdida con 6 cualidades: a) la capacidad de mantener el enfoque; b) la coherencia con respecto al trabajo dirigido por objetivos; c) un espíritu racional de confianza; d) la competencia perceptiva y empática; e) el reconocimiento respetuoso del dolor del cliente, y f) competencia en intervenciones oportunas y parsimoniosas. Los terapeutas de duelo deben mostrar empatía por la realidad emocional del afligido y transmitir una comprensión precisa del sufrimiento y la angustia involucrados para lograr mayor efectividad.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Garabito et al. (2020)	Variables sociodemográficas como la edad, número de recaídas, el tiempo de la relación y el número de parejas posruptura, no presentan diferencia entre hombres y mujeres. Las mujeres presentan más síntomas depresivos que los hombres atribuidos a factores sociológicos (desigualdad social sufrida por las mujeres, así como a la situación de sometimiento e inferioridad en que viven), a factores psico-sociales (mayor desarrollo en la mujer de emociones como la culpa y a un uso más habitual de afrontamiento pasivo, centrado en las emociones y rumiativo frente a las experiencias negativas), al proceso de socialización (son más hábiles en el reconocimiento y la expresión de emociones como la tristeza. Quien toma la decisión de terminar la relación o quienes lo decidieron de mutuo acuerdo presentaban mayor satisfacción con la vida frente a quienes no tomaron la decisión (mantienen cierto control sobre la situación estresante, y produce menor efecto negativo sobre la salud mental) Las variables que resultaron predictores significativos de la satisfacción con la vida fueron el brooding, la aceptación y el apoyo social. Los predictores significativos de la sintomatología depresiva fueron el brooding, la aceptación, el tiempo desde la ruptura, la supresión emocional y el uso de sustancias. La ruptura amorosa genera en muchas personas una alta carga de pensamientos intrusivos y dolorosos. El brooding aumenta el ánimo negativo, los recuerdos dolorosos y dificulta la resolución de problemas, lo que, repercute en el bienestar individual. La aceptación de la ruptura y de sus consecuencias facilita una reestructuración de la identidad y del estilo de vida, lo que permite el crecimiento personal, permite emplear más tiempo para vivir activamente y tomar decisiones que ayuden a resolver problemas, por lo que contribuye al bienestar. Es una estrategia de afrontamiento opuesta a la evitación experiencial y a la supresión emocional que son asociadas a la presencia de depresión La búsqueda de apoyo social genera satisfacción vital pues aporta consuelo a través de la expresión de las emociones, ayuda a distraerse y a sobrellevar la situación de ruptura y favorece la aceptación de lo sucedido. Cuanto más tiempo transcurre desde la ruptura, se presentan menores niveles de sintomatología depresiva, permite reorganizar la vida, terminar con el duelo y reducir el malestar. La supresión emocional al impedir la comunicación verbal de las emociones, limita la búsqueda de apoyo afectivo y produce sensaciones de desesperanza El consumo de alcohol y otras drogas tienen efectos neurobiológicos sobre la serotonina, alteran negativamente el estado anímico (es una forma inefectiva de evitar enfrentarse a sus emociones negativas tras una ruptura y consiguen los mismos efectos de la supresión). Ocultar las emociones, consumir alcohol y otras drogas a fin de evitar o distraerse de emociones negativas o pensar en forma repetida e involuntaria sobre lo sucedido aumenta el malestar asociado a la sintomatología depresiva. Aceptar el fin de la relación y sus consecuencias, contar con redes de apoyo social y el simple paso del tiempo contribuyen a aliviar el malestar o promover la satisfacción con la vida. Por tanto, se aconsejan intervenciones que permiten la aceptación de los hechos estresantes, como la terapia de aceptación y compromiso y el mindfulness o estrategias para reducir la rumiación, como el reencuadre cognitivo o la prescripción de pensamientos negativos, de la terapia sistémica breve.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Gehl et al. (2024)	El apego ansioso previo a la ruptura se relaciona con mayor angustia por la ruptura (síntomas tanto depresivos como de ansiedad) a corto y mediano plazo (uno y tres meses después de la ruptura), con mayor uso de estrategias desadaptativas de afrontamiento: autocastigo (autoinculpación) y la rumia para afrontar la pérdida. Por tanto, tienen dificultades para aceptar el final de una relación romántica. Presentan una preocupación persistente por la pérdida y buscan restablecer la relación en lugar de avanzar hacia la aceptación y la reformulación de la situación. Por tanto, en el apego ansioso, la no aceptación de la ruptura es un predictor significativo de una mala recuperación de la tristeza (está relacionado con la tristeza y los síntomas depresivos, pero no con los síntomas de ansiedad). Con apego ansioso, presentan autoimagen negativa y con la ruptura confirman sus miedos y la representación de sí mismos de que no merecen el amor de los demás (les genera desesperación, resignación y dudas sobre sus posibilidades de volver a encontrar el amor). Las personas con apego evitativo presentaban más síntomas de ansiedad a los tres meses posteriores a la ruptura con estrategias de afrontamiento basadas en el autocastigo. También presentan autoculpabilización y rumiación, pero en menor medida que las personas con apego ansioso. Presentaban más síntomas depresivos, pero no de ansiedad, al mes y a los tres meses posteriores a la ruptura a través de un menor uso de estrategias de afrontamiento de acomodación (optimismo, aceptación, replanteamiento positivo, reemplazo). Este resultado es coherente con la teoría del apego, que afirma que las personas que evitan el apego tienen actitudes más negativas y pesimistas, que podría verse exacerbada tras la pérdida de una pareja romántica, lo que se traduce en una baja capacidad de adaptación y mayores síntomas depresivos. En personas con apego seguro, el afrontamiento de la acomodación explica una menor angustia posterior a la ruptura, El apego ansioso (preocupado, temeroso) está relacionado con la angustia posterior a la ruptura a través del afrontamiento de evitación para aliviar temporalmente las emociones negativas y la angustia que se vuelven abrumadoras debido a la rumia y la autculpa, mientras que los individuos evitativos probablemente las usan como una forma de desactivar su sistema de apego.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Maharani et al. (2024)	El 53.5% de los encuestados tienen mecanismos de afrontamiento adaptativos (en línea con otro estudio donde se obtenía el 58.9 %), que supone el mayor porcentaje (91.1 %) el ítem de afirmación “Acepto la realidad y tengo que afrontarla”. En el ítem de afirmación “Al haber un problema después de una ruptura, culpo a otros por mi problema”, el 76.2 % de las personas respondieron estar en desacuerdo. Los mecanismos de afrontamiento se pueden aprender desde el inicio de los factores estresantes y los estudiantes se dan cuenta del impacto de estos factores. La capacidad de afrontamiento de una persona depende de su temperamento, la percepción y la cognición, así como del contexto cultural o las normas en las que crece. Los mecanismos de afrontamiento adaptativos pueden apoyar las funciones de integración y el aprendizaje para ser capaz de: hablar con otros, resolver problemas de manera efectiva y realizar actividades constructivas frente a factores estresantes. También pueden producir nuevos hábitos y mejoras en la situación y los problemas enfrentados. Los mecanismos de afrontamiento desadaptativos pueden inhibir la función de integración, reducir la autonomía, trabajar en exceso y perder el control. El 55.4% de los encuestados tienen buena salud mental (en línea con otro estudio donde obtenía un 50.6 %) y el puntaje más alto se obtuvo en el ítem de afirmación “No estoy acostumbrado a sentirme solo después de una ruptura” donde todos los encuestados (100%) respondieron estar en desacuerdo. La puntuación más baja se obtuvo en el ítem “Me siento irritable y enojado después de una ruptura”, el 75.3% estaban de acuerdo. Los encuestados se encuentran sensibles y se ofenden fácilmente por la situación posterior a la experiencia de la ruptura. El perfil de salud mental más dominante des el que tienen un alto nivel de estrés psicológico, por lo que existen cuestiones cruciales y urgentes que abordar en relación con la salud mental en los estudiantes universitarios. Los estudiantes que tienen un afrontamiento adaptativo tienen una buena salud mental, y por tanto los mecanismos de afrontamiento determinan en gran medida la salud mental al experimentar una ruptura. Muchos adolescentes tienen una estrategia de afrontamiento centrada en los problemas, por lo que preferirían cambiar la situación estresante antes que sus emociones sin cambiar la situación. Por ejemplo, persuadir a la pareja para que retome la relación o encontrar nueva información y habilidades para desarrollar. Esto ayuda e influye en la salud mental de los adolescentes que experimentan una ruptura. El afrontamiento centrado en las emociones es una forma de acción para regular las emociones sin resolver la raíz del problema, por ejemplo, rezan a Dios, buscan la paz con la meditación o desvían el estrés mediante ejercicio para que las emociones durante una ruptura no sean demasiado negativas como para afectar a sus vidas. El éxito de las estrategias de afrontamiento está determinado por los recursos que poseen: salud energética, creencias positivas, habilidades para resolver problemas, habilidades sociales, apoyo social y recursos materiales. Ser capaz de superar problemas y adaptarse bien a condiciones estresantes, puede maximizar los recursos de los que dispone. Ayuda a mantener la salud y a tener energía suficiente para regular los mecanismos de afrontamiento y afrontar los problemas con el ajuste de la dieta y utilizar el tiempo de descanso de manera efectiva. Un 47% de estudiantes tienen un afrontamiento desadaptativo y, esto supone un riesgo para experimentar un mal estado de salud mental. Por lo que es necesario realizar esfuerzos para mejorar las capacidades de afrontamiento para mejorar su salud mental. Los mecanismos de afrontamiento influyen significativamente en la salud mental. Los estudiantes con mecanismos de afrontamiento adaptativos tienen un buen estado de salud mental, mientras que los que presentan mecanismos de afrontamiento desadaptativos tienen un alto riesgo de tener un mal estado de salud mental, por lo que hay que desarrollar intervenciones más efectivas para apoyar a los estudiantes a afrontar el impacto emocional de una ruptura.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Martínez (2021)	Al terminar una relación de pareja las mujeres, las emociones negativas que experimentan, están relacionadas con el tipo de dependencia emocional. Las personas que son dependientes emocionales en las relaciones, manifiestan mayor miedo a la soledad, tienen más necesidad de afecto y sentimientos de ser queridos y presentan aumento en síntomas de depresión y ansiedad. Las mujeres con dependencia emocional pueden experimentar con mayor intensidad las etapas del duelo romántico, y es la fase de desorientación la que más desequilibrio emocional les produce, con sentimientos negativos asociados con desesperanza que les dificulta continuar con la rutina diaria. La fase de superación se presenta más tardía, con dificultades para sentir emociones positivas y percibir que han superado la ruptura. La dependencia emocional se produce por necesidades emocionales insatisfechas que se intentan satisfacer de manera desadaptativa con la pareja, donde se puede presentar falta de autonomía en la vida diaria, inseguridad, carencia de iniciativa, dificultades para tomar decisiones, además de una búsqueda excesiva de recompensas afectivas, llevan a relaciones de pareja no sanas y desequilibradas, y es por ello que les ocasiona mayor dolor y sufrimiento, con sentimientos negativos de ansiedad, desesperanza y depresión, porque en la relación amorosa hacen todo lo que su pareja quiere con el fin de agradarle, dándole mucha atención y privilegios, muchas veces de forma sumisa. Existe relación entre las emociones que experimentan las mujeres al terminar su relación de pareja con cuatro factores de salud mental (somatización, depresión, ansiedad y hostilidad). Así, las mujeres que experimentan con intensidad emociones negativas en la ruptura amorosa, pueden presentar síntomas de depresión, angustia psicológica, desesperación, estrés, ansiedad, impotencia, deseo de venganza, hostilidad, a nivel físico, cuadros de somatización, y afectaciones en su salud mental. En los casos en que hubo dependencia emocional, se prolongan los síntomas negativos durante el duelo, con ansiedad, desesperación, ira, cambios de humor, depresión o incluso pensamientos suicidas Las consecuencias que más se experimentan con la pérdida de pareja, son tristeza, llanto, enojo, inseguridad, celos hacia la ex pareja, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, depresión, ansiedad, suicidios o conductas autodestructivas de autolesiones, consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, por lo que las rupturas amorosas hay que manejarlas adecuadamente, para evitar estos efectos. El tiempo que dura una relación se correlaciona con el tipo de emociones que se experimentan al momento de la ruptura, así, cuanto más tiempo ha durado la pareja, se experimentan más emociones negativas (dolor, confusión, depresión, desesperación, debilidad, ansiedad, desánimo, soledad, melancolía, enojo, tristeza, falta de motivación, miedo, ira e inseguridad) ya que se producen más recuerdos de experiencias vividas, metas y proyectos planificados, y se produce más dificultad en evitar pensamientos negativos sobre su ex pareja si es que en la rutina diaria se compartía A mayor tiempo que transcurre desde la ruptura de la relación de pareja, se presentan más sentimientos de esperanza y emociones positivas como alegría, calma, ánimo, paz, felicidad, optimismo, desahogo, gusto, alivio, bienestar, tranquilidad, euforia, entusiasmo, gozo, relajación, resignación y superación. Una estrategia para el afrontamiento y superación del duelo es darse tiempo para reestablecer los procesos psicológicos, aceptar los cambios de vida sin la pareja, y serán importantes las herramientas que se utilicen para reconstruir su vida y generar aceptación emocional y racional frente a la ruptura. Serán factores importantes para su superación, la duración, quién decidió romper, los motivos de ruptura y el grado de involucramiento, entre otros.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Matajira et al. (2024)	Con respecto a la duración de la relación, el 46 % habían estado entre 13 a 24 meses, y el 36 %, entre 25 a 36 meses, a mayor tiempo dentro de una relación, mayor es el nivel de apego y mayor es la sensación de malestar en la ruptura debido a que el objeto que proveía las diferentes sensaciones de seguridad, apoyo, compañía y afectividad no está presente. El dolor de la pérdida está relacionado por los vínculos emocionales contruidos, las dinámicas de relación, los proyectos establecidos en pareja y los recursos físicos, psicológicos y emocionales invertidos en el vínculo. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la muestra fueron la búsqueda de apoyo social, la espera, religión, evitación emocional, el apoyo profesional, la reacción agresiva, la evitación cognitiva y la expresión de dificultad de afrontamiento. El apoyo social en el duelo resulta vital, ya que permite la exteriorización del dolor y la resignificación de este, Las actividades que involucran el relacionamiento social, como el deporte, las actividades culturales, el compartir con amigos y familia, contribuían al manejo emocional de esta situación y mejoraban la relación de las personas consigo mismas. Mediante el apoyo profesional, se ayuda a la persona a salir de los procesos de victimización y a mejorar las estrategias de afrontamiento. La mayoría de la muestra con un tiempo de duelo no mayor a tres meses utilizaban la estrategia de la evitación emocional que resulta ser una estrategia pasiva en la cual se evita expresar lo que se siente, y puede traer consigo diferentes complicaciones en el manejo del duelo. La tristeza bien vivida permite conectar con lo ocurrido, asimilar la pérdida, encontrar significado y ayuda a hacer los ajustes necesarios, producto de lo aprendido, para evitar repetir condiciones que nos lleven de nuevo a situaciones de sufrimiento La supresión emocional y evitación cognitiva (con la distracción y la negación para no atender a los pensamientos) en los sujetos con duelo reciente (3 meses), es un predictor de síntomas depresivos y desesperanza, ya que no se vive sanamente las emociones, y al no comunicar los sentimientos, se limita la búsqueda de apoyo y aumenta la afectación en el estado ánimo. Para la mayoría de los sujetos con un duelo reciente no mayor a 6 meses, fue un recurso valioso el acompañamiento de un profesional en salud mental para prestar atención al tipo de pensamientos que están presentes en el duelo para trabajar en su resolución Las estrategias que presentaron menor uso en la muestra fueron la búsqueda de solución de problemas (analiza la causa de lo ocurrido y busca mecanismos para solucionarlo) y la reevaluación positiva. El 41.3 % manifestaba haber finalizado por las discusiones, seguido del 29.1 % por infidelidad, motivos que conducen a la desesperanza y al abandono y forman pensamientos negativos y distorsionados que dificultan la búsqueda de solución de problemas y la continuación de la relación. La reevaluación positiva (la persona busca aprender de las dificultades vividas e identificar elementos positivos para su crecimiento personal) presenta bajos niveles en las muestras en duelo hasta los 11 meses de haber finalizado el vínculo. La reevaluación de la situación no ocurre con facilidad en las etapas recientes del duelo debido a la intensidad de la afectación emocional presente en estas primeras etapas. El factor tiempo es necesario para que el pensamiento de tipo rumiativo y de aceptación de la finalización de la relación de lugar a una mayor reevaluación y crecimiento personal. Quienes dedican tiempo a dar sentido a las experiencias vividas en la relación, abordan el contenido negativo con una comprensión más clara de su causa, reevalúan las conductas que son necesarias cambiar y en qué deben mejorar regulan considerablemente sus emociones y modifican el impacto de estas en su salud mental. Las estrategias asociadas a altos niveles de bienestar psicológico eran la resignificación del suceso, la evitación de relación con el estímulo estresor, el apoyo social y profesional y la expresión emocional.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Navarro-Vásquez (2020)	Los participantes han tenido manifestaciones emocionales, cognoscitivas, conductuales y fisiológicas a partir de la ruptura de una relación amorosa significativa, cómo: pérdida de peso, el aislamiento, dificultades para la concentración y la experimentación de emociones como la tristeza, la ira, y la culpa. El 88 % de la muestra había terminado una relación de noviazgo, mientras que solo el 12 % había terminado un matrimonio. El impacto de una ruptura también es vivido por las personas que, aunque no formalizaron un matrimonio, desarrollaron una relación estable y que consideran seria. La experiencia del duelo es vivida por cada persona de manera distinta y se produce un aumento significativo en el nivel de bienestar psicológico de los participantes después de haber realizado el programa de intervención. La intervención profesional con intervenciones grupales puede facilitar una adaptación más efectiva a la pérdida y la formación de una red de apoyo que es uno de los factores de protección para la vivencia de duelos normales y prevención de duelos patológicos La intervención grupal, también promueve la búsqueda de otros espacios de acompañamiento para otras pérdidas o situaciones difíciles que enfrenten los participantes en sus vidas. Las intervenciones a través del internet son una alternativa viable y a partir de las cuales se pueden obtener resultados positivos en el trabajo de duelo por ruptura amorosa.
Oliffe et al. (2022)	Existen riesgos por las prácticas solitarias de autocuidado de la salud de algunos hombres (uso de sustancias, el ocultamiento y la minimización del dolor emocional) y subestiman la necesidad de ayuda profesional. Los participantes buscaron y movilizaron recursos psicosociales individuales (libros de autoayuda e Internet), existentes (familia y amigos) y nuevos grupos sociales. Los participantes en el estudio actual buscaron el apoyo emocional de amigos y familiares, y también la atención profesional Buscan ayuda formal en línea y se la valoraba profundamente el anonimato, confidencialidad y contenido. Existe un cambio en la búsqueda de ayuda para la salud mental por parte de los hombres, aunque todavía existe cierto distanciamiento con los servicios profesionales de atención de salud mental. Los hombres que experimentan rupturas de relaciones obtienen un beneficio considerable al buscar ayuda informal y formal, las enfermedades mentales son un problema de salud importante para los hombres que terminan relaciones íntimas. Es fundamental reconocer las relaciones en crisis y en ruptura como puntos de inserción clave para los programas de promoción de la salud mental de los hombres.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Pena-Munante y Pozo-Muñoz (2024)	Los motivos de ruptura más frecuentes entre los estudiantes se agrupan en distintas dimensiones. La más destacada fue la intimidad (81.8%), asociada a problemas como mala comunicación, discusiones, desconfianza, infidelidad y falta de amor recíproco. Le sigue la afiliación (45.8%), vinculada a la falta de tiempo compartido y el aburrimiento. En tercer lugar, está la identidad (27.3%), relacionada con diferencias personales. La sexualidad (17.0%) se refiere a la pérdida de atracción o insatisfacción sexual. Por último, la autonomía (12.1%) fue la menos mencionada, asociándose únicamente a conductas de control. Es fundamental identificar las variables que promueven la resiliencia y mejoran el bienestar cuando la relación termina, ya que la forma en que las personas afrontan y se adaptan a la ruptura puede determinar si se produce duelo o crecimiento. Cuando los jóvenes llevan más tiempo con su pareja, es más importante construir conexiones profundas y significativas que participar en actividades compartidas o la satisfacción sexual. Cuando la intimidad se desvanece, los jóvenes ponen fin a esas relaciones. La pérdida de intimidad fue el problema más importante de quienes experimentaron duelo por ruptura amorosa. Los jóvenes que mantuvieron relaciones largas (más de 1 año) presentaron un nivel de duelo más alto que los que mantuvieron relaciones cortas (menos de 1 año). Los jóvenes que no iniciaron la ruptura tuvieron un nivel de duelo más alto que los que iniciaron o acordaron mutuamente la ruptura. Las personas que no iniciaron la ruptura, esta fue repentina e inesperada, sintiéndose rechazados (les producía una pérdida de autoestima) y traicionados (porque tenían la esperanza de que la relación sería “para siempre”). Generaron rabia atribuida a la pareja que inició la ruptura. Los jóvenes que estaban en una nueva relación tras la ruptura mostraron un nivel de duelo más bajo que los que todavía no habían vuelto a tener otra pareja (ventajas para el estado de ánimo y la autoestima, menos sentimientos residuales hacia la ex pareja y más confianza en la “deseabilidad”). La creencia popular de “un clavo saca a otro clavo” podría funcionar como un factor de protección contra el duelo por ruptura amorosa. La autocompasión puede amortiguar el duelo por ruptura amorosa y facilitar el florecimiento. Para afrontar de forma resiliente, hay que trabajar la autocompasión, ya que esta permite el florecimiento. La autocompasión desempeña un papel importante en el bienestar (induce estados de ánimo positivos). Las personas que atraviesan por una ruptura amorosa pueden encontrar oportunidades para crecer a partir de las experiencias que rodean el fin de sus relaciones. La autocompasión es una habilidad que se puede enseñar y mejorar mediante la intervención psicosocial. En lugar de recriminarse la causa de la ruptura a fallos o defectos personales, el componente de bondad hacia uno mismo ayudaría a los jóvenes a adoptar una postura de apoyo sin juicio y tratarse a sí mismos con amabilidad. El componente de mindfulness permite experimentar las emociones y pensamientos dolorosos sobre la ruptura sin sentirse desbordados y, es menos probable que se involucren en formas de evitación no saludables (p. e., el uso de drogas). La capacidad de ver el dolor de la ruptura como que a cualquiera le puede suceder, resultará básico para construir un sentido de interconexión en lugar de una experiencia de aislamiento, lo que refleja el componente de humanidad compartida. Las rupturas amorosas proporcionan tiempo para explorar su experiencia romántica y reflexionar sobre los éxitos y fracasos de la relación. Entender por qué y cómo se produjo una ruptura puede llevar a encontrar aspectos positivos de la misma, como aprender qué pueden cambiar en futuras relaciones o qué cualidades desean en una nueva pareja. Al no estar seguros de qué fue lo que falló en su relación, es probable que no reconozcan sus propias conductas problemáticas o que permanezcan “ciegos” a las necesidades y deseos del otro en futuras relaciones. En una ruptura, un afrontamiento resiliente puede fortalecer al individuo para seguir adelante y llevar una vida más feliz y saludable.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Sánchez Espinar et al. (2016)	El estilo de humor de autoafirmación y las estrategias de afrontamiento basadas en el humor, están relacionados con una mayor satisfacción vital y afecto positivo, a la vez que se asocia con menor afecto negativo. No se halló asociación directa entre el afrontamiento basado en el humor y la intensidad percibida de dolor, pero se incrementan otros índices de bienestar con esta estrategia de afrontamiento y disminuye el afecto negativo. El humor de autoafirmación, permite distanciarse de la situación amenazante, lo que permite cambios en la valoración de la misma, genera menor impacto e incrementa las emociones positivas. Las emociones positivas amortiguan la reactividad individual al dolor mediante la disminución de los niveles de dolor, permiten mejorar el bienestar personal a través de la regulación de varios sistemas como los estados de ánimo negativos y el fortalecimiento del apoyo social. El afecto positivo y las estrategias de afrontamiento basadas en el humor mejoran el bienestar en pacientes que sufren dolor.
Sánchez-Porro y Silva-Vicuña (2024)	Las mujeres utilizan más la estrategia centrada en la restauración de la vida en contraste con los hombres. Las mujeres tenderían a focalizarse más en los factores estresantes vinculados a las sensaciones de pérdida, en tanto que los hombres mostrarían una preferencia por abordar los desafíos cotidianos. La formación académica, tanto por hombres como por mujeres, incide en su percepción y comprensión de las dinámicas de las relaciones sentimentales. La influencia educativa sobre las mujeres priorizaría la expresión emocional, la comunicación, el apoyo social, la conexión, la intimidad y la continuidad de las relaciones y en los hombres promovería la independencia, el distanciamiento emocional y actitudes de indiferencia. Las mujeres, en los últimos años, han adoptado una variedad de actividades y roles que tradicionalmente se asignaban a los hombres. Pero tienen más el rol de apoyo y cuidado en las relaciones, y suelen experimentar satisfacción y un menor descontento al concluir una relación de pareja disfuncional. Las mujeres, al comprender y gestionar mejor las emociones, predicen y anticipan el deterioro de la relación y podrían prepararse para la separación mucho antes de que esta ocurriera, y redundaría en una mejor recuperación tras el evento. Las mujeres parecen ser más conscientes de los problemas de pareja y se esfuerzan por abordarlos para mantener la unión. Sin embargo, también tienen una mayor probabilidad de iniciar el proceso de divorcio una vez que reconocen la inviabilidad de mejorar la relación. Las mujeres pueden experimentar un mayor sufrimiento antes de la ruptura, mientras que los hombres tienden a posponerlo, y presentan un mayor malestar una vez que la separación se materializa. Un 48% de los participantes masculinos informaron que sus parejas habían iniciado el proceso de ruptura, mientras que solo un 23% confirmaron haber asumido un papel activo en este proceso. El 50% de las participantes femeninas afirmaron haber tomado la iniciativa en la separación, mientras que el 28% señaló que sus parejas habían adoptado un papel activo en la ruptura. En las parejas donde la ruptura fue consensuada, se emplearon con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida, pues la decisión se alcanza después de un período de desacuerdo y de búsqueda de soluciones y pueden surgir dudas. En una relación que se ha distinguido por patrones de comunicación positivos, una eventual ruptura podría generar un mayor sufrimiento psicológico y emocional para los individuos y se implementarían estrategias centradas en la pérdida, acompañada de un dolor, rumiación y sentimientos negativos. Tanto “abandonar” como “ser abandonado” genera una tendencia hacia estrategias de afrontamiento orientadas a continuar con la vida. Las mujeres enfrentan las rupturas centrándose en la restauración de sus vidas, por su capacidad superior para anticipar y prepararse para la ruptura. El Modelo de Procesamiento Dual ha sido predominantemente aplicado en casos de duelo tras la pérdida del ser querido. En el proceso de recuperación tras la ruptura, se produce una oscilación entre los mecanismos de afrontamiento orientados a la pérdida y aquellos orientados a la restauración.

Tabla 9. Continuación

Resultados detallados de los distintos estudios respecto a las estrategias de afrontamiento

Autores	Estrategias de afrontamiento utilizadas después de la ruptura
Valois, et al. (2016)	Los Bonos continuos (CB) internalizados (por ejemplo, pensé en cómo él o ella habría disfrutado algo que hice) reflejan la transformación del vínculo a un nivel espiritual o simbólico. En contraste, se cree que los vínculos externalizados (por ejemplo, pensé que sentí su toque) indican problemas que cambian la naturaleza del vínculo. El apego ansioso predijo positivamente el duelo por la ruptura (temen el abandono), mientras que el apego evitativo no lo hizo. El apego ansioso se asoció positivamente con los CB externalizados (posible deseo de aferrarse a su amor perdido y negativa a creer que la relación ha terminado) pero no con los CB internos, mientras que el apego evitativo no se asoció con ninguno de los dos. Los CB internalizados como los externalizados se asociaron independientemente con más duelo después de la disolución de la relación incluso después de tener en cuenta las orientaciones del apego y las características de la ruptura (como el estado del iniciador, la duración de la relación y la calidad de la relación). Los CB externalizados son motivo de preocupación, pero patologizar tales expresiones tan pronto después de la pérdida puede no ser apropiado, ya que el vínculo entre tales pensamientos y síntomas depresivos fue solo marginalmente significativo en el modelo de regresión. Los CB externalizados se correlacionaron positivamente con el apego ansioso, los CB internalizados no se correlacionaron significativamente con el apego ansioso o evitativo. Las personas con orientaciones de apego seguro tenían la misma probabilidad de indicar tales CB que aquellas con apegos inseguros, al menos en los primeros seis meses posteriores a la ruptura. Aunque las personas con orientaciones de apego seguro pueden experimentar menos dolor después de su ruptura, no obstante, enfrentan la misma difícil tarea de cortar y transformar su vínculo. El hecho de que su dolor sea menos intenso sugiere que aquellas con una orientación de apego seguro son más capaces de manejar este cambio. Los sentimientos de angustia internalizados y externalizados se correlacionaron significativamente con el duelo y los síntomas depresivos (y la calidad percibida de la relación), no se asociaron significativamente con la satisfacción vital. Por tanto, los sentimientos de angustia afectan el estado de ánimo, pero no la perspectiva general de la vida. A diferencia del duelo y los síntomas depresivos (que enfatizan los sentimientos de uno), la satisfacción vital refleja una evaluación cognitiva de la situación actual de uno. Los sentimientos de duelo y angustia promueven la necesidad o el deseo de mantener la relación con la ex pareja; un sentimiento de insatisfacción con la vida puede no promover la misma necesidad. Encontramos que las personas con apegos más ansiosos experimentaron más dolor después de su ruptura en comparación con aquellas con apegos más seguros. Las personas con un apego ansioso también informaron más síntomas de depresión y una menor satisfacción con la vida. Dado que las personas con apego ansioso tienden a ser dependientes de sus parejas románticas y al mismo tiempo temen el rechazo y el abandono, una ruptura tiende a ser muy angustiante para estas personas, ya que significa que sus miedos se hacen realidad. Además, tienden a estar más preocupadas por su expareja y a conservar el deseo de recurrir a ella para satisfacer necesidades relacionadas con el apego después de una ruptura (duelo no resuelto), lo que indicaría que puede llevarles más tiempo reorganizar su jerarquía de apego e integrar completamente su pérdida. Las personas con apego evitativo, manifiestan una menor satisfacción vital y más síntomas de depresión, pero no se observa relación entre el apego evitativo y post-duelo, tanto para los síntomas físicos como psicológicos, por tanto, el apego evitativo generalmente no se asoció significativamente con la angustia. Estos resultados reflejan las estrategias de distanciamiento emocional que suelen utilizar las personas con apego evitativo para afrontar la pérdida (suprimen la angustia relacionada con el apego) En la literatura sobre el duelo, las expresiones de dolor intenso en los primeros seis meses no suelen considerar signos de preocupación. De hecho, el duelo complicado normalmente se evalúa al menos seis meses después de la pérdida. Puede ser prematuro sugerir que las experiencias de CB internalizadas y externalizadas dentro de los primeros seis meses de la disolución de una relación tengan implicaciones para el ajuste futuro. Las personas con apego ansioso tienen mayor dificultad para afrontar la situación y experimentan más dolor en comparación con aquellos con otras orientaciones de apego y, por lo tanto, pueden requerir más apoyo social y estrategias de asesoramiento personalizadas para ayudarlos a superar su duelo. El afrontamiento de la pérdida por muerte y la disolución de una relación son similares. La pérdida de un ser querido por muerte es claramente más permanente que por una ruptura. Las relaciones disueltas a veces se reavivan y, en ocasiones, una relación romántica rota se vuelve platónica.