

**Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa**

**Symptoms and signs of people facing grief due to love breakdown**

**Anji Esfania Ardila González, Katherine Ojeda Garrido**

Estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, Arauca-Arauca, Colombia Facultad de ciencias sociales y humanas, programa Psicología.

[Anji.ardila@campusucc.edu.co](mailto:Anji.ardila@campusucc.edu.co) y [Katherine.ojedag@campusucc.edu.co](mailto:Katherine.ojedag@campusucc.edu.co)

## **Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa**

### **Resumen**

La presente Revisión de literatura tuvo por objetivo identificar los signos y síntomas de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa. Para ello se describe la ruptura de pareja como una de las experiencias más dolorosas y el duelo como un proceso de adaptación que deben pasar todas las personas en algún momento de su ciclo vital. Durante la revisión sistemática se encontró que los principales signos y síntomas a nivel físico, emocional, cognitivo y conductual asociados a las diferentes etapas del duelo son la falta de energía, ataques de pánico, fatiga, apatía, debilidad muscular, sequedad de boca, vacío en el estómago, tristeza, ira, depresión, culpa, ansiedad, impotencia, shock, anhelo por la persona perdida, disminución de la autoestima, un pobre auto concepto, alteraciones en los patrones del sueño, pérdida del apetito, autolesiones, aislamiento, consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas. En conclusión se desataca el duelo amoroso como un proceso natural y necesario puesto que tiene efectos constructivos, así como también se relaciona el hacer del psicólogo para que la resolución del duelo se alcance de manera exitosa.

**Palabras claves:** Ruptura, pareja, duelo, síntomas.

### **Abstract**

The purpose of this literature review was to identify the signs and symptoms of people facing grief due to love breakdown. To do this, the breakup of couples is described as one of the most painful experiences and grief as a process of adaptation that all people must undergo at some point in their life cycle. During the systematic review it was found that the main physical, emotional, cognitive and behavioral signs and symptoms associated with the different stages of

grief are lack of energy, panic attacks, fatigue, apathy, muscle weakness, dry mouth in stomach, sadness, anger, depression, guilt, anxiety, impotence, shock, longing for the lost person, diminished self-esteem, poor self-concept, alterations in sleep patterns, loss of appetite, self-injury, isolation, consumption of alcohol and other psychoactive substances. In conclusion, the natural and necessary love duel is unleashed since it has constructive effects, as well as what the psychologist has to do to resolve the mourning successfully.

**Key words:** Rupture, couple, duel , symptoms.

Según Feeney & Katanzantzas (2017) las relaciones de pareja son en gran medida el eje central de la existencia del hombre, siendo el afecto y amor uno de los principales factores para sentirse realizado emocionalmente. Por tal motivo, cuando una relación de pareja se torna conflictiva, enmarcada por agresiones físicas, verbales, celos y desconfianza, la dinámica se desestabiliza, ocasionando el distanciamiento, pérdida del interés y finalmente la ruptura amorosa. Cuando estos desacuerdos y conflictos de pareja son repetitivos, los daños pasan a ser directamente individuales.

En este sentido, es preciso entender de acuerdo con Peñafiel, O. (2011), que la ruptura de pareja “es una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida”, por ello es necesario que cada una de las partes involucradas pase por un proceso de duelo, el cual es definido por Ocerinjauregui, Garcia, Serrano, Garcia, Rubio & Petralanda (2017), como un proceso de adaptación que deben pasar todas las personas en algún momento de su ciclo vital, siempre que hay la pérdida del alguien o algo, esto implica atravesar por diversas etapas, que en su orden son: negación y aislamiento, ira, negociación, depresión y aceptación, hasta llegar a la resolución y aprendizaje.

Según Worden (2009), como se citó en (Espinosa, V. Salinas, J & Santillán. 2017), un duelo engloba una serie de sentimientos y conductas que son comunes, posteriores a la pérdida. De acuerdo con el autor, los signos y síntomas que pueden experimentarse a partir de una pérdida incluyen tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock y anhelo por la persona perdida, mientras las conductas que pueden presentarse en el duelo incluyen insomnio e inapetencia, distracción, aislamiento social, búsqueda de la persona perdida y agotamiento. Para Worden, estas experiencias cognitivas y conductuales pueden ser propias de un proceso de duelo.

Teniendo en cuenta, que a nivel mundial una tendencia típica en la inestabilidad de las parejas corresponde al aumento significativo de divorcios y separaciones que se produce anualmente, se realiza una conglomeración de datos, extraídos de la Superintendencia de Notariado y Registro los cuales indican que para el caso de Colombia, entre febrero de 2016 a febrero de 2017 se registraron 64.709 matrimonios y 24.994 divorcios. Por otra parte, en el mismo periodo de tiempo se presentaron 10.037 uniones maritales de hecho y 1.133 disoluciones de estas uniones. Según esta estadística, se evidencia que por cada tres parejas que se casan, aproximadamente una se separa en las notarías colombianas. Mientras que, en el caso de las parejas de hecho, por cada 9 que se registran, una se separa. Pero más allá de esto, las cifras año a año revelan dos tendencias en las parejas colombianas, el aumento acelerado en el número de divorcios y la lenta disminución de los matrimonios. (Periódico dinero, 2017. PP. 1-3).

Por otro lado, la dimensión de esta problemática no solo se evidencia desde el aumento de las separaciones en Colombia, sino también desde el número de pacientes que acuden a consulta psicológica, por este motivo se trae a colación un estudio realizado por la revista Eclipse. (2013), el cual revela que entre los pacientes adultos que asistieron al psicólogo, predominan recurrentemente cuatro dificultades: ansiedad, baja autoestima, inseguridad y la ruptura de pareja; casi el 40% de los pacientes presentaban estos trastornos aisladamente o en conjunto. En el caso de los problemas de parejas, el dato es contundente: el 100% de las parejas tenían problemas de comunicación, el 87% presentaron problemas de convivencia y el resto de problemas ya son mucho menos frecuentes; no obstante, es destacable que aproximadamente el 25% de las parejas presentaban problemas como dependencia emocional, celos, problemas sexuales o los derivados de la educación de los hijos. Es importante resaltar que, para el estudio

citado, solo se tuvieron en cuenta los pacientes que asistieron a consulta psicológica privada, por lo cual la tendencia en cifras de esta problemática puede ser aún mayor.

Es por lo anterior, que entender las implicaciones emocionales que afronta una persona por ruptura amorosa, implica reconocer las consecuencias que puede ocasionar la misma, por lo cual la presente revisión de literatura, tiene como propósito identificar los principales síntomas y signos emocionales, fisiológicos, cognitivos y conductuales en personas que afrontan una situación de duelo por ruptura amorosa a fin de brindar al lector una mayor comprensión acerca del tema.

De acuerdo con Argyle, M & Furnham, A. (2013) “aun cuando la experiencia romántica le trae al individuo sensaciones agradables, perder a un ser amado acarrea sentimientos de dolor, desesperación y enojo ante la decepción de afrontar una realidad en donde las expectativas que habían sido colocadas en la ex-pareja no resultaron posibles”, por lo cual durante el duelo romántico, el individuo puede vivir bajo el tormento de la esperanza del retorno y por ende, la constante reactivación de emociones dolorosas.

En relación a lo anterior, Muñiz, T. (2010), afirma que los principales signos y síntomas asociados a una experiencia por ruptura amorosa, se encuentran caracterizados por sensaciones físicas, tales como hipersensibilidad al ruido, despersonalización, falta de energía y sequedad en la boca; así como por emociones de dolor, depresión, rabia, angustia, soledad, nostalgia, celos e impotencia; pensamientos de incredulidad, preocupación y anhelo de seguir con la relación; y comportamientos relacionados con el aumento en el consumo de alcohol, tabaco o drogas.

Desde esta misma perspectiva, (Worden, 2004), como se citó en Méndez, P. (2004), indica que las personas que afrontan un duelo amoroso pueden experimentar a nivel fisiológico

ataques de pánico, fatiga, apatía, opresión en el pecho, falta de aire, debilidad muscular, sequedad de boca y vacío en el estómago; desde el aspecto emocional el autor menciona desamparo, culpa, ansiedad, tristeza, enfado, impotencia, confusión y enojo, por su parte, cognitivamente se evidencian pensamientos de incapacidad, auto reproche, inseguridad en sí mismo, indiferencia ante la vida, incredulidad, confusión y rumiación, que finalmente se ven reflejados en conductas como buscar a la ex-pareja, alteraciones en los patrones del sueño, pérdida del apetito, aislamiento social y retraimiento.

Por otra parte, Worden (2009), citado en (Espinosa, V. Salinas, J & Santillán. 2017), afirma que un duelo, engloba una serie de sentimientos y conductas que son comunes posteriores a una pérdida. De acuerdo con el autor los sentimientos que pueden experimentarse a partir de una pérdida incluyen tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo por la persona perdida, emancipación, alivio y un adormilamiento de sentimientos. Las conductas que pueden presentarse en un duelo incluyen insomnio, distraimiento, aislamiento social, pesadillas, evitación de recuerdos asociados a la ex pareja, búsqueda de la persona perdida, suspirar, agitación, llanto, constantes visitas a lugares que le recuerden a la otra persona y guardar o atesorar objetos que pertenecieron a esa persona que ya no está.

Keller y Nesse (2005), reportan que las consecuencias que se experimentan con mayor frecuencia tras la pérdida de una pareja son: tristeza, llanto, enojo, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, ansiedad, altos niveles de estrés físico, conductas autodestructivas tales como autolesiones, consumo excesivo de alcohol y otras sustancias; finalmente, reportan inseguridad hacia sí mismo y celos hacia la ex-pareja. Lo cual coincide con lo expuesto por Barajas, Robles González & Cruz (2012), quienes aseguran que las personas que enfrentan una ruptura amorosa se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de

concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente.

A si mismo, Sánchez, R. & Martínez, R. (2014), proponen a partir un estudio realizado con 833 participantes, que los principales signos y síntomas que afronta una persona a causa de un duelo amoroso se caracterizan por una pretensión cognoscitiva y conductual de llegar a un acuerdo de reconciliación con la ex-pareja, emociones negativas como la depresión, desesperación, la frustración y la ansiedad, reacciones en formas hiriente hacia otras personas, incluyendo intento de chantaje hacia la pareja, inventar cosas que no sucedieron o tratar de vengarse, aislamiento, llanto frecuente, pérdida del apetito y auto-flagelaciones.

En este sentido, se logra identificar a través de los planteamientos teóricos citados, que la ruptura de pareja está enmarcada por una serie de signos y síntomas a nivel fisiológico, emocional, cognitivo y conductual, que causan diversos daños, en algunos casos irreparables, en la persona que afronta el duelo.

Finalmente es importante resaltar que el duelo por ruptura amorosa, en muchos casos se puede tornar en un episodio intenso y difícil de superar, tal y como lo señala Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado J. (2009), quienes encontraron que algunas personas que pasaron por una ruptura amorosa, no sólo llegaron a experimentar un proceso de duelo, sino que algunas experimentaron un duelo intenso y prolongado, similar a un duelo complicado. Los autores explican que un duelo complicado puede estar asociado a síntomas como pensamientos intensos e intrusivos, una alta e intensa activación emocional, dolorosos anhelos por la persona perdida, sentimientos fuertes de soledad o vacío, y falta de interés por actividades personales. Por lo que Herbert (2006), plantea que una ruptura amorosa no solo puede ser una experiencia



extremadamente difícil, sino que también puede conllevar a dificultades mayores posterior a la ruptura.

Desde lo expuesto en la presente literatura, es relevante destacar que el duelo por ruptura amorosa es un proceso que se considera extremadamente doloroso, pero normal, puesto que todas las personas en algún momento de su ciclo vital deben afrontarlo. Por consiguiente, es importante entender que dicho proceso, está enmarcado por una serie de signos y síntomas a nivel fisiológico tales como falta de energía, ataques de pánico, fatiga, apatía, debilidad muscular, sequedad de boca y vacío en el estómago, así como a nivel emocionales se destaca tristeza, ira, depresión, culpa, ansiedad, impotencia, shock y anhelo por la persona perdida. Por otro lado, desde el aspecto cognitivo los signos y síntomas más relevantes se centran en una baja autoestima y un pobre auto concepto, que finalmente la suma de todos ellos se refleja en conductas como alteraciones en los patrones del sueño, pérdida del apetito, autolesiones, aislamiento y consumo de sustancias psicoactivas.

Teniendo en cuenta los principales signos y síntomas asociados al duelo por ruptura amorosa se resalta el que hacer del psicólogo, puesto que éste tiene la función de evaluar el grado de afectación que tienen los mismos en el individuo y su duración y/o prolongación. A partir de este análisis, el terapeuta definirá desde algún enfoque de la psicología, las estrategias y/o técnicas más adecuadas que le permitan al individuo, la resolución del duelo de una forma exitosa, llegando a la aceptación y aprendizaje del mismo

En este sentido, no se debe considerar el duelo únicamente desde una connotación negativa, sino también como un proceso necesario, ya que posee efectos constructivos para quienes han logrado superarlo, permitiendo generar nuevos significados que favorecen tanto el crecimiento como el afrontamiento de nuevos retos con mayor seguridad, pues la separación

demanda la construcción de una nueva identidad, un estilo de vida, así como la reestructuración de las relaciones interpersonales.

## Referencias.

- Argyle, M. & Furnham, A. (2013). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 481-493.
- Barajas, M. Robles, G. González, F. Cruz, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significa en jóvenes universitarios, *Psicología Iberoamericana*, Vol. 20 (2) (2012), pp. 26-32. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133928816004.pdf>
- Cabodevilla, I. (2007). *Las Perdidas y sus duelos*. Ades ediciones. Madrid. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s3/original11.pdf>
- Espinosa, V. Salinas, J & Santillán. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. Volume 9, (2), Pages 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- Eclipse. (2013), Estudio descriptivo sobre los pacientes que acuden a la consulta de psicología privada. Recuperado de: <http://www.eclipsesoluciones.es/Archivos/estudios/Informe-Eclipse-2013.pdf>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado J. (2009). Break up distress in university students. *Adolescence, Proquest Psychology Journals*. 44(176), 705-727.
- Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>
- Herbert, S. (2006). “Where do I go from here?” A grounded theory of distress, change and

personal growth following the dissolution of non-marital romantic relationships.

Recuperado de: file:///C:/Users/Familia/Downloads/etd2615.pdf

Kübler-Ross, E., Kessler, D. (2005). The Five Stages of Grief. On Grief and Grieving: Finding the of Grief Through the Five Stages of Loss, (pp. 7-28). New York:Scribner.

Méndez, P. (2004). Reseña de "El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia" de J. EILIAM WORDEN. Clínica y Salud, 15 (3), 401-403.Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/1806/180617834012.pdf>

Muñiz, T. (2010), Amor y duelo. Tesis inédita de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Ocerinjaúregui, A. Garcia, S. Serrano, G. García, G. Rubio, B & Petralanda, L. (2017). Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia formación para madres, padres y profesorado. Colegio de Médicos de Bizkaia. Recuperado de.  
<http://www.seypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf>

Peñañiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. Ajayu 9(1). Recuperado de:  
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a2.pdf>

Periódico dinero, (2017). Divorcios en Colombia aumentaron un 39% desde 2014. . PP. 1-3.  
Recuperado de: <https://www.dinero.com/pais/articulo/matrimonios-y-divorcios-en-colombia-a-2017/244352>.

Sánchez, R. & Martínez, R. (2014), Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de Investigación Psicológica* Volumen 4, Issue 1, Pages 1329-1343.

[https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70378-3](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70378-3)

