

Original

Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)

Incidence of duel in love rupture among a College student sample of the Crisis Center for Emergencies and Suicide (CREAS)

Violeta Espinosa Sierra*, Jorge Luis Salinas Rodríguez y Carolina Santillán Torres-Torija

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Tlalnepantla, México

Recibido el 27 de octubre de 2017; aceptado el 15 de noviembre de 2017

Resumen

La pareja amorosa es la unión de dos seres que viven pasos entrelazados a través del tiempo, mismos que determinan el grado de intimidad y acercamiento. Esta relación se verá afectada por las experiencias previas de cada uno y por las expectativas que se tengan acerca de la relación. Por tratarse de interacción entre dos individuos con diferentes características personales, existe la posibilidad de que esta entre en conflicto y se fracture, rompiéndose el vínculo amoroso, creándose en ellos sufrimiento. El objetivo es determinar la incidencia de motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa en el CREAS en estudiantes de diversas carreras y sugerir técnicas que deberían utilizar los terapeutas que atienden a los usuarios en crisis que solicitan el servicio. Los resultados son: el 59.615% de los estudiantes reportaron rompimiento de pareja, de este total el 46.923% corresponde a mujeres y el 12.692% a hombres. El 66.538% pertenece a la carrera de psicología, lo que puede estar relacionado con que los estudiantes presentan mayor sensibilidad para resolver sus problemas. Se sugiere hacer énfasis en un entrenamiento en estilos de afrontamiento y solución de problemas desde el modelo cognitivo-conductual.

© 2018 Universidad Nacional Autónoma de México, Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Palabras clave: Pareja; Rompimiento de pareja; Relación; Vínculo amoroso

Abstract

The loving couple is the union of two beings that live intertwined steps through time, which determine the degree of intimacy and rapprochement. This relationship will be affected by the previous experiences of each one and by expectations they have about the relationship. Because it is an interaction between two individuals with different personal characteristics, there is the possibility that the relationship enters into conflict and fractures, breaking the bond of love, creating suffering. The purpose of this paper was to determine the incidence of breakup as the main reason of consultation at CREAS among a sample of college students of different schools. We also suggest techniques that therapists can use when working with students that request psychotherapy services. The results showed that 59.615% students reported a breakup as the main reason for consultation. Of this total, 46.923% were women and 12.692% men. 66.538% belong to the school of psychology. Findings may be related to the fact that psychology students have greater sensitivity to solve their problems. It is suggested to emphasize training in coping styles and problem solving from the cognitive-behavioral model.

© 2018 Universidad Nacional Autónoma de México, Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Keywords: Couple; Breakup; Relationship; Love bond

La revisión por pares es responsabilidad de la Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: unamvio@gmail.com (V. Espinosa Sierra).

<https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>

2007-0780/© 2018 Universidad Nacional Autónoma de México, Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

Desde hace varios años, una de las principales formas en que los jóvenes logran alcanzar un sentido de identidad y autovaloración es a través de sentimientos de intimidad con otros, y para la mayoría de los jóvenes una fuente principal son las relaciones románticas. La relación más importante durante esta etapa es la de noviazgo, ya que permite al individuo, en términos ideales, cubrir necesidades que son esenciales para el desarrollo personal y social, tales como la comunicación, el cariño, la confianza y la comprensión, entre otras (Becerril, 2001; Buss, 2005; Valdez-Medina, 2009). Así mismo, Maureira, 2011 menciona que las relaciones de pareja corresponden a una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos y son el vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen.

Pineda (2005) señala que cuando se consolida una relación y se crea un proyecto de vida en común, ambos miembros de la pareja deben encarar cambios importantes en su estilo de vida. De este modo, en la pareja se abre un espacio de vinculación en el cual los demás quedan excluidos; así, perder a una pareja es perder la fuente de seguridad. De modo similar, la amenaza de pérdida despierta ansiedad, y la pérdida afectiva ocasiona pena, tristeza, mientras que cada una de estas situaciones es posible que despierte un sentimiento de rabia (Bowlby, 1995).

Para Díaz-Loving y Sánchez (2004) la pareja se define como la unión de dos seres humanos que viven ciertos pasos entrelazados en serie a través del tiempo, mismos que a su vez determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro. Esta relación se verá afectada tanto por las experiencias previas de cada uno como por las expectativas que se tengan acerca de la relación (Collins y Gillath, 2012). Sin embargo, por tratarse de la interacción entre dos individuos con diferentes características personales, experiencias, actitudes y creencias, existe la posibilidad de que, en cualquier punto, esta relación entre en un conflicto y su dinámica se vea fracturada, llegando al punto de romper el vínculo amoroso, ya sea de manera temporal o permanente.

Un tema muy discutido respecto a las diferencias existentes entre hombres y mujeres son las expresiones de amor en las relaciones de pareja: ¿cómo es que expresan cada uno ese sentimiento tan profundo llamado amor? y ¿por qué lo expresan de esa manera? Es de interés determinar por qué nos comportamos de cierta forma hombres y mujeres en las relaciones amorosas. Con relación a esto, encontramos diversas explicaciones a través de amigos, medios de comunicación u otras personas con las que convivimos.

Tanto hombres como mujeres tienden a percibir de manera distinta el amor y, por consiguiente, le otorgan significados distintos, pese a que se encuentren enfrentando una relación muy similar. Esto en gran parte se debe en primer lugar a la construcción social que han tenido, que los ha marcado de cierta manera de acuerdo a los estereotipos de género que se han estipulado, sobre lo que cada uno de ellos debe hacer en las relaciones de pareja, lo que se debe decir o callar, qué debe permitirse, qué debe demostrarse y qué no, en cada uno de estos aspectos.

En relación a lo anterior, Valdez, González, Arce y López (2007) señalan que en varios estudios recientes, relacionados

con la elección de pareja, se puede apreciar que los hombres que buscan en una mujer establecer una relación amorosa estable y a largo plazo, además de considerar el aspecto físico (ser hermosa y virgen), requieren que sepa cocinar, que haga las labores de la casa, que le agraden los niños, que sea hogareña y abnegada, cualidades que son características ligadas a la imagen de la madre, por lo que la elección de la pareja se hace a partir del modelo de una «buena mujer»; modelo que en México se considera normalmente como la figura «ideal de la madre». Por su parte, las mujeres prefieren un hombre no muy apuesto pero seguro, trabajador, responsable, con un buen nivel de estudios, con capacidad para obtener recursos, alegre, de buen carácter y solvente para que las proteja y provea lo necesario para el mantenimiento de ellas y de sus hijos, lo cual, por supuesto, se encuentra relacionado con la definición que se puede hacer de un «buen padre».

Ahora bien, para las mujeres, el inicio de una relación afectiva corresponde a un proceso emocional en el que se vuelven partícipes de su identidad como mujeres y en donde el desarrollo de su intimidad se vuelve más presente. Involucra a su vez el poder llegar a un compromiso con dicha persona, quien le pueda, principalmente, aportar sentimientos de felicidad, que la respete, la entienda y con la que pueda contar en aquellos momentos de necesidad, donde además exista comunicación y una entrega constante de apoyo y afecto que la haga sentirse amada, con la finalidad de que ella pueda seguir manteniendo ese amor (Pinto, 2008).

Respecto a la percepción de los varones, estos tienden a buscar principalmente la pasión y la intimidad con su pareja. Los hombres logran conservar una relación estable con su pareja, pero esta relación no necesariamente puede ser el principal objetivo, sino más bien sería la búsqueda de una situación pasional. De esta manera ellos establecen en primer lugar relaciones pasajeras y/o aventuras, donde el fin principal está en el placer y no en el compromiso (Peñafiel, 2011). De esta manera se aprecia como ambos géneros se llegan a enamorar con base en estereotipos tradicionales y, de alguna forma, adoptan actitudes y patrones que se han venido reproduciendo a lo largo de la historia en diversas sociedades y culturas. Por tal razón uno de los mayores problemas entre ambos sexos es que se supone que las mujeres deben demostrar sus emociones, y los varones, reprimirlas. Es por esto que las mujeres constantemente hacen preguntas, tratan de sacar información a sus parejas con el propósito de conocer sus sentimientos y pensamientos; comportamientos que los varones entenderán como intromisión, deseo de dominación y se aislarán (Barrios y Pinto, 2008).

Ahora bien, el establecimiento de relaciones románticas en la adolescencia y la adultez inicial son importantes para el desarrollo de relaciones románticas posteriores, incluyendo el matrimonio (Fincham y Cui, 2011). Estos autores sostienen que las relaciones románticas en adultos jóvenes son importantes debido a que permiten una formación, desarrollo y mantenimiento de relaciones amorosas que a su vez llevan a que las personas atraviesen por una serie de tareas críticas para su desarrollo. Dentro de este desarrollo continuo se encuentran ciertos momentos difíciles por los que las personas deben atravesar, como son las rupturas amorosas.

Las rupturas amorosas son eventos de la vida bastante comunes y muy pocas personas se eximen de esta experiencia. Debido a la importancia que tiene una ruptura en el noviazgo para los jóvenes, diversos autores se han ocupado de investigar las consecuencias de este evento en la salud física y psicológica de un individuo. Autores como [Hill, Rubin y Peplau \(1976\)](#) han investigado factores que pueden estar relacionados con el pronóstico de una ruptura. Estos autores, tras realizar una investigación con 103 parejas que habían terminado su relación amorosa, encontraron factores como las disimilitudes de edad, el nivel de educación y el atractivo físico, y estos factores tienen un efecto predictivo en la disolución de las relaciones románticas.

Las consecuencias de la ruptura amorosa se han estudiado generalmente en relación con el divorcio; sin embargo, el fenómeno es común en personas jóvenes que aún no han tomado la decisión de casarse, aun cuando mantienen relaciones serias y estables con sus parejas. Un estudio realizado por la Universidad de Chile encontró que los jóvenes de 18 a 25 años establecen relaciones amorosas más estables y de mayor duración que las que se presentan en la adolescencia. Las relaciones de pareja estables en esta etapa no solo son una motivación personal, sino que también ayudan a la inserción social ([Muñoz y Cruz, 2012](#)). Sin embargo, la ruptura es frecuente durante el noviazgo en este período de vida; por ejemplo, [Rhoades, Kamp, Atkins y Makman \(2011\)](#) encontraron, en un estudio que realizaron, que el 36.5% de una muestra de 1 295 participantes jóvenes terminó una o más veces su relación durante el lapso de 20 meses.

Con datos de [Keller y Nesse \(2005\)](#), se reporta 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 nocivo de alcohol y otras sustancias; finalmente, reportan inseguridad hacia sí mismo y celos hacia la pareja.

En un estudio realizado por [Barajas, Robles González y Cruz \(2012\)](#), el cual tuvo por objetivo obtener empíricamente el significado psicológico de una ruptura de pareja en una muestra de jóvenes universitarios, participaron 90 jóvenes estudiantes de Psicología de la Universidad Iberoamericana, campus Santa Fe (65 mujeres y 26 hombres) con un rango de edad entre los 18 a los 29 años. Se utilizó la técnica de Redes Semánticas Naturales Modificadas (RSNM) de Reyes Lagunes (1993) citado por [Barajas, Robles González y Cruz \(2012\)](#). De acuerdo con los resultados, la ruptura significativa de una relación de pareja suele ser un evento preponderantemente asociado con sentimientos y emociones negativas; de las 176 palabras utilizadas por la muestra del estudio, solo 20 se podrían considerar positivas (aceptación, resignación, aprendizaje, seguimiento, respeto y crecimiento) y la mayoría aluden a una recuperación, lo cual indica la necesidad de atravesar por un proceso de duelo y así poder alcanzar un crecimiento personal.

[Peñañiel \(2011\)](#) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida, y por su parte [Rojas \(1994\)](#) describe este evento como un suceso traumático, amargo y

penoso que pueden sufrir los seres humanos. Para este autor, las personas 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. [Peñañiel \(2011\)](#) señala que el nivel de estrés no solo está dado por la ruptura en sí, sino por toda la serie de modificaciones —personales, familiares, económicas y sociales— que sobrevienen de ella.

De ese modo, la ruptura de la relación afecta la sensación de bienestar de la persona, sobre todo cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, no se desvincula totalmente de él/ella y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida ([Doménech, 1994](#)). Así mismo, [Pinto \(2008\)](#) afirma que raras veces ocurre que ambos miembros de la pareja estén de acuerdo con el fin de la relación; por lo general, uno de ellos sigue amando mientras el otro no, por lo que hay que considerar los procesos emocionales que siguen a una ruptura como un verdadero proceso de duelo.

El proceso de superación de la pérdida no es fácil, pues se concatenan diversos factores que pueden volverlo complicado. Desde su nacimiento el ser humano comienza a generar vínculos y sentimientos de pertenencia, en un inicio con los miembros de la familia y en relaciones futuras con amigos o con una pareja. Dichas relaciones que se mantienen con los otros se vuelven un aspecto central en la vida del individuo: le generan a su vez momentos de felicidad por aquellas cosas que suelen realizar juntos, pero también pueden llegar a causarle dolor cuando existe una desilusión dirigida hacia la otra persona y hace que la relación se rompa.

Se parte de la idea de que en todo momento de la vida la persona atraviesa por muchas y diferentes etapas, encontrándose en constante cambio, enfrentándose a circunstancias que suponen ganancias emocionales, así como también el sufrimiento de pérdidas afectivas; algunas le generarán más dolor que otras, y existen pérdidas que suelen ser más significativas e importantes en la vida de cualquier persona.

El proceso de pérdida en una ruptura amorosa, según el sociólogo Robert [Weiss \(1975\)](#), implica tres etapas que surgen en la persona. 1) Una revisión obsesiva de lo ocurrido, en la que la persona realiza constantemente una búsqueda mental de atribuciones y explicaciones de lo sucedido. Según el autor, estas explicaciones se presentan en forma de lamentos y en este punto la persona busca respuestas al constante cuestionamiento del porqué de la ruptura. 2) La soledad, que se refiere a dos tipos de soledad: la soledad emocional y la soledad social. El autor sostiene que en la soledad emocional la persona extraña a su pareja y siente una profunda pérdida de los afectos previamente recibidos, mientras que la soledad social se refiere a los sentimientos de desorientación y confusión con respecto a la posición o rol que la persona tenía en su estatus previo a la pareja. 3) Finalmente, en la tercera etapa la persistencia de apego con la pareja se refiere a la noción de que la persona sigue existiendo y que hay una posibilidad de volver a verla y buscarla, por lo que el autor sostiene que las personas que atraviesan una ruptura pueden experimentar una necesidad o anhelo hacia la presencia del otro.

Por otro lado, [Weber \(1998\)](#) menciona que las personas que atraviesan una ruptura presentan dos necesidades: la necesidad de significado y la necesidad de cierre. En la necesidad de significado la persona necesita tener sentido de lo ocurrido, y al no tener disponible las razones de la pareja, se genera más confusión. La necesidad de cierre se refiere a que la persona no solo necesita información acerca de lo sucedido, sino que también necesita construir un significado para salvar su dignidad y reparar su autoestima. Debido a que una ruptura implica un proceso de pérdida, Weber afirma que este proceso de pérdida puede ser similar a un proceso de muerte de un familiar cercano. Ese proceso de muerte simbólico configurará uno de duelo. Según [Worden \(2009\)](#), un duelo engloba una serie de sentimientos y conductas que son comunes, posteriores a la 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, mientras que las conductas que pueden presentarse en el duelo incluyen problemas al dormir, problemas de apetito, distracción, aislamiento social, búsqueda de la persona perdida, agotamiento e hiperactividad. Para este autor, estas experiencias cognitivas y conductuales pueden ser propias de un proceso de duelo.

[Kübler-Ross y Kessler \(2005\)](#) proponen cinco etapas por las que las personas atraviesan al momento de experimentar un proceso de duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. De acuerdo con los autores, en la etapa de negación la persona niega la pérdida del ser querido, considerando que es un mecanismo de protección para sobrevivir a la pérdida en el sentido de que no permite que la persona entre en shock emocional. En la etapa de ira, esta puede manifestarse hacia la persona que ya no está o hacia sí mismo por sentir que no hizo nada para prevenir la separación. La etapa de negociación se refiere a momentos en que la persona reflexiona sobre lo sucedido e intenta buscar alguna explicación, reflexiona acerca de su futuro y de su propia vida; esta etapa se acompaña de sentimientos de culpa. En la etapa de depresión la persona se concentra en el presente y su realidad de pérdida, lo que genera que experimente sentimientos de tristeza. Finalmente, en la etapa de aceptación la persona acepta la realidad de la pérdida del ser amado y esta realidad es permanente; es decir, es en esta etapa que las personas aprenden a vivir con esta realidad.

El duelo amoroso es un proceso por el que puede atravesar cualquier persona, tanto hombres como mujeres. Sin embargo, cada uno lo vive de manera distinta; por lo tanto, es importante mencionar que el género juega un papel de suma importancia en los aprendizajes de la persona conforme a sus características biológicas; es, a través de esto, que la persona va a comportarse diferencialmente y a permitirse expresar o no sus sentimientos ante una pérdida afectiva.

Desde años atrás, diversas investigaciones han planteado varias hipótesis que abarcan explicaciones considerando factores biológicos y psicosociales sobre el porqué de las diferencias existentes entre hombres y mujeres en la expresión del duelo por ruptura amorosa, y concluyen que las causas de dichas diferencias se encuentran ligadas al estatus social asociado al género. [Chung et al. \(2002\)](#) muestran que ambos sexos experimentan la

misma intensidad de angustia tras la ruptura de una relación amorosa; para ambos sexos existe una relación significativa entre el impacto que generó la ruptura de la relación y la salud en general. Así, tanto para hombres como para mujeres, cuanto mayor haya sido el impacto de la ruptura peor será su estado de salud, produciéndose un aumento en los casos de depresión, insomnio, enfermedades físicas, así como de sentimientos de indefensión y de preocupación ante el futuro.

En el caso del hombre, a este se le enseña a ser un ser superior, competitivo, sólido, viril, firme, fuerte, racional, poco emotivo (porque esto es igual a debilidad), y cualquier circunstancia que ponga en entredicho estas posiciones, como es el caso de las pérdidas (de empleo, de ingresos económicos suficientes, de una relación de pareja, vivir una disfunción sexual, una competencia deportiva, una riña a golpes) en donde no puede tener el control, tendrá repercusiones dolorosas a nivel emocional, las que pueden ser vividas por él como destructivas y en ocasiones avasalladoras. Al hombre se le enseña a aportar soluciones y no problemas, tiene un sentido práctico y racional y no tanto emotivo, ni expresivo, por lo tanto le cuesta trabajo lidiar con estos contenidos ([Zúñiga, 2008](#)).

Por estas razones, la vivencia de duelo en los varones puede llegar a presentar profundas dificultades, no solo a nivel de la expresión de sus experiencias emocionales, sino incluso en el propio reconocimiento personal en esta área; sobre todo, en donde muchos hombres no se dan el permiso de reconocer y de aceptar en ellos mismos la existencia de dichas emociones, y mucho menos de manifestarlas abiertamente, lo cual puede llevar al individuo a experimentar duelos patológicos ante sus pérdidas. Pareciera ser que el hombre no puede permitirse vivir el duelo que le corresponde ante el sufrimiento de una pérdida afectiva y que tiene que interrumpir ese proceso, o en muchos casos ni siquiera darle lugar, acallando la expresión de esa vivencia dolorosa que no le permitirá llegar a una adecuada aceptación y resignificación de lo que la pérdida ocasionó.

Con respecto a las mujeres, diversos estudios reflejan que el género femenino se centra más en la emoción, mientras que el género masculino se enfoca más en el problema. Según [Hofstein \(2009\)](#), esta diferencia de género podría estar influenciada por patrones de socialización. En las mujeres se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación; se las asume como personas que poseen más delicadeza y tienden a ser más vulnerables o débiles, por lo que necesitan ser protegidas por otro ser (hombre), obteniendo el apoyo económico del mismo, y deben ser sexualmente pasivas pero sumamente atractivas físicamente y emocionalmente. En los hombres, al contrario, se les incentiva la inhibición de sus emociones y el desarrollo de la autonomía. No resulta difícil comprobar que, para muchas mujeres, dejar de ser amadas adquiere un significado trágico por el cual se sienten morir o fantasean con quitarse la vida. Se ha considerado que tanto el esposo como los hijos son la misión de vida más importante de la mujer; si los pierde se queda sin nada, vacía, pues vale en función de los demás y no por sí misma. Pareciera entonces que la mujer, ante sus pérdidas y el consiguiente proceso de duelo, puede quedarse más fácilmente estancada en la etapa de depresión, como señala [Coria \(2007\)](#); el mismo autor considera que en la mujer se espera y se

le permite pueda expresar sus sentimientos de tristeza y desesperación, de ternura, compasión y temores y dudas, y que esta expresión incluya lo verbal, lo corporal y actitudinal, encontrando en la sociedad aceptación y muestras abiertas de apoyo. Sin embargo, también es probable que puedan aparecer estancamientos prolongados en las etapas de expresión emocional y depresión en el proceso de duelo, retrasando, o no llegando a la aceptación y resignificación de la experiencia de pérdida, pues esto requiere de fortaleza interna y autonomía emocional, lo que puede derivar en «duelos patológicos» (Zuñiga, 2008).

Así, considerando que la ruptura de la pareja es un estresor relevante en la vida de un ser humano, podemos suponer que la persona percibe que dicha situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal (Lazarus y Folkman, 1986). Frente al estrés, las personas desarrollan una serie de formas de afrontamiento con el fin de manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de sus recursos. De esta manera, las estrategias de afrontamiento son entonces un tipo o una forma particular de hacer frente a una situación estresante de acuerdo a las circunstancias y se pueden clasificar en centradas en el problema, donde la persona intenta cambiar el medio o el problema con el propósito de disminuir la amenaza, modificando o eliminando sus factores; o centradas en la emoción, donde la persona se esfuerza por regular sus emociones que derivan de la situación, considerando que no es posible modificarla. Lazarus y Folkman (1986) señalan que las estrategias centradas en el problema son más efectivas en las relaciones, pues confieren un sentido de autoeficacia para retos futuros; en cambio, las estrategias centradas en la emoción son menos efectivas.

Aparte de las estrategias centradas en el problema y en la emoción, han cobrado interés en las investigaciones las estrategias de evitación, que son aquellas que permiten escapar del problema reduciendo la ansiedad y el estrés y permitiendo un reconocimiento gradual de la amenaza, lo que en ocasiones podría traer consecuencias positivas, sobre todo cuando trata de situaciones incontrolables donde no hay posibilidad de conducta instrumental; sin embargo, según Rodríguez, Pastor y López (1993), la reducción en los niveles de estrés proporcionada por la evitación puede no ser productiva si no permite la asimilación y la resolución de la situación estresante.

De esta manera, la inclusión del estrés como parte de la cotidianidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida. El estrés se ha percibido en situaciones diversas, como en las relaciones amorosas y de pareja, sexual, familiar, por duelo, enfermedad, laboral, militar, por tortura y encarcelamiento, entre otros. Ante estas situaciones, las instituciones de educación tienen la responsabilidad de desarrollar intervenciones apropiadas para responder a las necesidades de salud mental de sus estudiantes.

Principalmente en México, en las instituciones de educación se han preocupado por dar atención de salud mental a los jóvenes. En la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) se incorpora la estrategia «Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio» (CREAS), dentro del Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE), el cual se encarga de atender a alumnos del campus que soliciten asesoría psicológica para afrontar

una crisis emocional. El objetivo del presente trabajo es determinar la incidencia de motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa en el CREAS en estudiantes de diversas carreras profesionales durante los años 2015 a 2017, y sugerir aquellas técnicas que deberían utilizar los terapeutas que atienden a los usuarios en crisis que solicitan el servicio.

Método

El diseño es transversal, con recogida de datos en un solo tiempo.

Sujetos

Participantes: 260 (189 mujeres y 71 hombres) estudiantes de las diferentes carreras de la FESI.

Instrumentos y/o aparatos

Base de datos acerca del registro de frecuencia en los motivos de consulta del servicio, que incluye datos sociodemográficos como género, estado civil, semestre, carrera de procedencia, entre otros.

Características de los participantes

Los participantes son estudiantes de la UNAM FESI, una universidad pública del Estado de México, que en general pertenecen a un nivel socioeconómico bajo y medio bajo. Los habitantes del municipio de Tlalnepantla, Naucalpan y Cuautitlán Izcalli, de donde provienen gran parte de los estudiantes, se caracterizan por una participación importante en la producción bruta nacional (INEGI, 2015).

Procedimiento

Al inicio de la primera sesión, el terapeuta del CREAS encargado del caso solicita al usuario (estudiante) datos demográficos, tales como nombre, carrera y motivo de consulta; la información proporcionada por parte del usuario se mantiene en confidencialidad. Los datos recopilados se registraron en una hoja de cálculo de Excel.

Resultados

La muestra consistió en 260 estudiantes de las cinco carreras de la FESI (189 mujeres y 71 hombres). El 41.15% refirió pertenecer a la carrera de psicología ($n = 107$), el 16.53% estudiaba la carrera de enfermería ($n = 43$), el 30.38% estudiaba medicina ($n = 79$), el 8.07% estudiaba la carrera de biología ($n = 21$) y, finalmente, el 3.84% estudiaba la carrera de cirujano dentista ($n = 10$) (tabla 1).

Los resultados obtenidos de los 260 alumnos que solicitaron el servicio del CREAS fueron como sigue: el 59.615% de los estudiantes reportaron que su motivo de consulta es rompimiento de pareja ($n = 155$); de este total, el 46.923% corresponde a mujeres y el 12.692% a hombres.

Tabla 1
Sexo y carrera de los usuarios que asistieron al CREAS

Variable	n	%
<i>Sexo</i>		
Femenino	189	72.692
Masculino	71	27.307
<i>Licenciatura</i>		
Psicología	107	41.153
Enfermería	43	16.538
Medicina	79	30.384
Biología	21	8.0769
Cirujano dentista	10	3.8461

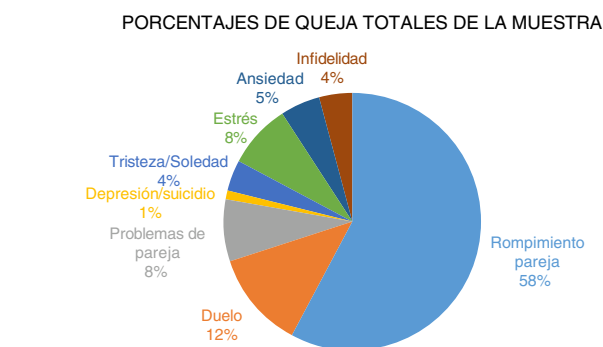


Figura 1. Porcentajes del tipo de consulta por sexo.

Con respecto a las mujeres, el 11.923% mencionaron que su motivo de consulta fue duelo, el 8.461% problemas de pareja, el 1.538% depresión/ideación suicida y el 3.846% reportaron sentimientos de tristeza y soledad. En cuanto a los hombres, el 8.076% reporta asistir a intervención por estrés, el 5.0% ansiedad, el 4.615% infidelidad (fig. 1).

Ahora bien, al analizar los datos por carrera, se encontró lo siguiente: la carrera de psicología refiere que el principal motivo de consulta es el rompimiento de pareja (66.538%), seguido en frecuencia por duelo y problemas de pareja; el 12.692% de la carrera de enfermería reportó el rompimiento de pareja y sentimientos de tristeza, todos los cuales fueron de mujeres; el resto fueron quejas reportadas por los varones. Por su parte, medicina reporta en un 12.307% la presencia de estrés, ansiedad y depresión con ideación suicida, todos los cuales fueron reportados por ambos sexos; sin embargo, la mayor proporción corresponde a los varones, mientras que el 5.0%, que corresponde a biología, presentó problemas de infidelidad y ansiedad. Finalmente, la carrera de cirujano dentista, con un 3.4615%, refirió asistir por ansiedad y estrés, presentando la mayor proporción de quejas los varones (tabla 2).

Discusión y conclusiones

En el presente trabajo encontramos que la mayoría de los estudiantes que acuden al CREAS es por rompimiento de pareja, seguido de duelo y problemas de pareja. Los resultados nos reportan que la mayor cantidad de estudiantes que refieren asistir por estos motivos son mujeres, siendo en menor cantidad los hombres, lo que podemos considerar como normal en virtud de

Tabla 2
Motivo de consulta por sexo y carrera

Variable	n	%	Motivo de consulta
<i>Sexo</i>			
Femenino	122	46.923	Rompimiento de pareja
	31	11.923	Duelo
	22	8.461	Problemas de pareja
	4	1.538	Depresión/ideación suicida
	10	3.846	Sentimientos de tristeza y soledad
Masculino	33	12.692	Rompimiento de pareja
	21	8.076	Estrés
	13	5.0	Ansiedad
	12	4.615	Infidelidad
<i>Licenciatura</i>			
Psicología	173	66.538	Rompimiento de pareja, duelo, problemas de pareja
Enfermería	33	12.692	Rompimiento de pareja, sentimientos de tristeza
Medicina	32	12.307	Estrés, ansiedad, depresión/ideación suicida
Biología	13	5.0	Infidelidad, ansiedad
Cirujano dentista	9	3.4615	Ansiedad, estrés

que la gran mayoría de la planta estudiantil son mujeres. No obstante, también encontramos explicaciones adicionales para este fenómeno. Por ejemplo, Hofstein (2009) encontró que la diferencia de género en cuanto a la expresión del duelo podría estar influenciada por patrones de socialización. En las mujeres se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación; se las asume como individuos que poseen más delicadeza y tienden a ser más vulnerables o débiles, por lo que necesitan ser protegidas por otro ser (hombre), obteniendo el apoyo económico del mismo. En los hombres, al contrario, se incentiva la inhibición de sus emociones y el desarrollo de la autonomía. Así mismo, Zúñiga (2008) menciona que en la mujer se espera y permite pueda expresar sus sentimientos de tristeza, desesperación, ternura, compasión, temores y dudas, y que esta expresión incluye lo verbal, lo corporal y actitudinal, encontrando en la sociedad aceptación y muestras abiertas de apoyo; sin embargo, también pueden aparecer estancamientos prolongados en las etapas de expresión emocional y depresión del proceso de duelo, retrasando o no llegando a la aceptación y resignificación de la experiencia de pérdida, pues esto requiere de fortaleza interna y autonomía emocional, lo cual puede derivar en «duelos patológicos».

Llama la atención que el 8.076% de hombres (n = 21) refiera que su motivo de consulta es estrés, pero este posiblemente tenga relación con la vivencia de duelo en los varones; se conoce que puede llegar a presentar profundas dificultades, no solo a nivel de la expresión de sus experiencias emocionales, sino incluso en el propio reconocimiento personal de dicha dificultad en esta área. Muchos hombres no se dan el permiso de reconocer, y sobre todo de aceptar en sí mismos, la existencia de dichas emociones, y mucho menos de manifestarlas abiertamente, lo que puede llevar al individuo a experimentar duelos patológicos ante sus pérdidas. Pareciera ser entonces que el hombre no puede permitirse vivir el duelo que le corresponde ante el sufrimiento de una pérdida afectiva y que tiene que interrumpir ese proceso o en muchos casos

ni siquiera darle lugar, no permitiéndose expresar esta vivencia dolorosa para poder llegar a una adecuada aceptación y resignificación de lo que la pérdida ocasionó. Lo anterior puede estar relacionado a problemas de salud mental en los estudiantes universitarios, y esta salud mental puede estar asociada a diversas causas. La primera es que, por grupo de edad, los universitarios tienen riesgo de desarrollar un trastorno mental. Con datos de [Medina-Mora et al. \(2005\)](#), se observa que más del 15% de los jóvenes mexicanos presentará el primer episodio de algún trastorno mental entre los 19 y los 24 años. En segundo lugar, porque el ingreso a la Universidad representa un evento de cambios: en el grupo de amigos, en el domicilio del lugar donde se realizan los estudios, en aprender la organización de la universidad a veces implica un cambio de residencia, y es vivido por algunos como altamente estresante. En tercer lugar, se ha demostrado que algunas carreras, especialmente las asociadas a los temas de la salud, representan mayor sensibilidad y desgaste emocional en los alumnos. Lo mencionado anteriormente se puede observar en los resultados obtenidos, donde la carrera de psicología tiene un porcentaje mayor de alumnos (66.538%) que refieren que el principal motivo de consulta es el rompimiento de pareja, el duelo y problemas de pareja, lo que posiblemente se deba a que la población estudiantil de la carrera presenta una mayor sensibilidad hacia la satisfacción de las necesidades de otros y la preocupación por resolver sus problemas.

Un tema vinculado a esta problemática es que la salud mental de un estudiante puede impactar su desempeño académico. En México, al interior de la UNAM, desde hace más treinta años se vienen haciendo reflexiones en torno al rendimiento escolar y la eficiencia terminal ([Camarena, Chávez y Gómez, 1985](#)), en donde se debatía sobre esta como la expresión del rendimiento en el proceso escolar. Se ha investigado ampliamente la relación de diversos factores, como son los socioeconómicos, la naturaleza de la oferta educativa, así como de las reglas y prácticas institucionales, en las posibilidades de acceso y logro escolar para poder explicar el fenómeno del abandono escolar ([Narro y Arredondo, 2013](#)). Sin embargo, recientemente se han incluido variables psicosociales, como la salud mental, que podrían estar relacionadas con que los alumnos universitarios logren concluir sus estudios y/o que tengan un bajo rendimiento académico.

Ante esta responsabilidad, el CREAS tiene como objetivo principal atender a alumnos del campus que soliciten asesoría psicológica para afrontar una crisis emocional. Su protocolo de atención es convocar a los egresados de la carrera de psicología a través de programa de superación académica (PROSAP) a recibir un entrenamiento de 20 sesiones, el cual incluye los siguientes temas: atención de emergencias psicológicas, terapia cognitiva para pacientes suicidas ([Wenzel et al., 2009](#)), evaluación y tratamiento de los trastornos de la ansiedad con énfasis en estrés postraumático ([Foa y Rothbaum, 2001](#)), sensibilización hacia los temas relacionados con la comunidad de la diversidad sexual y los riesgos de conductas suicidas, la visión de la psiquiatría de los trastornos del estado del ánimo, las conductas suicidas y los trastornos de la ansiedad, así como la intervención familiar breve de psicoterapia cognitivo-conductual para jóvenes que presentan conductas suicidas ([Miller, Rotheram-Borus, Piacentini, Graae y Castro-Blanco, 1992](#)). En este entrenamiento

participa la supervisora académica de la estrategia, una médica psiquiatra, dos profesores con formación en psicoterapia familiar sistémica y un profesor con enfoque de género. Cabe señalar que durante el entrenamiento se usan juegos de rol para poner en práctica las habilidades clínicas adquiridas.

Podemos notar que es muy amplio y sumamente sustancial el entrenamiento que se les brinda a los estudiantes interesados en participar en el CREAS. Sin embargo, los datos obtenidos en este estudio sugieren que debe hacerse énfasis en un entrenamiento adicional en temas como estilos de afrontamiento y solución de problemas desde el modelo cognitivo-conductual que amplíe el repertorio de conocimiento y de habilidades para tratar las problemáticas asociadas al duelo por separación de pareja.

Por lo anterior, es importante mencionar algunos estudios que muestran la eficacia de las técnicas cognitivo-conductuales utilizadas para tratar el duelo por separación, ya que el tema del proceso de duelo en la ruptura de pareja, así como las estrategias que disponen los jóvenes para enfrentarlo, ha sido un tema poco estudiado pese a la cantidad de casos que se presentan. [Moreno y Esparza \(2014\)](#) elaboran un estudio que tuvo como objetivo hacer una descripción exploratoria al respecto, en una muestra homogénea no probabilística de 20 jóvenes entre 19 y 28 años, hombres y mujeres, que han sufrido la ruptura de una relación de pareja. Emplearon una entrevista semiestructurada y la aplicación de dos instrumentos: «Breve inventario de duelo» Montoya (2011) citado por [Moreno y Esparza \(2014\)](#) y la «Escala de estrategias de afrontamiento» (Montoya 2011; modificado de Buela-Casal y Caballo). En la prueba T de comparación de los grupos se encontraron diferencias significativas al 0.05 en aflicción aguda, siendo las mujeres las que mayormente presentan esta manifestación en el proceso de duelo. También existen diferencias significativas al 0.01 en la fase de renovación, en la que los hombres se sienten más renovados. En los resultados se encontró que el proceso de duelo es de difícil elaboración debido tanto a las características de la relación como a los recursos de los individuos que se enfocan efectivamente en estrategias de afrontamiento dirigidas al sentimiento.

Así mismo, [Maristany \(2006\)](#) llevó a cabo un estudio descriptivo correlacional sobre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento. En él se administraron a 125 adolescentes escolarizados de la provincia de Buenos Aires las siguientes pruebas: Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) y Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), ambas en la adaptación de M. Casullo (2002) citado por [Maristany \(2006\)](#). Posteriormente se dividió la muestra según el nivel de bienestar y se correlacionaron estos datos con las estrategias y estilos de afrontamiento. Los resultados señalaron la existencia de correlación positiva 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. Se consideraron las situaciones problemáticas y las preocupaciones principales (ACS), apareciendo como resultados más frecuentes los problemas educativos, los problemas familiares y los problemas personales.

Siguiendo con la misma línea, Bustos (2011) llevó a cabo un estudio enfocado en explorar las influencias de diferentes estrategias de afrontamiento en el proceso de pérdida amorosa asociadas a duelo complicado y crecimiento postraumático. Se recogió información de 181 estudiantes universitarios, quienes llenaron un paquete de cuestionarios calificando la intensidad de duelo complicado, sus estrategias de afrontamiento y el grado de crecimiento postraumático experimentado a partir de su ruptura más reciente. 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 encontraron diferencias de género significativas en estrategias reflexivas (hombres $x = 20.05$; mujeres $x = 21.87$), reactivas (hombres $x = 12.18$; mujeres $x = 14.58$), procesamiento emocional (hombres $x = 57.49$; mujeres $x = 68.11$). Los hombres reportaron un duelo complicado más intenso al utilizar estrategias reactivas y supresivas, mientras que para las mujeres esto sucedió con estrategias reactivas. Los hombres reportan un mayor grado de crecimiento postraumático al utilizar estrategias reflexivas, supresivas y expresión emocional. Los resultados obtenidos ofrecen información útil acerca de la influencia de estrategias de afrontamiento sobre crecimiento postraumático y duelo complicado, que a su vez puede tener implicaciones terapéuticas al momento de tratar casos de rupturas amorosas.

Lo anterior nos hace pensar que también es urgente entrenar a los terapeutas del CREAS a conocer bien los campos donde aplicarán sus conocimientos teóricos y estar conscientes de sus recursos y limitaciones. Espinosa y Salinas (2017) mencionan que más allá de los cuestionamientos filosóficos y morales, es importante poseer conocimientos fundamentales sobre la naturaleza de la pérdida. Para ello, Roos (2002) (citado en ADEC, 2006) describió seis cualidades necesarias para que un terapeuta sea experimentado, digno de confianza y capaz de inspirar esperanza. Estas cualidades incluyen: 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. Si bien las cualidades pueden aplicarse generalmente a la psicoterapia, los atributos de competencia en la percepción y la empatía y el reconocimiento respetuoso del dolor del afligido tienen particular importancia al tratar a las personas que están sufriendo una pérdida importante en sus vidas. Los consejeros de duelo deben «sintonizarse» con la experiencia subjetiva de pérdida de una persona al aprehender empáticamente esa realidad emocional del afligido y transmitir una comprensión precisa del sufrimiento y la angustia involucrados para lograr mayor efectividad.

Finalmente, queda pendiente conocer, en este sentido, si los estudiantes que presentan porcentajes altos en la demanda de la ruptura amorosa manifiestan afectación en su rendimiento académico y cómo; también, determinar el papel que juega la resiliencia en la superación del duelo y su efecto en el rendimiento académico.

Bibliografía

- ADEC (2006). Association for Death Education and Counseling-The Thanatology Association [consultado 12 Oct 2017]. Disponible en: [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=cwuRAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Association+for+Death+Education+and+Counseling-The+Thanatology+Association+\(ADEC\)+2006&ots=82yU8CqYEH&sig=wdaUiQGe2hj9X6Mxe6fs9jGi5yA#v=onepage&q=Association%20for%20Death%20Education%20and%20Counseling-The%20Thanatology%20Association-%20\(ADEC%20\)%202006&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=cwuRAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Association+for+Death+Education+and+Counseling-The+Thanatology+Association+(ADEC)+2006&ots=82yU8CqYEH&sig=wdaUiQGe2hj9X6Mxe6fs9jGi5yA#v=onepage&q=Association%20for%20Death%20Education%20and%20Counseling-The%20Thanatology%20Association-%20(ADEC%20)%202006&f=false)
- Barajas, M. M., Robles, G. R., González, F. F. y Cruz, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significa en jóvenes universitarios. *The Psychological Meaning of a Meaningful Relationship and Creakup in College Students*, 20(2), 26–32.
- Barrios, A. y Pinto, B. (2008). *El concepto de amor en la pareja*. pp. 144–164. Buenos Aires: Ajayu.
- Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*, 325, 49–56.
- Bowlby, J. (1995). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Buenos Aires: Ediciones Morata.
- Buss, D. (2005). *La evolución del deseo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bustos, C.C.A. (2011). Cuando se acaba el amor: Estrategias de Afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios. Universidad de San Francisco de Quito: Colegio de las Artes Liberales [consultado 5 Oct 2017]. Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf>
- Camarena, R. M., Chávez, A. M. y Gómez, J. (1985). Reflexiones en torno al rendimiento escolar y la eficiencia terminal. *Revista de la Educación Superior*, 14(53), 117.
- Collins, T. J. y Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies and associated outcomes: Effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46, 210–222.
- Coria, C. (2007). *El amor no es como nos contaron. . . Ni como lo inventamos*. Buenos Aires: Paidós.
- Chung, M. C., Framet, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M. y . . . Stone, N. (2002). Diferencias entre estilos de amor que tienen hombres y mujeres y sus relaciones de estrés postraumático tras la ruptura de la relación. *The European Journal of Psychiatry*, 16(4), 204–215.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Doménech, A. (1994). *Mujer y divorcio: de la crisis a la independencia*. Valencia: Promolibro.
- Espinosa, S. V. y Salinas, R. L. J. (2017). La atención del paciente terminal y la ética en el enfoque tanatológico: un análisis. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 1–28.
- Fincham, F. D. y Cui, M. (2011). *Emerging Adulthood and Romantic Relationships: An Introduction*. pp. 3–14. New York: Cambridge University Press.
- Foa, E. B. y Rothbaum, B. O. (2001). *Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD*. New York (NY): Guilford Press.
- Hill, T., Rubin, Z. y Peplau, L. A. (1976). Breakups before marriage: The End of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, 32, 147–168.
- Hofstein, Y. (2009). *Coping in court-involved adolescents and the relationship with stressors, delinquency, and psychopathology* [Doctoral dissertation]. University of Massachusetts.
- INEGI (2015). Estado de México [consultado 22 Oct 2017]. Disponible en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/ce/ce2014/doc/minimonografias/mmex_ce2014.pdf
- Keller, M. C. y Nesse, R. M. (2005). Is low mood an adaptation? Evidence for subtypes with symptoms that match precipitants. *Journal of Affective Disorders*, 86, 27–35.
- Kübler-Ross, E. y 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.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Maristany, M. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes en Buenos Aires*. Bue-

- nos Aires: Belgrano. Disponible en: http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/223/207_salotti.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Maureira, C. F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321–331.
- Medina-Mora, M., Borges-Guimaraes, G., Lara, C., Ramos-Lira, L., Zambrano, J. y Fleiz-Bautista, C. (2005). Prevalencia de sucesos violentos y de trastorno por estrés postraumático en la población mexicana. *Salud Pública de México*, 47, 8–21.
- Miller, S., Rotheram-Borus, M. J., Piacentini, J., Graae, F. y Castro-Blanco, D. (1992). Successful Negotiation/Acting Positively (SNAP): A brief cognitive-behavioral family therapy manual for adolescent suicide attempters and their families. *Department of Psychiatry, Division of Social and Community Psychiatry. University of California*.
- Moreno, F. I. J. y Esparza, M. E. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. *Revista de Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología*, 2(5), 98–110.
- Muñoz, C. y Cruz, C. (2012). 18 a 25 años: La presión por una pareja estable [consultado 12 Oct 2017]. Disponible en: <http://diario.latercera.com/edicionimpresa/18-a-25-anos-la-presion-por-una-pareja-estable/>
- Narro, J. y Arredondo, M. (2013). La tutoría: un proceso fundamental en la formación de los estudiantes universitarios. *Perfiles Educativos*, 35, 132–151.
- Peñafiel, M. O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa [consultado 12 Oct 2017]. Disponible en: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a2.pdf>
- Pineda, R. (2005). Vivencia de la esterilidad en parejas que no tienen hijos [tesis de Licenciatura]. UNAM, México.
- Pinto, B. (2008). Los juegos del amor: La ruptura amorosa. Disponible en: <http://bpintot-bismarck.blogspot.com/2008/02/los-juegos-del-amor-la-rupturaamorosa.html>
- Rhoades, G., Kamp, C., Atkins, S. y Makman, H. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 66–374.
- Rodríguez, J., Pastor, A. y López, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5, 349–372.
- Rojas, M. (1994). *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Madrid: Espasa Calpe.
- Valdez-Medina, J. L. (2009). *La búsqueda del equilibrio personal: Una nueva teoría que explica las causas del miedo y del sufrimiento y que nos enseña a combatirlos*. México: Edamex.
- Valdez, M., González, A., Arce, V. y López, J. (2007). La elección real e ideal de pareja: un estudio con parejas establecidas. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology. UAEM*, 41(3), 305–311.
- Weber, A. L. (1998). *Losing, Leaving and Letting Go: Coping with Nonmarital Breakups*. pp. 267–306. Lawrence Erlbaum Associates.
- Weiss, R. S. (1975). *Marital Separation*. New York: Basic Book.
- Wenzel, A., Brown, G. K. y Beck, A. T. (2009). *Cognitive therapy for suicidal patients: Scientific and clinical applications*. Washington: American Psychological Association.
- Worden, W. (2009). *El Tratamiento del Duelo. Asesoramiento Psicológico y Terapia*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Zúñiga. (2008). ¿Hombres y mujeres viven diferentes las pérdidas? El duelo desde una perspectiva de género. *Asociación TechPalewi.*, 1–11.