



Escuela de Psicología

“Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional”

Sustentante(s):

María del Carmen Cuello, Andrea Matías / 17-1080, 18-0039

Proyecto Final de Grado para optar por el título de  
Licenciado(a) en Psicología Clínica

Nombre asesoras:

Dra. Laura V. Sánchez Vincitore  
Dra. Iris E. Bello-Castillo

Los conceptos expuestos en el presente trabajo son de la exclusiva responsabilidad del/la (los) sustentante(s) del mismo.

Santo Domingo, D.N.  
República Dominicana  
Diciembre 2021

### Resumen

El presente estudio se enfoca en explorar si existe una relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional. Participaron 111 voluntarios (65.76% fueron mujeres y 34.23% hombres), con edad de 18 a 28 años. Para la evaluación de la intensidad del duelo luego de una ruptura afectiva utilizamos el Breakup Distress Scale, un instrumento adaptado del Inventory of Complicated Grief. Por otro lado, para medir la inteligencia emocional se utilizó el Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form. Se encontró una relación entre la intensidad del duelo y la inteligencia emocional. A menor inteligencia emocional, mayor la intensidad del duelo. A mayor inteligencia emocional, menor la intensidad del duelo. Los resultados obtenidos no muestran una diferencia entre ambos sexos con respecto a la intensidad del duelo ni a la inteligencia emocional, luego de una ruptura afectiva.

*Palabras clave:* intensidad del duelo, inteligencia emocional, relación afectiva, ruptura.

### Abstract

The present study focuses on exploring whether there is a significant relationship between the intensity of grief after a breakdown of affective relationship and emotional intelligence. 111 volunteers participated (65.76% were women and 34.23% men), aged 18 to 28 years. For the evaluation of the intensity of grief after an affective rupture we use the Breakup Distress Scale, an instrument adapted from the Inventory of Complicated Grief. On the other hand, to measure emotional intelligence, the Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form was used. A significant relationship was found between grief intensity and emotional intelligence. The lower the emotional intelligence, the greater the intensity of the grief. The higher the emotional intelligence, the lower the intensity of the grief. The results obtained do not show a difference

between both sexes with respect to the intensity of grief or emotional intelligence, after an affective rupture.

*Keywords:* intensity of grief, emotional intelligence, affective relationship, breaking off.

### **Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional**

La ruptura afectiva se define como la culminación de una relación de afecto íntima entre dos personas, ya sea amorosa o de cualquier otro tipo (Field et al., 2009). Esta experiencia puede surgir en varias ocasiones de la vida de cada una de las personas y las mismas generan un proceso de duelo (Gómez, 2019). Algunos autores definen esta como una de las experiencias más traumáticas y dolorosas no relacionadas a la muerte que puede sufrir una persona (Espinosa Sierra et al., 2017b). Esta ruptura surge de una pareja la cual, según Rolando Díaz-Loving (2004), se define como la unión de dos personas en donde comparten una serie de vivencias en el tiempo de relación. Una relación afectiva de parejas está compuesta por dos individuos que tienen cualidades personales distintas, estas relaciones se pueden ver afectadas por una serie de características que pueden influir en el proceso de desarrollo de esta. (Díaz-Loving, 2004). Dentro de estas características se encuentran: (1) las experiencias previas que tengan cada una de las personas que componen la pareja, (2) las expectativas personales y de pareja que tengan cada una de las partes con respecto a la relación, (3) las actitudes y creencias personales, y (4) un desequilibrio o conflicto en la dinámica de pareja, con cualquiera de estas puede hacer llegar a la ruptura de dicho vínculo afectivo (Espinosa Sierra et al., 2017; García et al., 2017).

Weiss (1976) explica que hay tres etapas por las que las personas pasan durante el proceso de una ruptura. Estas tres etapas son: (1) revisión obsesiva del proceso de duelo que acaba de pasar la persona, en donde esta busca atribuir y explicar lo sucedido constantemente para encontrar una respuesta. Esto se puede evidenciar de parte de la persona como lamentos con fin de encontrar una respuesta válida del por qué la finalización de la relación; (2) la soledad,

tanto en el ámbito emocional como en el ámbito social. La soledad emocional se refiere a los sentimientos de pérdida que la persona pueda tener, como extrañar momentos o situaciones con la expareja-que tendrán un efecto de profunda pérdida de los afectos recibidos por su pareja. La soledad social se refiere a la posición social que tenía la persona antes de tener a su pareja, este sería el rol en la sociedad de la persona en la actualidad. Es aquel sentimiento de pérdida que tiene la persona luego de su ruptura y la dificultad que tiene de volver a reintegrarse en los ámbitos sociales. (3) La tercera y última etapa es en la que la persona sigue creyendo en la posibilidad de volver a ver a su expareja, volver a buscarla con fin de una posible reconciliación.

La finalización de una relación afectiva desencadena un proceso de duelo. Esto se refiere a la reacción que tienen las personas frente a una pérdida de un ser querido. Esta pérdida está relacionada con a la falta de interés tanto en lo personal como por el mundo externo y una cohibición, la cual dependerá de su intensidad. (García et al., 2017). La intensidad del duelo se define como la magnitud en la que las personas experimentan las emociones negativas tras una ruptura. Una interdependencia cognitiva, emocional y conductual luego de una ruptura amorosa (Dibble et al., 2012; Reimer & Estrada, 2021). El nivel de cercanía dentro de la relación está definido por la interdependencia, donde se ve englobada en el grado de necesidad mutua entre las dos partes, ya sea en lo mental o cognitivo, que se define como el efecto en el sentimiento o las emociones de las personas y cómo esta responde física o psicológicamente al duelo o su parte conductual. Este duelo luego de la ruptura puede estar influenciado por un sin número de variables, pero una muy importante es la cercanía que tenían ambas partes en la relación. El grado de interdependencia puede variar dentro de la misma relación como entre las relaciones que se van teniendo posterior a la ruptura (Dibble et al.,

2012). Algunos autores argumentan que esta interdependencia involucra solo el vínculo emocional entre las dos partes de la relación. Según el nivel de esta la intensidad puede ser más fuerte o débil. El efecto que tenga la ruptura de la relación dependerá también de otros factores, como la importancia de la relación para las personas que la componían, la duración de esta, quien decidió terminar, los motivos de la misma ruptura y el grado de involucramiento que tenían (García et al., 2017). Las investigaciones con respecto a este tema han citado en su mayoría que el nivel de cercanía en la relación está vinculado directamente con la intensidad del duelo, esto sin importar el tipo de relación que sea, tanto una relación romántica, como de amistad o familiar. La percepción de una relación más cercana es un predictor de duelo intensificado (Reimer & Estrada, 2021).

La intensidad del duelo se puede clasificar como: (1) duelo “normal” y (2) duelo complicado según sus características, así la misma “intensidad” y tiempo de esta. Todos los signos y síntomas explicados anteriormente constituyen un proceso de duelo, y son síntomas que han sido observados como comunes en un proceso de duelo normal (Navarro Vásquez, 2020). El proceso de duelo cuenta con 5 etapas principales que las personas atraviesan. Estas etapas son: la negación, la ira, la negociación, la depresión y por último la aceptación (Martínez Gómez et al., 2021). En la primera etapa que es la negación el individuo niega la culminación de su relación, esto puede evitar que la persona entre en un shock emocional. La ira se puede manifestar hacia la persona que ya no se encuentra como culpa de lo sucedido o hacia la misma persona por no prevenir la situación. La siguiente etapa es la negociación en donde la persona pasa por un proceso de reflexión acerca de su pasado, presente y futuro y suele estar acompañada de sentimientos de culpa. La etapa de la depresión se caracteriza por un momento de sentimiento de

tristeza, se siente perdida del ser a quien ama y entiende este momento como una realidad permanente. Ya en la última etapa de aceptación la persona acepta la realidad y entiende que esa persona que perdió ya no estará a su lado (García et al., 2017). La duración de estas cinco etapas y los mecanismos que los individuos utilicen para poder afrontar su duelo determinaran el tipo de duelo que está enfrentando la persona. A ciencia exacta, no se puede estimar un tiempo específico para cada uno de los duelos, pero se puede aproximar según el grado de aficción por el tiempo y los síntomas de este. El duelo complicado es el proceso de afrontamiento de la pérdida en el que la persona dura 1 o 2 años para completar la última etapa en el proceso de duelo, o quien no puede nunca superar este proceso, en la que se ve afectada su vida personal y social (Bowlby, 1980). El proceso normal de duelo se cumple cuando la persona ya puede pensar en su ser querido sin dolor ni rencor luego de la pérdida y esta se consigue con varios mecanismos de afrontamiento. Entre estos mecanismos se encuentra: el asesoramiento y terapia luego de la pérdida, la utilización de un lenguaje evocador para afrontar la realidad de lo sucedido, la escritura de cartas y el dibujo como mecanismo para plasmar lo que ha sucedido lo cual ayuda a la persona a cerrar cualquier ciclo que tenga pendiente, el juego de rol y como último recurso la medicación (Worden, 2010). Un estudio realizado por Bustos en el 2011 encontró que de 181 estudiantes universitarios pasaron por un duelo complicado luego de su ruptura (Bustos, 2011). Esto es debido a las estrategias de afrontamiento y el grado de crecimiento postraumático experimentado a partir de su ruptura reciente. Aquellos estudiantes que tuvieron un duelo complicado utilizaron estrategias más reactivas, como de acercamiento a su expareja. Los hombres reportaron unas estrategias reflexivas, sorprendidas con un grado mayor de crecimiento postraumático lo cual puede ofrecer información acerca de la influencia de estrategias para poder afrontar una ruptura afectiva (Espinosa Sierra et al., 2017a).

La teoría del apego consta de una idea que las personas desarrollan desde la infancia un tipo de apego, el cual definirá la forma de relacionarnos afectivamente en nuestras relaciones. Dependiendo de esta estructura dada por las familias, las personas pueden desarrollar distintos tipos de apego. Según Yela existen 3 tipos de apego: (1) el apego seguro, (2) el apego ansioso y (3) el apego desorganizado (Pinto, 2014). El apego seguro es en el cual las personas tienden a tener expectativas positivas de su persona y de quienes lo rodean. En el apego ansioso o apego inseguro (Gilbert & Sifers, 2011) las personas tienden a tener expectativas ansiosas y negativas sobre su persona y sobre los demás. Por último, el apego desorganizado se relaciona con conductas violentas (Parra & Parra, 2013). La teoría del apego trata de dar explicación del vínculo que hay entre las relaciones personales con una pareja y el tipo de relación con uno de los miembros de la familia (Seiffge-Krenke & Beyers, 2005). Las personas que desarrollan un vínculo seguro recibieron de sus cuidadores primarios un apego seguro, mientras que los adultos que viven un vínculo inseguro o interrumpidos en su niñez o adolescencia tienden a repetir estos comportamientos en sus relaciones afectivas (Main, Kaplan y Cassidy, 1985). A las personas que desarrollan un apego inseguro o interrumpido se les hace más difícil poder sobrepasar momentos estresantes y lo describen como amenazantes (Birnbaum et al., 1997). Estas personas tienden a ser menos competentes para manejar situaciones de mucho estrés y dolor, como una pérdida. Utilizan estrategias de afrontamiento menos constructivas y tienen un grupo de apoyo social disminuido en comparación con las personas que desarrollan un apego seguro (Davis et al., 2003). El desarrollo del tipo de apego de las personas viene desde la infancia y su experiencia con su cuidador. Las interacciones de un bebe con sus cuidadores van a dar forma a los modelos de comportamiento e interacción de sí mismo y de los demás que lo rodean, esto va a guiar el comportamiento a lo

largo de la vida (Marshall et al., 2013). El estilo seguro de apego se desarrolla con confianza de la idea del amor, confianza del mundo y la libertad, búsqueda de cercanía y proximidad, comodidad emocional y se encuentra un apoyo de parte de la familia cuando estas personas se sienten molestas, cuentan con una red de apoyo segura y confiada (Coan, 2010). Esta teoría trata de explicar la idea de que nuestra forma de apego que vamos desarrollando a través de nuestra vida adulta y nuestras relaciones personales tendrán una fuerte relación con nuestro estilo de crianza y la forma de apego que recibimos de nuestros cuidadores primarios.

Las personas que tienen altos niveles de inteligencia emocional pueden estar más preparados para lidiar con situaciones emocionalmente estresantes, tales como lo es una ruptura amorosa (Bello, Rionda y Rodríguez, 2010). Mayer y Salovey (1997) definen la inteligencia emocional como la presencia de emociones durante soluciones de forma eficaz basada en experiencias. Esta lleva una relación entre emociones y cognición; por lo cual, ayuda a comprender la función de las emociones durante situaciones experimentadas. La inteligencia emocional se puede observar de distintas formas, como: identificando, comprendiendo y manejando las emociones por la que atravesamos correctamente. Se puede mencionar que la inteligencia emocional se caracteriza por cuatro habilidades: distinguir, valorar y expresar las emociones de forma clara y precisa, habilidad para poder comprender las emociones por las que atravesamos y tener un buen conocimiento emocional para así de esta forma poder distinguir estas emociones.

Keller y Nesse (2005) señalaron que las mujeres suelen experimentar tristeza y llanto luego de una ruptura afectiva. Algunas investigaciones demuestran que las mujeres luego de experimentar una ruptura afectiva atraviesan por un duelo con mayor intensidad. Al igual que resulta ser más prolongado y les cuesta sentir emociones positivas que les permita superar la

relación. No obstante, también se ha comprobado que el tiempo de duración de la relación va de la mano con el tipo de emociones que experimenta la persona al momento de la ruptura. Debido a esto, probablemente es más común experimentar sentimientos negativos ya que al estar en una relación de larga duración existen más vivencias y recuerdos, por lo cual se dificulta el poder evitar cualquier tipo de pensamientos negativos (García, 2014).

Experimentar una ruptura amorosa puede llegar a afectar seriamente las emociones de quien lo experimenta. Es un proceso extenso y delicado que, además de la inquietud emocional, se puede manifestar incluso con dolor físico (Paradis, 2020). Esos sentimientos negativos se ven como sentimientos de culpa, tristeza, ansiedad, cambios en el apetito y tanto la falta de sueño como el dormir en exceso (García, 2014). Un ejemplo de ruptura amorosa es el divorcio.

La Oficina Nacional de Estadística de República Dominicana reportó que entre el 2009 y 2018 se produjeron 199,269 divorcios; 55.9% por acuerdo mutuo y un 44.2% por disconformidad (Corcino, 2019). Es poco estudiado el proceso del duelo luego de una ruptura afectiva (Moreno y Esparza, 2014) y es por esto por lo que esta investigación tiene como objetivo identificar si existe una relación entre la intensidad del duelo luego de la ruptura y la inteligencia emocional.

El propósito de este estudio es identificar si existe una relación significativa entre la intensidad del duelo tras una ruptura afectiva y la inteligencia emocional. Mediante este estudio queremos comprobar que el género femenino podría tener un duelo más difícil y prolongado que el género masculino. De igual forma, el estudio busca determinar si la inteligencia emocional influye en la forma que se manifiesta un duelo y la intensidad de este debido a la seriedad y duración de la relación.

## **Método**

El siguiente estudio tiene un diseño no experimental correlacional para poder relacionar nuestras variables de estudio que son el duelo luego de una ruptura afectiva y la inteligencia emocional.

### **Participantes**

Los participantes de nuestro estudio son estudiantes universitarios de la República Dominicana. Nuestros criterios de inclusión son: personas mayores de edad que hayan finalizado cualquier tipo de relación afectiva en los últimos 9 meses. Este estudio utilizara un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia. Se realizó un análisis de potencia para calcular el tamaño de muestra requerido que detecte una correlación entre nuestras variables, con un tamaño de efecto de 0.3 o mediano, un error tipo alfa de 0.05 y con una potencia de 0.9, y el resultado fue que vamos a evaluar a 109 participantes. En nuestro proceso de recolección de datos para nuestro estudio obtuvimos un total de 111 participantes que cumplen con nuestros criterios de inclusión.

La muestra final del estudio estuvo compuesta por 111 participantes donde un 65.76% fueron mujeres y 34.23% hombres con una edad promedio de 21.61 años. En cuanto a la nacionalidad, un 96.39% de los participantes son de nacionalidad dominicana, 2.7% de nacionalidad estadounidense y 0.9% nacionalidad italiana. En cuanto al nivel académico alcanzado, el 45.94% se encontraba en nivel bachillerato, el 37.83% en nivel de licenciatura, el 9% alcanzaron un grado técnico, un 6.3% una maestría o postgrado y un 0.9% alcanzaron doctorado.

### **Consideraciones éticas**

El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana, garantizando la protección de sus participantes.

## **Instrumentos**

*Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form* (Slotter et al., 2010): Es un instrumento de auto informe que responde a la concepción de la inteligencia emocional como rasgo. La medida consta de 15 facetas que forman cuatro factores correlacionados. Puede usarse para evaluar la puntuación de inteligencia emocional de una persona como: Bienestar (sentimientos relacionados con el bienestar a lo largo del tiempo basados en logros, autoestima y expectativas), Autocontrol (regular y tener control sobre las emociones, impulsos y estrés), emocionalidad (capacidad para percibir, expresar y conectarse con las emociones en uno mismo y en los demás, que se puede utilizar para crear relaciones interpersonales exitosas) y sociabilidad (ser socialmente asertivo y consciente, manejar las emociones de los demás y la eficacia en la comunicación y participación en situaciones sociales). Se utilizó la versión en español la cual se encuentra de libre acceso en la web. Utiliza una puntuación tipo Likert que va del 1-7, en donde 1 significa completamente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo (Feher et al., 2019). La consistencia interna o alfa de Cronbach de esta escala es de 0.87.

*The Breakup Distress Scale* (Shulman et al., 2017): Este instrumento se adaptó del Inventory of Complicated Grief al referirse sobre la persona que terminó su relación amorosa en lugar de la persona fallecida. Se incluyeron solo 16 de los 19 elementos del ICG que eran apropiados para la ruptura. Estos son: 1) Pienso tanto en esta persona que me resulta difícil hacer las cosas que normalmente hago 2) Los recuerdos de la persona me molestan 3) Siento que no puedo aceptar la ruptura que he experimentado 4) Me siento atraído por lugares y cosas asociado

con la persona 5) No puedo evitar sentirme enojado por la ruptura 6) Me siento angustiado por lo que sucedió 7) Me siento aturdido o aturdido por lo que sucedió 8) Desde la ruptura es difícil para mí confiar en las personas; 9) Desde la ruptura siento que he perdido la capacidad de preocuparme por otras personas o me siento distante de las personas que me importan 10) He estado experimentando dolor desde la ruptura 11) Me esfuerzo por evitar los recordatorios de la persona 12) Siento que la vida está vacía sin la persona 13) Me siento amargado por esta ruptura 14) Siento envidia de otros que no han experimentado una ruptura como está 15) Me siento solo gran parte del tiempo desde la ruptura y 16) Me dan ganas de llorar cuando pienso en la persona (Field et al., 2010; Marshall et al., 2013; Randelović & Goljović, 2020; Shulman et al., 2017). Este instrumento se tradujo de su versión en inglés utilizando la técnica de traducción paralela. La consistencia interna de esta escala de 16 ítems es de .91. se utilizó una puntuación tipo Likert del 1-4, donde 1 significa para nada y 4 significa mucho.

## **Procedimiento**

Los participantes fueron contactados por redes sociales (WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, etc.). Los participantes antes de empezar la encuesta virtual vieron un acápites sobre el consentimiento informado en el que los mismos conocieron los riesgos y beneficios de participar en este estudio, si están de acuerdo se les proporcionara una opción de SI o NO participar, así como una línea para marcar sus iniciales. El levantamiento de datos se realizó en línea en donde se empezó con las características sociodemográficas, preguntas con respecto a cada una de nuestras variables de estudio los instrumentos: Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form y el Breakup Distress Scale para así ver el efecto del duelo luego de la ruptura amorosa. Esta

encuesta en línea se realizó en la plataforma papersurvey. Luego de finalizar la recolección de datos se analizaron en la aplicación JASP.

## Resultados

Las personas que participaron en este estudio reportan haber estado en relaciones de 22 meses en promedio (mínimo 1 mes y máximo 66 meses). De los participantes encuestados, se reportó que un 75.67% tuvieron una relación de noviazgo, un 9% amigos con beneficios, un 7.2% hablando, pero sin algo definido, un 7.2% saliendo, pero no público, 0.9% ningún tipo de relación y un 0.9% estaban saliendo, pero no oficial. Se reporto una media de 7.7 meses de haber terminado la relación afectiva con sus parejas hasta el momento del llenado de la encuesta. De los 111 participantes un 38.73% su expareja termino con ellos, un 30.63% terminaron de mutuo acuerdo, un 23.42% termino con su expareja y un 6.30% fue ghosting. Con respecto a la relación que tienen los participantes con su ex pareja, se reportó un 54.05% tienen ningún tipo de relación, un 26.12% siguen siendo amigos, 12.61% se encuentran en proceso de reconciliación, 6.30% tienen encuentros casuales, 0.9% están en malos términos, 0.9% son compañeros de trabajo, 0.9% se encuentra hablando y 0.9% son mejores amigos.

Como se puede observar en la tabla número 1, se comprobó la relación que existe entre la inteligencia emocional y el duelo luego de una ruptura ( $r = -0.231, p < .05$ ). Se puede observar la posición de la línea de la gráfica de correlación la cual apoya la relación que existe entre estas dos variables. El resultado del valor de Pearson's nos dice que hay una relación negativa no muy fuerte entre las dos variables = -0.231. Estos resultados nos dicen que, a mayor inteligencia emocional, menor será la intensidad del duelo.

**Tabla 1***Prueba correlación de Pearson's N=111*

	Intensidad del duelo	Inteligencia emocional
Intensidad de duelo	-	
Inteligencia emocional	-0.23*	-

Notas: \*p &lt; .05, \*\* p &lt; .01, \*\*\* p &lt; .001

La tabla número 2 muestra la comparación entre mujeres y hombres con respecto a la intensidad del duelo y la inteligencia emocional que tienen estos dos grupos para saber para cuál grupo tiende a ser más difícil la superación luego de una ruptura afectiva. Se realizó una prueba *t* de student para establecer si existe diferencia entre hombres y mujeres en la intensidad del duelo y la inteligencia. No se encontraron diferencias entre los grupos. Ver la tabla 2 para el análisis descriptivo.

Tabla 2

*Prueba t: Comparación entre mujeres y hombres e intensidad de duelo (N=111)*

	Mujeres (n=73)		Hombres (n=38)		<i>t</i>	Cohen <i>d</i>
	M	SD	M	SD		
Inteligencia emocional	4.93	0.82	4.88	0.69	-0.32	-0.06
Intensidad de duelo	1.89	0.63	1.80	0.6	-0.76	-0.15

Nota: \*p &lt; .05, \*\* p &lt; .01, \*\*\*p &lt; .001.

## Discusión

El propósito principal de este estudio fue comprobar la correlación que existe entre la intensidad de duelo y la inteligencia emocional luego de una ruptura afectiva. Los principales resultados señalaron que existe una correlación significativa entre la intensidad del duelo y la inteligencia emocional. Este estudio confirma los resultados de varios estudios. Bustos (2011) llevó a cabo un estudio donde los participantes que mencionaron haber tenido mayor intensidad

del duelo luego de una ruptura afectiva, reportaron haber empleado estrategias reactivas y expresión emocional. Al igual Slotter, Gardner, & Finkel (2010), quienes investigaron sobre los diferentes tipos de cambios de autoconcepto que podrían ocurrir luego de una ruptura afectiva y la angustia emocional. Los resultados que obtuvieron explican cómo sus participantes luego de haber experimentado una ruptura afectiva, habían sufrido una pérdida de la claridad del autoconcepto y estrés emocional. Marshall, Bejanyan, & Ferenczi (2013) comprobaron que la ansiedad por apego luego de una ruptura afectiva está relacionado con el crecimiento personal de la persona debido al estrés emocional causado. Esto se debe al nivel de inteligencia emocional que tenga la persona. Una persona con una inteligencia emocional baja tiende a sufrir más luego de una ruptura afectiva, y es más propensa a padecer un duelo complicado a raíz de este evento. En cambio, una persona con una alta inteligencia emocional puede tener un duelo no complicado y sufrir menos luego de la ruptura afectiva.

No se encontraron diferencias significativas con respecto a la inteligencia emocional ni a la intensidad del duelo entre hombres y mujeres. Por lo que nuestros resultados arrojaron una respuesta similar en ambos grupos en respuesta a la manera que atraviesan su duelo luego de una ruptura afectiva. Esto quiere decir que ambos sexos pueden pasar por un duelo complicado, o tener una intensidad del duelo mayor, el sexo no puede ser un predictor de cómo será la intensidad del duelo luego de una ruptura afectiva en los participantes encuestados. Estos resultados contradicen los resultados de Hofstein (2009), que encontró que la diferencia de género en cuanto al duelo y su forma de manifestarlo podría estar influenciada por la sociedad. Por igual, contradice los resultados del estudio de Field, Diego, Pelaez, Deeds, & Delgado (2010), quienes comprobaron que las mujeres tienen un nivel de duelo más alto que los hombres. Sucede que se espera de la mujer que sea más sensible, delicada, vulnerable o débil. Mientras

que a los hombres se le exige lo contrario, que sean personas fuertes, se les incentiva a cohibirse y no expresar sus emociones. Este levantamiento de datos fue llevado a cabo en tiempos inusuales como el del COVID-19, por lo cual no pudimos obtener un mayor porcentaje de participantes como los estudios que comparamos.

Una limitación del estudio fue el tamaño de muestra. Pese a que se hizo un análisis de potencia para establecer el tamaño de muestra, la misma sigue siendo pequeña, lo que resultó en un muestreo no probabilístico por lo que no se puede hacer inferencia a toda la población. Otra limitación que presentamos fue la diferencia entre la cantidad de mujeres y hombres que llenaron la encuesta, en donde más del 60% fueron mujeres, lo que nos da unos resultados menos equitativos. Para futuros trabajos de investigación sobre este tema recomendamos utilizar una población más equitativa entre hombres y mujeres. En nuestro estudio se utilizó la técnica de auto reporte que puede sesgar un poco a los participantes por la deseabilidad social.

Las investigaciones sobre este tema son de suma importancia para todas las personas que interactúan con individuos que recientemente han pasado por una ruptura afectiva. En el ámbito profesional, puede ayudar a los psicólogos a dar un enfoque más directo con sus pacientes y pueden usar estrategias de fortalecimiento de la inteligencia emocional como mecanismo de intervención en el duelo por una ruptura amorosa.

### Referencias

- Barajas, M., Wendolyn, M., Forteza, G., Francisca, C., del Castillo, C., & García, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26–32.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133928816004>.
- Barber, L. L., & Cooper, M. L. (2014). Rebound sex: Sexual motives and behaviors following a relationship breakup. *Archives of Sexual Behavior*, 43, 251–265.  
<https://doi.org/10.1007/s10508-013-0200-3>
- Barutcu, K. F., & Aydin, Y. C. (2013). The scale for emotional reactions following the breakup. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 786–790.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.647>
- Bustos, A. C. (2011). Cuando se acaba el amor: Estrategias de Afrontamiento, Duelo por Pérdidas Amorosas y Crecimiento Postraumático en estudiantes universitarios. *Universidad San Francisco de Quito*, 87. <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf>
- Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 1–17.  
<https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 211–221. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.01.008>

- Dibble, J. L., Levine, T. R., & Park, H. S. (2012). The Unidimensional Relationship Closeness Scale (URCS): Reliability and validity evidence for a new measure of relationship closeness. *Psychological Assessment, 24*(3), 1–7. <https://doi.org/10.1037/a0026265>
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T., & Loewenstein, G. (2008). Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(3), 2–10. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.07.001>
- Espinosa Sierra, V., Salinas Rodríguez, J. L., & Santillán Torres-Torija, C. (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, 9*(2), 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- Feher, A., Yan, G., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., & Gao, Y. (2019). An investigation of the psychometric properties of the Chinese trait Emotional Intelligence Questionnaire short form (Chinese TEIQue-SF). *Frontiers in Psychology, 10*(FEB), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00435>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology, 01*(03), 173–177. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence, 44*(176), 706–727.
- García, F. E., & Martínez, D. I. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicologico en adultos jovenes. *Ajayu, 11*(2), 43–59.

- Gilbert, S. P., & Sifers, S. K. (2011). Bouncing back from a breakup: Attachment, time perspective, mental health, and romantic loss. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(4), 295–310. <https://doi.org/10.1080/87568225.2011.605693>
- Harper, A. R., & Mahoney, A. (2013). Romantic breakup as a sacred loss and desecration among christians at a state university. *Journal of Psychology and Christianity*, 32(3), 245–260. <https://www.researchgate.net/publication/263811199>
- Hofstein, Y. (2009). *Coping in court-involved adolescents and the relationship with stressors, delinquency, and psychopathology*. 70, 3783. Retrieved from <http://ezp-prod1.hul.harvard.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2009-99240-037&site=ehost-live&scope=site>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PLoS ONE*, 8(9), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>
- Martínez Gómez, J. A., Sandoval Cano, M., Soler Cantillo, M. L., & Bolívar Suárez, Y. (2021). Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 2422–3271. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Moreno, J., & Esparza, E. (2014). Estrategias de Afrontamiento en la Ruptura de Pareja. *Revista Científica y Profesional de La Asociación Latinoamericana Para La Formación y La Enseñanza de La Psicología*, 2(5), 98–110.

- McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley, S., & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 23(3), 3–19. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1426979>
- Mirsu-Paun, A., & Oliver, J. A. (2017). How much does love really hurt? A meta-analysis of the association between romantic relationship quality, breakups and mental health outcomes in adolescents and young adults. *Journal of Relationships Research*, 8(5), 1–12. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6>
- Najib, A., Lorberbaum, J. P., Kose, S., Bohning, D. E., & George, M. S. (2004). Regional brain activity in women grieving a romantic relationship breakup. *Am J Psychiatry*, 161(12), 2245–2256. <http://ajp.psychiatryonline.org>
- 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>
- Paradis, D. (2020). Ruptura amorosa: No es el fin del mundo, ¿o sí?. *Listin Diario*, pp.2-3. <https://listindiario.com/la-vida/2020/03/05/606924/ruptura-amorosa-no-es-el-fin-del-mundo-o-si><https://listindiario.com/la-vida/2020/03/05/606924/ruptura-amorosa-no-es-el-fin-del-mundo-o-si>
- Parra, J. C., & Parra, J. A. C. (2013). Un diálogo de la psicología social con el psicoanálisis en torno al enamoramiento. *Poiésis*, 4(8). <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/554>
- Randelović, K., & Goljović, N. (2020). Breakup grief: The difference between initiator and non-initiator depending on coping strategies and attachment. *Зборник Радова Филозофског Факултета у Приштини*, 50(3), 47–68. <https://doi.org/10.5937/zrffp50-28111>

- Reimer, J. E., & Estrada, A. R. (2021). College students' grief over a breakup. *Journal of Loss and Trauma*, 26(2), 1–13. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1757992>
- Seiffge-Krenke, I., & Beyers, W. (2005). Coping trajectories from adolescence to young adulthood: Links to attachment state of mind. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 561–582. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00111.x>
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari, L., & Levy, G. (2017). Adolescent depressive symptoms and breakup distress during early emerging adulthood: Associations with the quality of romantic interactions. *Emerging Adulthood*, 5(4), 1–8. <https://doi.org/10.1177/2167696817698900>
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am i without you? the influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147–160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
- Worden, J. W. (2010). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. In J. Rosen (Ed.), *Journal of Pastoral Care & Counseling: Advancing theory and professional practice through scholarly and reflective publications* (Vol. 64, Issue 1). Springer Publishing Company, LLC. <https://doi.org/10.1177/154230501006400115>