



Las opiniones expresadas en el artículo son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representan la posición oficial de la USAC y sus miembros.

Análisis de factores psicológicos y procesos neurocognitivos de rupturas amorosas en adultos jóvenes

Analysis of psychological factors and neurocognitive processes of romantic breakups in young adults

Recibido: 18/07/2023

Aceptado: 10/10/2023

Publicado: 30/01/2024

Ana Belén Cárdenas Salazar

Universidad de San Carlos de Guatemala

abelencs@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6278-4731>

Referencia

Cárdenas Salazar, A. B. (2024). Análisis de factores psicológicos y procesos neurocognitivos de rupturas amorosas en adultos jóvenes. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac*, 4(1), 154–167.

<https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v4i1.122>

Resumen

PROBLEMA: al momento en el que un joven adulto experimenta una ruptura amorosa, experimenta dolor emocional ya que se considera un duelo, en donde el bienestar psicológico se ve alterado, haciendo énfasis en el área emocional, mental, físico y neurocognitivo. **OBJETIVO:** identificar los factores psicológicos y procesos neurocognitivos determinantes relacionados con las rupturas amorosas en adultos jóvenes. **MÉTODO:** diseño no experimental, de corte transversal, de tipo cuantitativa y nivel de alcance descriptivo, se utilizó una muestra de 38 hombres y 42 mujeres y como instrumento el inventario de Cogniciones Postraumáticas (ICPT). **RESULTADOS:** la población no presenta alteración en cogniciones negativas sobre el yo, se determina que la mayoría está totalmente en desacuerdo ante la idea irracional de no tener un buen futuro con un 71.3%. En relación a sentimientos de autoculpa, se evidencia que el 73.8% están totalmente en desacuerdo ante la percepción de que nada bueno puede pasarles en el futuro. Sin embargo, presentan alteración en cogniciones negativas sobre el mundo, estando el 52.5% totalmente de

acuerdo con que nunca pueden saber quién les hará daño. Es necesario hacer énfasis en que han desarrollado un apego evitativo y por dicha razón la mayor parte con un 82.5% de la población se encuentran solteros. **CONCLUSIÓN:** se determinó que la mayoría de la población con un 52.5% presentan alteración en el área de cogniciones negativas sobre el mundo estando totalmente de acuerdo ante la alerta de no saber quién podrá hacerles daño. La población evaluada no presenta altos niveles de cogniciones negativas hacia sí mismos representando con un 71.3% desacuerdo ante la idea de no tener un buen futuro. El 73.8% de jóvenes adultos no manejan autoculpa ante una ruptura amorosa, están en desacuerdo ante la percepción de que nada bueno puede pasarles en un futuro.

Palabras clave

neurocognitivo, psicológico, duelo, neurociencias.

Abstract

PROBLEM: at the moment in which a young adult experiences a love breakup, they experience emotional pain since it is considered a duel, where psychological well-being is altered, emphasizing the emotional, mental, physical and neurocognitive area. **OBJECTIVE:** identify the psychological factors and determining neurocognitive processes related to romantic breakups in young adults. **METHOD:** non-experimental, cross-sectional, quantitative design and level of descriptive scope, a sample of 38 men and 42 women was used and the Inventory of Post-Traumatic Cognitions (ICPT) was used as an instrument. **RESULTS:** the population does not present any alteration in negative cognitions about the self, it is determined that the majority totally disagrees with the irrational idea of not having a good future with 71.3%. In relation to feelings of self-blame, it is evident that 73.8% totally disagree with the perception that nothing good can happen to them in the future. However, they present alterations in negative cognitions about the world, with 52.5% totally agreeing that they can never know who will harm them. It is necessary to emphasize that they have developed an avoidant attachment and for this reason the majority, 82.5% of the population, are single. **CONCLUSION:** it was determined that the majority of the population with 52.5% present alteration in the area of negative cognitions about the world, being in complete agreement with the warning of not knowing who could harm them. The population evaluated does not present high levels of negative cognitions towards themselves, representing 71.3% disagreement with the idea of not having a good future. 73.8% of young adults do not deal with self-blame when faced with a breakup; they disagree with the perception that nothing good can happen to them in the future.

Keywords

neurocognitive, psychological, grief, neurosciences.

Introducción

El problema de la investigación es que en los últimos años ha aumentado la resistencia a formalizar relaciones amorosas, debido a que los jóvenes adultos han desarrollado un apego evitativo o ansioso, derivado a experiencias en relaciones amorosas no gratificantes, por eso surge el poder abordar este tema e identificar factores que alteran el bienestar emocional y los procesos neurocognitivos que conlleva el experimentar una ruptura amorosa, de esta forma desarrollar responsabilidad afectiva y evitar relaciones amorosas casuales, en donde se es vulnerable a enfrentar un duelo, dicho proceso cada persona lo vive y afronta de diferente forma, sin descartar que existe alteración en el bienestar psicológico. (Navarro, 2020).

En la presente investigación los sujetos evaluados fueron 38 hombres y 42 mujeres quienes tuvieron una experiencia de ruptura amorosa previamente, se encuentran en un rango de 25-40 años.

Al hablar de un proceso de duelo, se piensa que se experimenta dolor emocional solamente si la persona muere o si es un divorcio, pero es importante mencionar que toda pérdida o cambio se considera un proceso de duelo. De acuerdo con Navarro (2020) la temporalidad de duelo varía según el afrontamiento de las personas, cuando una persona se resiste a la aceptación de la ruptura su bienestar psicológico se altera en niveles altos a diferencia de una persona que inicia el proceso de duelo, se le facilitará el desarrollo de adaptación a una nueva vida, cuidando el bienestar psicológico.

Cuando se produce una ruptura amorosa, se sufre y la percepción es que no hay salida y se experimenta sentimientos de fracaso por no realizar planes que en algún momento se plantearon. Es evidente que ante la pérdida de la pareja amorosa la autoestima se ve afectada, derivado a pensamientos intrusivos ante la experiencia. Según Billorou, Arana (2015) cuando una persona experimenta baja autoestima, desarrolla apego ansioso lo que lleva a experimentar altos niveles de frustración, depresión y malestar psicológico a diferencia de las personas con alta autoestima, ellos logran avanzar ante una ruptura amorosa.

Este tipo de duelo conlleva cambios en rutinas, entorno, relaciones sociales, entre otros. Lo cual, diversos cambios en poco tiempo pueden desarrollar altos niveles de estrés y ansiedad. Barajas y Cruz (2017) mencionan que las mujeres experimentan altos niveles de tristeza, enojo, incertidumbre,

sintiéndose rechazadas y los hombres, experimentan malestar emocional, sentimientos de frustración y altos niveles de enojo. Según Jiménez, Jiménez y Torres (2020) terminar una relación amorosa puede provocar depresión en personas con dependencia emocional.

Al vivir un desapego, Rivera (2022) hace énfasis en que también se experimenta desinterés y pérdida de placer en actividades, sufrimiento y tristeza alterando cognitivamente el sentido de la vida. Los pensamientos intrusivos provocan despersonalización y alteración en el estado emocional. Por lo tanto, es importante darle la importancia que merece el experimentar una ruptura amorosa, evitando el desarrollo de trastornos de ansiedad y/o depresión. De acuerdo con Rodríguez, Castillo y Caballero (2021) cuando existe un abandono psicológico, se puede experimentar un apego ansioso, miedo al rechazo estando la mayor parte del tiempo hipervigilante, reaccionan a diferentes relaciones. Así mismo, se puede observar el otro extremo de desarrollar apego evitativo, como la palabra lo dice evitar crear lazos afectivos siendo como mecanismo de defensa para no tener experiencias de dolor emocional, no sentirse rechazados o abandonos, esta sensación produce un sentimiento de vacío.

Rueda y Uribe (2017) hace énfasis que para crear una red neuronal es necesario una interacción, cuando existe el desapego en una ruptura amorosa la red neuronal ya no tiene estímulo por medio de dopamina y oxitocina, es por eso el malestar emocional. Una ventaja del cerebro es que tiene plasticidad, lo que provoca una reorganización y reestructuración neuronal, disminuyendo el sufrimiento. Entonces, cuando ya no se tiene interacción con la expareja, a nivel neurológico, el cerebro se activa de forma similar a cuando un adicto deja de consumir drogas, por lo que se vive un periodo de abstinencia, es acá, en donde las personas crean círculos viciosos terminando, regresando y así sucesivamente a la relación, provocando un malestar emocional. Por eso Garabito (2021) menciona que el contacto cero es necesario para así presentar menores niveles de depresión, lograr romper con el lazo afectivo y permitirse reestructurar metas, objetivos, afrontar el duelo y reducir malestar emocional.

Es necesario recordar que dentro de las etapas del duelo se puede mencionar la aceptación y adaptación. De acuerdo con Sánchez y Martínez (2014) al inicio de la adaptación se experimenta alteración en los procesos neurocognitivos, mostrando dificultad para concentrarse y continuar con actividades de la rutina diaria.

Peral, et al., (2021) agregan que tener recursos psicológicos sociales, afectivos y cognitivos influyen en tomar decisiones y terminar relaciones amorosas que no se basan en el respeto, por lo tanto, la

aceptación podrá influir en experimentar un duelo en corto tiempo. Según Ubaque (2022) el proceso de adaptación aumenta los niveles de autosuperación.

Dentro de los procesos neurocognitivos se puede mencionar flash backs, sueños, bloqueos mentales, pensamientos negativos, síntomas fisiológicos, mutismo o verborrea. Martínez, et al., (2019) hace énfasis en que las mujeres presentan alteración cognitiva que se puede categorizar en pensamientos extremistas y la creación de prejuicios con relación a la figura masculina. Entre más grande el dolor, mayor necesidad de comunicar lo sucedido, identificando como verborrea, a diferencia de los hombres que eligen no hablar, llamándole mutismo. Espinosa, Salinas, y Santillán (2018) agregan que la alexitimia es más frecuente en hombres, este término es la dificultad para identificar y expresar emociones, por lo que al momento de afrontar una ruptura amorosa los hombres lo experimentan con altos niveles de estrés debido a la falta de expresión emocional, llevándolos a no vivir el duelo de forma adecuada, si no, reprimiendo sus emociones.

De acuerdo con Alvarado (2020). Al momento de trabajar el dolor y trauma que conlleva una ruptura amorosa, puede existir un crecimiento de madurez emocional, desarrollando resiliencia, empatía y valorando la vida en otra perspectiva, dando valor a las interacciones y no a lo material. Sankan (2023) agrega que una ruptura amorosa puede cambiar la perspectiva del individuo sobre el amor y las relaciones.

El objetivo de la investigación es identificar los factores psicológicos y procesos neurocognitivos determinantes relacionados con las rupturas amorosas en adultos jóvenes en un rango de 25-40 años. Se plantea este objetivo para evidenciar el malestar emocional que puede generar el desapego de una pareja amorosa en cada una de las áreas a evaluar: cogniciones negativas sobre el yo, cogniciones negativas sobre el mundo y autoculpa.

Materiales y métodos

El presente estudio se realizó en un diseño no experimental, de corte transversal, de tipo cuantitativa y nivel de alcance descriptivo. El objeto de estudio fue identificar los factores psicológicos y procesos neurocognitivos determinantes relacionados con las rupturas amorosas en adultos jóvenes. Se utilizó una muestra de 38 hombres y 42 mujeres. Los criterios de inclusión fueron: sexo masculino y femenino, edad entre 25 y 40 años y experimentar una ruptura amorosa. Se establecieron las variables: edad, sexo, religión, estado civil y etnia.

Resultados

Tabla 1

Características sociodemográficas

Características	Cantidad	%
Edad	80	100%
25-29	55	68.8%
30-35	17	21.3%
36-40	8	10%
Sexo	80	100%
Femenino	42	52.5%
Masculino	38	47.5%
Religión	80	100%
Católico	43	53.8%
Evangélico	35	43.8%
Mormón	2	2.5%
Testigo de Jehová	0	0%
Estado civil	80	100%
Soltero	66	82.5%
Unido	8	10%
Casado	6	7.5%
Etnia	80	100%
Ladino	76	95%
Xinca	2	2.5%
Maya	2	2.5%
Garífuna	0	0%
Procedencia	80	100%
Guatemala	80	100%

Nota. Esta tabla muestra las características sociodemográficas de la investigación "Análisis de factores psicológicos y procesos neurocognitivos de rupturas amorosas en adultos jóvenes".

Con base a los resultados obtenidos de 80 jóvenes adultos, se identifica que la mayoría de los encuestados se encuentran en el rango de edad de 25-29 años con el 68.8%. El 52.5% representa el sexo femenino y 47.5% el sexo masculino. El 53.8% profesan la religión católica y el 43.8% evangélica, solamente el 2.5% son mormones. La mayoría con 82.5% se encuentran solteros, el 10% están unidos y el 7.5% casados. 95% pertenecen a la etnia ladina y el 2.5% xinca y maya. Todos tienen como lugar de procedencia, Guatemala.

Tabla 2

Cogniciones negativas sobre el yo

Cogniciones negativas sobre el yo	Grado de acuerdo	Cantidad	100%
		80	
No tengo futuro	Totalmente en desacuerdo	57	71.3%
Me siento una persona incapaz	Totalmente en desacuerdo	53	66.3%
He cambiado para mal	Totalmente en desacuerdo	49	61.3%
Mi vida ha quedado destrozada	Totalmente en desacuerdo	44	55%
Me siento como un objeto, no como una persona	Totalmente en desacuerdo	43	53.8%
No puedo confiar en mí mismo	Totalmente en desacuerdo	41	51.2%
No me siento capaz de enfrentarme ni siquiera al más leve contratiempo.	Totalmente en desacuerdo	37	46.3%
Me siento muerto por dentro	Totalmente en desacuerdo	36	45%
Siento como si ya no supiera quién soy	Totalmente en desacuerdo	36	45%
Soy una persona débil	Totalmente en desacuerdo	34	42.5%
Algo falla en mí como persona	Totalmente en desacuerdo	21	26%
Lo ocurrido se debe a mi manera de actuar.	Totalmente en desacuerdo	20	25%

Nota. Esta tabla muestra las cogniciones negativas sobre el yo de la investigación "Análisis de factores psicológicos y procesos neurocognitivos de rupturas amorosas en adultos jóvenes".

De acuerdo a los resultados obtenidos sobre las cogniciones negativas sobre el yo en 80 jóvenes adultos se determina que la mayoría está totalmente en desacuerdo ante la afirmación de: no tengo futuro con un 71.3%. Me siento una persona incapaz con un 66.3%. He cambiado para mal 61.3%. Mi vida ha quedado destrozada 55%. Me siento como un objeto, no como una persona 53.8%. No puedo confiar en mí mismo 51.2%. No me siento capaz de enfrentarme ni siquiera al más leve contratiempo. 46.3%. Me siento muerto por dentro y siento como si ya no supiera quién soy 45%. Soy una persona débil 42.5%. Algo falla en mí como persona 26%. ante la afirmación de lo ocurrido se debe a mi manera de actuar un 25%. La tendencia se inclina la mayoría de los encuestados no presentan cogniciones negativas ante el yo.

Tabla 3

Cogniciones negativas sobre el mundo

Cogniciones negativas sobre el mundo	Grado de acuerdo	Cantidad	100%
		80	
Nunca puedes saber quién te hará daño	Totalmente de acuerdo	42	52.5%
Nunca sabes cuándo pasará algo terrible	Totalmente de acuerdo	38	47.5%
Me siento aislado y al margen de los otros	Totalmente en desacuerdo	29	36.3%
No voy a ser capaz de controlar mis emociones y sucederá algo terrible	Totalmente en desacuerdo	28	35%
Cualquier otro hubiera evitado este suceso	Indiferente	26	32.5%
No puedo confiar en la gente	Indiferente	26	32.5%
Alguien tendría que haber evitado lo que sucedió	Indiferente	25	31.3%
La gente no es lo que parece	Totalmente de acuerdo	24	30%
Tengo que estar en guardia todo el tiempo	Indiferente	22	27.5%
Tengo que estar siempre alerta porque no sé lo que me puede ocurrir	Totalmente de acuerdo	22	27.5%

No se puede confiar en la gente	Levemente de acuerdo	20	25%
El mundo es un lugar peligroso	Indiferente	20	25%

Nota. Esta tabla muestra las cogniciones sobre el mundo de la investigación "Análisis de factores psicológicos y procesos neurocognitivos de rupturas amorosas en adultos jóvenes".

De acuerdo a los resultados obtenidos sobre las cogniciones negativas sobre el mundo en 80 jóvenes adultos se determina que el 52.5% están totalmente de acuerdo con la afirmación: Nunca puedes saber quién te hará daño. El 47.5% con: nunca sabes cuándo pasará algo terrible. El 30% menciona que la gente no es lo que parece y el 27.5% también están totalmente de acuerdo con: tengo que estar siempre alerta porque no sé lo que me puede ocurrir. Ante la afirmación: no se puede confiar en la gente un 25% muestra estar levemente de acuerdo. El 32.5% de la población se mostraron indiferentes ante: cualquier otro hubiera evitado este suceso y no puedo confiar en la gente. 31.3% de jóvenes adultos son indiferentes a que alguien tendría que haber evitado lo que sucedió, el 27.5% ante: tengo que estar en guardia todo el tiempo y así mismo el 25% muestra indiferencia con que el mundo es un lugar peligroso. El 36.3% expresaron estar totalmente en desacuerdo con: me siento aislado y al margen de los otros y el 35% con: no voy a ser capaz de controlar mis emociones y sucederá algo terrible. La tendencia se inclina la mayoría de los encuestados presentan cogniciones negativas sobre el mundo.

Tabla 4

Autoculpa

Cogniciones negativas sobre el mundo	Grado de acuerdo	Cantidad	100%
		80	
Nada bueno puede pasarme en el futuro	Totalmente en desacuerdo	59	73.8%
Solía ser una persona feliz, pero ahora me siento un ser despreciable	Totalmente en desacuerdo	44	55%
Mis reacciones desde el suceso muestran que soy un pésimo luchador	Totalmente en desacuerdo	43	53.8%
Mis reacciones desde que sucedió me hacen pensar que me estoy volviendo loco	Totalmente en desacuerdo	42	52.5%

Nunca volveré a sentir emociones normales	Totalmente en desacuerdo	41	51.2%
Si pienso en lo que ocurrió, me siento incapaz de enfrentarme a ello	Totalmente en desacuerdo	34	42.5%
No soy capaz de controlar mi ira y podría hacer cosas terribles	Totalmente en desacuerdo	29	36.3%
Lo que me ha ocurrido se debe al tipo de persona que soy	Totalmente en desacuerdo	29	36.3%
Hay algo dentro de mí que provocó el suceso	Totalmente en desacuerdo	29	36.3%
No soy capaz de afrontar mis pensamientos sobre lo que sucedió e intento olvidarlos y apartarlos	Totalmente en desacuerdo	29	36.3%
No puedo confiar en que haré lo que debo	Totalmente en desacuerdo	27	33.8%
No puedo evitar que me sucedan cosas malas	Totalmente en desacuerdo	23	28.7%

Nota. Esta tabla muestra la autculpa de la investigación "Análisis de factores psicológicos y procesos neurocognitivos de rupturas amorosas en adultos jóvenes".

De acuerdo a los resultados obtenidos sobre la autculpa en 80 jóvenes adultos se determina que están totalmente en desacuerdo el 73.8% ante la percepción de que nada bueno puede pasarme en el futuro. El 55% Solía ser una persona feliz, pero ahora me siento un ser despreciable. Ante la afirmación: Mis reacciones desde el suceso muestran que soy un pésimo luchador, el 53.8% está totalmente en desacuerdo, al igual que el 52.5% con: mis reacciones desde que sucedió me hacen pensar que me estoy volviendo loco. El 51.2% ante: nunca volveré a sentir emociones normales. 42.5% de la población está en desacuerdo con la afirmación: si pienso en lo que ocurrió, me siento incapaz de enfrentarme a ello y el 36.3% con: No soy capaz de controlar mi ira y podría hacer cosas terribles, lo que me ha ocurrido se debe al tipo de persona que soy, hay algo dentro de mí que provocó el suceso, no soy capaz de afrontar mis pensamientos sobre lo que sucedió e intento olvidarlos y apartarlos. El 33.8% ante: no puedo confiar en que haré lo que debo y el 28.7% también se encuentra en totalmente desacuerdo con: no puedo evitar que me sucedan cosas malas. La tendencia se inclina la mayoría de los encuestados no presentan autculpa.

Discusión

Ante una ruptura amorosa se considera que la persona atraviesa un proceso de duelo, que al momento de tener resistencia ante el desapego puede alterar su bienestar emocional. Independientemente de como fue la ruptura de la relación, según Sankan (2023) se experimentan altos niveles de enojo, tristeza y frustración. Por lo que la persona debe ser compasiva y lograr superar dicha situación difícil, desarrollando así la capacidad de resiliencia. De lo contrario y no lograr continuar con su vida, pueden desarrollar altos niveles de ansiedad, depresión y apego ansioso o evitativo.

Con relación al instrumento, el Inventario de Cogniciones Postraumáticas (ICPT) la versión original es en el idioma inglés, en dicho estudio se utilizó la versión en español, traducido por Blanco, Díaz, Gaborit y Amarís. Dicho inventario consta de 36 ítems, dividido en tres subescalas: cogniciones negativas sobre el yo, cogniciones negativas sobre el mundo y autculpa. Tiene un formato de respuesta con puntuaciones entre 1-7, siendo los números bajos "totalmente en desacuerdo" y números altos "totalmente de acuerdo". La confiabilidad de esta escala es de 0.87.

Aliado a los resultados, de inicio se identificaron características sociodemográficas de la población, donde la mayoría de los encuestados se encuentran entre los de 25-29 años en sexo masculino y femenino. La mayoría profesan la religión católica y se encuentran solteros. El mayor porcentaje pertenecen a la etnia ladina y todos tienen como lugar de procedencia, Guatemala.

Respecto a las cogniciones negativas sobre el yo, la mayor parte no presenta un autoconcepto negativo, esto sucede cuando las personas trabajan en su autoestima luego de una ruptura amorosa o situación que los dirige a atravesar un proceso de duelo, como menciona Navarro (2020) llevar un acompañamiento psicológico motiva a las personas a adaptarse a la pérdida de la pareja y un nuevo conocimiento al crear una red de apoyo sólida.

En relación a las cogniciones negativas sobre el mundo, la mayoría reveló si mostrar alteración en dicha subescala. Sánchez y Martínez (2014) Hace énfasis en que en el desapego existe la ruptura de un vínculo, que se considera un proceso de aceptación y adaptación de continuar con objetivos de vida sin la otra persona por lo que relacionando este dato con que la mayor parte de población se encuentra solteros, se puede mencionar un posible apego evitativo, para de esta forma no pasar de nuevo por una ruptura amorosa.

Rivera (2022) menciona que ante una ruptura amorosa existen dudas sobre el autoconcepto, repercutiendo en la autoestima y manejar sentimientos de culpa, en dicho estudio la mayoría no presenta tener este tipo de sentimientos.

Conclusión

Se identificaron las características sociodemográficas de la población, en el rango de edad de 25-29 años con el 68.8%. El 52.5% representa el sexo femenino y 47.5% el sexo masculino. El 53.8% profesan la religión católica y el 43.8% evangélica, solamente el 2.5% son mormones. La mayoría con 82.5% se encuentran solteros, el 10% están unidos y el 7.5% casados. 95% pertenecen a la etnia ladina y el 2.5% xinca y maya. Todos tienen como lugar de procedencia, Guatemala.

Se determinó que la mayoría de la población presentan alteración en el área de cogniciones negativas sobre el mundo estando el 52.5% totalmente de acuerdo con que nunca pueden saber quién les hará daño. No presentan altos niveles de cogniciones negativas hacia si mismos, ni sentimientos de culpa ante una ruptura amorosa.

Referencias

- Alvarado (2020). *Indicadores de recuperación después de una infidelidad en la relación de pareja*. Universidad de los Andes. <http://hdl.handle.net/1992/51359>
- Barajas y Cruz (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol. 22, núm. 3. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Billorou y Arana (2015). Una revisión sistemática sobre la relación entre la ruptura amorosa y el distrés psicológico. *Revista psocial*, Vol. 1, No. 3. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1312/1353>
- Espinosa, Salinas y Santillán (2018). *Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)*. *Revista Journal of Behavior, Health & Social Issues*, Vol. 9, No. 2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300026>
- Garabito (2021). *Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: Estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación*. *Revista Psychologia*, Vol. 14, No. 1. <https://doi.org/10.21500/19002386.4560>

- Jiménez, Jiménez y Torres (2020). *La dependencia emocional y su influencia en la depresión por ruptura amorosa*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4448350>
- Martínez, Sandoval, Soler y Bolívar (2019). *Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja*. Revista informes psicológicos, Vol. 21, No. 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8333031>
- Navarro (2020). *Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa*. Revista ciencia y sociedad, Vol. 45, No. 4. <https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciso/article/view/1991/2448>
- Peral, Carrasco, Padilla y Pérez (2021). *La utilización de recursos psicológicos en los motivos de la ruptura amorosa*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 24, No. 2. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=100865>
- Rivera (2022). *Duelo y Estilos de Apego en Jóvenes Universitarios que Atravesan por una Ruptura Amorosa*. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/8116>
- Rodríguez, Castillo y Caballero (2021). *Una aproximación a la clasificación de heridas afectivas*. Revista de psicología, Vol. 11, No. 1. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1365>
- Rueda y Uribe (2017). *Una aproximación neurobiológica al fenómeno del duelo: El rol de la plasticidad cerebral*. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/371>
- Sánchez y Martínez (2014). *Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico*. Revista acta de investigación psicológica 4. https://www.revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip/article/view/146
- Sankan (2023). *Ruptura amorosa y su afectación en la conducta de un adulto de 26 años de la ciudad de Babahoyo*. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/14429>
- Ubaque (2022). *Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/5127>

Sobre la autora

Ana Belén Cárdenas Salazar

Maestranda de la Maestría en Neurociencias con énfasis en Neurocognición del Centro Universitario de Zacapa CUNZAC/USAC, Licenciada en psicología por la Universidad Rafael Landívar y tres publicaciones anteriores en la Revista Académica CUNZAC.

Financiamiento de la investigación

Con recursos propios.

Declaración de intereses

Declara no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

Derechos de uso

Copyright© 2024 Ana Belén Cárdenas Salazar. Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](#).



Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.