



Experiencias de duelo por la ruptura de la pareja. Influencia del estilo de apego.

Autor: Coral de Diego Zumel

Tutora: María Jesús Boticario Galavís

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Madrid

Mayo de 2024

Índice

Resumen y palabras clave.....	4
<i>Abstract and key words.....</i>	<i>5</i>
Introducción.....	6
<i>El proceso de duelo.....</i>	<i>6</i>
<i>¿Qué es un duelo patológico?.....</i>	<i>7</i>
<i>Duelo por ruptura de la pareja.....</i>	<i>7</i>
<i>El apego.....</i>	<i>8</i>
<i>Estilos de apego.....</i>	<i>10</i>
<i>La influencia del apego sobre las relaciones de pareja.....</i>	<i>12</i>
<i>La influencia del estilo de apego sobre la gestión emocional, factores protectores y de vulnerabilidad.....</i>	<i>13</i>
<i>El presente estudio.....</i>	<i>15</i>
Método.....	16
<i>Diseño.....</i>	<i>16</i>
<i>Muestreo, reclutamiento y descripción de la muestra.....</i>	<i>17</i>
<i>Contextualización y variables consideradas.....</i>	<i>18</i>
<i>Cuestiones éticas.....</i>	<i>19</i>
<i>Procedimiento.....</i>	<i>20</i>
<i>Método de análisis.....</i>	<i>22</i>
Resultados.....	23
<i>Tema 1: Estilo de apego.....</i>	<i>24</i>

1.1 Apego en la infancia	25
1.2 Apego reflejado en la relación de pareja.....	29
1.3 Apego reflejado en la relación con los hijos.....	32
Tema 2: Duelo por la ruptura de la pareja.....	34
2.1 Miedos durante la ruptura.....	35
2.2 Elementos que dificultan el proceso de duelo.....	36
2.3 Elementos que facilitan el proceso de duelo	39
Tema 3: Impacto y transformación en la forma de pensar.....	41
Discusión.....	43
<i>Influencia del estilo de apego.....</i>	<i>44</i>
<i>Estilo de apego desarrollado en la infancia y posterior estilo de apego reflejado con la pareja y con los hijos/as.....</i>	<i>46</i>
<i>Experiencias similares y diferenciales en las experiencias de duelo.....</i>	<i>47</i>
<i>Dificultades y facilitadores circunstanciales.....</i>	<i>49</i>
<i>Dificultades y facilitadores intrapersonales.....</i>	<i>51</i>
<i>Relación entre los factores intrapersonales, que pueden dificultar o facilitar el proceso, y el estilo de apego.....</i>	<i>53</i>
<i>Cambio en la forma de pensar.....</i>	<i>55</i>
<i>Limitaciones y fortalezas.....</i>	<i>56</i>
<i>Líneas futuras de investigación.....</i>	<i>58</i>
<i>Recomendaciones.....</i>	<i>59</i>
Conclusión.....	60
Referencias.....	62

Resumen

El duelo es un proceso que todas las personas sufrimos alguna vez en la vida. Se trata de una respuesta psicológica natural ante una pérdida. Normalmente asociamos una pérdida con la muerte, pero las reacciones de duelo también son generadas por una separación, la pérdida de un objeto o la finalización de un evento significativo. Se trata de una experiencia muy dolorosa que cada individuo afronta de diferente manera según sus aprendizajes.

Cabría pensar que el estilo de apego que desarrollamos en la infancia, a través del vínculo con nuestros progenitores, podría tener una gran influencia en la gestión del duelo, ya que este es contemplado como un modelo que generamos y a través del cual aprendemos a relacionarnos con los demás, nuestro entorno y nosotros mismos. Existen cuatro estilos de apego que pueden generar distintas respuestas ante una situación de pérdida, y que pueden influenciar la gestión de la misma.

En este trabajo, de metodología cualitativa, se van a plasmar cinco experiencias de duelo por la ruptura de una pareja, con el objetivo de observar la posible influencia que tiene el estilo de apego ante estas situaciones, y los factores de vulnerabilidad y protección que pueden llevar asociados. Esta información puede aportar una mayor comprensión sobre la forma que tenemos de relacionarnos y de afrontar una situación de duelo por la ruptura de la pareja.

Palabras clave: duelo; ruptura de pareja; estilo de apego; afrontamiento; fortalezas; vulnerabilidades.

Abstract

Grief is a process that all of us suffer at some point in our lives. It is a natural psychological response to loss. We normally associate loss with death, but grief reactions are also generated by a break up, the loss of an object, or the end of a significant event. It is a very painful experience that each individual faces differently depending on their learning experiences.

It could be possible that the attachment style that we develop in childhood, through the bond with our parents, could have a great influence on the management of grief, since this is seen as a model that we generate and through which we learn to relate with others, our environment and ourselves. There are four attachment styles that can generate different responses to a situation of loss, and that can influence its management.

In this study, with a qualitative methodology, five experiences of grief due to the breakup of a couple will be captured, with the aim of observing the possible influence that the attachment style has in these situations, and the vulnerability and protection factors that can be associated. This information can provide a greater understanding of the way we relate to each other and face a situation of grief due to the breakup of a couple.

Key words: *grief; break up; attachment style; coping; protection factors; vulnerability factors.*

Introducción

El proceso de duelo

El duelo es una reacción emocional y comportamental, natural y no patológica, ante la pérdida de una persona, vínculo afectivo, objeto o evento significativo, que se da en forma de sufrimiento. Incluye componentes psicológicos, físicos y sociales (Dávalos et al., 2008). Flórez (2002) entiende la elaboración del duelo como una serie de procesos psicológicos que comienzan con una pérdida y terminan con la aceptación de la nueva realidad. Un proceso psicológico complejo en el que se deshacen los vínculos establecidos y se elabora el dolor de la pérdida. Defiende que, en un sentido amplio, el duelo se puede entender como un conjunto de representaciones mentales, síntomas somáticos y conductas vinculadas con una pérdida afectiva, que pueden presentarse con síntomas característicos de un episodio depresivo mayor. Bowlby (citado en Cabodevilla, 2007) define el duelo como todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, que se ponen en marcha tras la pérdida, cualquiera que sea el resultado. Una experiencia humana de dolor, tristeza, aflicción o resentimiento por la que pasa toda persona a raíz de la pérdida de algo o de alguien con valor significativo, y que se puede manifestar de diferentes maneras (Cabodevilla, 2007).

Oviedo Soto et al. (2009) recogen diferentes teorías que explican el concepto y el proceso de duelo. Freud, que fue el primero en elaborar una teoría sólida de duelo, explicaba el sufrimiento de la persona en duelo en base al apego establecido con la persona fallecida. Lindemann defiende cinco fases en el duelo inmediato: problemas somáticos, preocupaciones relacionadas con la imagen del fallecido, culpa, reacciones hostiles y pérdida de patrones de conducta. Kübler-Ross describe cinco etapas de duelo: Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación. Bowlby clasifica el proceso de duelo en cuatro fases: Aturdimiento, anhelo, desesperación y reorganización. Worden

propone cuatro tareas: La aceptación de la realidad de pérdida, trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, adaptarse a una nueva realidad en la que la persona fallecida ya no está y, por último, recolocar emocionalmente al fallecido.

¿Qué es un duelo patológico?

Engel (citado en Worden, 1977) compara el duelo con el proceso de curación. Afirma que ambos procesos tienen como objetivo reparar el funcionamiento, pero que pueden darse situaciones en las que la curación no termina siendo efectiva. En estos casos los procesos de duelo se pueden denominar “patológicos”. López, E. M. (2017) defiende que se trata de un proceso fallido que en lugar de ayudar a la persona a superar la pérdida de alguien significativo ha resultado en una desadaptación protagonizada por síntomas dolorosos y duraderos, incluso crónicos. Según Barreto y Pérez-Marín (2012), un duelo se podría denominar patológico teniendo en cuenta el factor duración (más de un año) y el factor gravedad de los síntomas (estos no se ajustan a la situación o están afectando considerablemente al funcionamiento normal de la persona). Un duelo patológico es, en muchas ocasiones, el desencadenante de muchas enfermedades tanto psiquiátricas como fisiológicas (Worden, 1977).

Además, según Barreto y Pérez-Marín (2012), existen circunstancias que pueden influir en el proceso de duelo, facilitándolo o dificultándolo. Estos autores se refieren a la influencia que tiene el tipo de relación que mantenían las personas involucradas.

Duelo por ruptura de la pareja

Normalmente cuando se habla de duelo tendemos a pensar en él únicamente en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también se produce como reacción ante la pérdida de relación con una persona amada. La muerte, por su radicalidad y su irreversibilidad, le otorga al proceso de duelo un carácter particular. En cambio, una

separación “no mortal”, como puede ser la de la ruptura de una pareja, deja siempre la opción del reencuentro (Dávalos et al., 2008).

Medina Reina (2020) encuentra que, con el paso del tiempo, tanto los sentimientos de tristeza como los de amor hacia la pareja se iban disipando, pero que mantener o retomar el contacto podía suponer un aumento de estos sentimientos. En cambio, la ira es un sentimiento que se incrementa con el tiempo. Otro sentimiento que dificulta y prolonga el proceso de duelo es el de culpa ya que provoca un aumento y persistencia de los pensamientos intrusivos. Lo mismo pasa con el sentimiento de traición. Otro elemento que afecta de forma negativa es tener que pasar por un proceso de divorcio, ya que puede implicar situaciones de estrés con respecto a la paternidad o la pérdida de amistades, así como la pérdida de aspectos positivos como: el apoyo afectivo, una relación íntima satisfactoria y estabilidad financiera. Cuando comparamos los procesos de duelo de personas divorciadas y personas enviudadas también se ha encontrado que, en el comienzo, las personas enviudadas tienden a tener niveles más altos de malestar emocional, pero para ambos casos con el tiempo se igualaba. También encontramos que, en ambos casos, los factores influyentes coinciden: dificultad de la gestión emocional, pensamientos intrusivos, dificultades para dormir y debilitación del sistema inmune.

El apego

Bowlby fue el propulsor de la teoría del apego que nos explica que las personas, durante la primera infancia y a través de nuestra relación con nuestra principal figura de apego (que suele ser nuestra madre o padre), desarrollamos patrones de comportamiento y formas de relacionarnos con las demás figuras significativas a lo largo de nuestra vida. Estaríamos hablando del desarrollo de una estrategia, de un modelo, que permite al niño comprobar, de forma instintiva, el nivel de predisposición que presenta su figura de apego por cubrir sus necesidades físicas y emocionales. Es este modelo el que va a

condicionar las expectativas y las reacciones emocionales alrededor de las relaciones futuras y sobre uno mismo, así como su regulación emocional (Yáñez-Yaben & Comino, 2011). La figura de apego en la infancia implica la base en la que el niño explora y asimila el mundo, generando esquemas que le permiten anticipar las consecuencias para adaptarse a ellas de la forma más eficiente (López, M. J. C., 2003).

Además, Bowlby (citado en Worden, 1977) afirma que el apego tiene como objetivo mantener lazos afectivos debido a nuestra necesidad de seguridad y protección. Su teoría del apego daría explicación a las fuertes reacciones emocionales que surgen a raíz de la amenaza o la pérdida de dichos vínculos. Cuando se producen estas situaciones de amenaza, las personas activan estados de estrés y malestar, y conductas que tienen como objetivo recuperar ese vínculo. Si se tiene éxito y se reestablece el vínculo la persona cesará esas conductas, si por otro lado la amenaza se mantiene pueden aparecer actitudes de apatía y desesperanza.

López y Ortiz (2008) exponen que el apego tiene tres funciones principales:

- La función de supervivencia. Esta recurre al mantenimiento de la proximidad y el contacto con la figura de apego que se va a encargar de protegerlo, así como su supervisión durante las conductas exploratorias del niño.
- La función de proporcionar sensación de seguridad necesaria durante la exploración del entorno y de consuelo en los malos momentos.
- La función de relación como referencia y modelo de aprendizaje. El niño aprende a relacionarse y comunicarse con otros a partir de este vínculo.

Si tenemos en cuenta este vínculo como forma de referencia que nos permita adaptarnos a nuestro entorno, entenderemos que esta forma de relacionarnos con los

demás tiende a mantenerse en el tiempo. Sin embargo, no es inmutable, puede variar según con quién y cómo establezcamos una relación (López, F., 2006).

Estilos de apego

Independientemente de que las funciones del apego se cumplan en mayor o menor medida, es decir, independientemente de que la relación con el progenitor proporcione protección, seguridad y una referencia positiva, siempre se crea un vínculo afectivo. Van a ser estas diferencias a la hora de satisfacer las necesidades del niño las que van a influir en que el infante desarrolle un estilo de apego u otro (Zavarce, P., 2013). Zavarce (2013) define el estilo de apego como “el conjunto de características que se asocian al tipo de representación mental, las conductas y los sentimientos del sistema de apego”.

Yáñez-Yaben y Comino (2011) clasifican los estilos de apego en un espectro que contempla el nivel de ansiedad, por un lado, y el nivel de evitación, por otro. La ansiedad se explica como la hipervigilancia que presenta la persona ante las reacciones de los demás y que va unida de una búsqueda de cercanía, y la evitación se relaciona con la predisposición de la persona de implementar estrategias de huida.

A partir de la teoría del apego de Bowlby, Bartholomew y Horowitz (1991) (citado en Guzmán, M., & Contreras, P. 2012) establecieron cuatro estilos de apego:

Apego seguro. En la infancia, estos niños muestran señales de estrés cuando la madre no está, y se calman cuando recuperan el contacto con ella. Este comportamiento promueve la identificación de la angustia y la búsqueda de protección (Zavarce, P., 2013). La figura de apego satisface las necesidades del niño proporcionando proximidad, protección, seguridad y confianza en sí mismos. Los niños se sienten seguros en su exploración del medio. Esta clase de vínculo estimula el desarrollo de

habilidades que permiten enfrentar desafíos y ajustarse al entorno. Las personas con este estilo de apego se caracterizan por tener un concepto positivo de uno mismo y de los otros. Además, en situaciones íntimas, presentan niveles bajos tanto de ansiedad como de evitación (Yáñez-Yaben & Comino, 2011). Estas personas desarrollaron un modelo relacional con una distorsión de la realidad muy baja (Melero Cavero, R., 2008).

Apego inseguro-ansioso. Estos niños sienten angustia cuando la madre no está presente, pero también cuando esta intenta calmarlo (Zavarce, P., 2013). La figura de apego de este perfil ha satisfecho las necesidades del niño de una forma intermitente, lo que hace que el niño reaccione con un estado de alerta constante que le permita prever la conducta de los demás (Yáñez-Yaben & Comino, 2011). El cuidador se suele mostrar preocupado y actúa impulsado por sus propios estados de ánimo y no tanto desde los de bebé. En estos casos suele existir la sobreprotección. Esto genera en el niño inseguridad y comportamientos dirigidos a recuperar la cercanía y la sensación de seguridad. Esta forma de apego se construye en torno a la impredecibilidad y falta de confianza (Garrido-Rojas, L., 2006). Las personas con este estilo de apego suelen tener un concepto de uno mismo negativo y en cambio tiene un concepto positivo de otras personas. Existe cierta hipersensibilidad entorno a las emociones negativas. Los niveles de ansiedad en situaciones íntimas suelen ser altos y los niveles de evitación bajos (Guzmán & Contreras, 2012). La dependencia emocional (Alonso, Shaver, & Yáñez, 2002) y el miedo al rechazo (Bartholomew, 1990) están muy presentes en las personas con este estilo de apego.

Apego inseguro-evitativo. Estos niños se muestran molestos cuando la madre no está, y cuando vuelve no buscan un contacto con ella. Exhiben una falsa autoconfianza y bienestar, así como comportamientos defensivos (Zavarce, P., 2013). Las personas con este estilo de apego suelen tener un concepto positivo de uno mismo pero negativo de

los otros. En situaciones íntimas suelen tener niveles bajos de ansiedad, pero niveles altos de evitación (Guzmán & Contreras, 2012). ¿Por qué?, porque han tenido una figura de apego ausente u hostil, que no ha sabido responder ante sus necesidades emocionales y, por tanto, la respuesta instintiva del niño ha sido la de obviarlas y evitar la afiliación (Yáñez-Yaben & Comino, 2011). También existe una tendencia relacional en este tipo de apego que consiste en padres que refuerzan comportamientos relacionados con la consecución de objetivos, pero desatienden las necesidades afectivas (Melero Cavero, R., 2008).

Apego desorganizado. El niño presenta comportamientos contradictorios. Busca a la madre, pero tampoco se siente cómodo con ella y evita la interacción (Zavarce, P., 2013). Este apego se genera en aquellos casos en los que la figura de apego provoca en el niño situaciones atemorizantes, pero es, a su vez, esta figura de apego la que posteriormente despliega conductas de protección. Esto provoca en el niño un miedo y un rechazo al acercamiento, pero este tampoco es capaz de alejarse. Se trata de sentimientos contradictorios que generan en el niño un modelo del mundo y de sí mismo muy inestable (Lecannelier et al., 2011). Este estilo de apego se suele generar en aquellos casos de maltrato infantil (López, 2001).

La influencia del apego sobre las relaciones de pareja

“Bowlby (1998) establece que los sistemas de apego infantiles son semejantes a los que se manifiestan posteriormente en las relaciones amorosas”. - Zavarce, P., 2013

Al igual que en las relaciones entre el niño y su figura de apego, las relaciones de pareja se caracterizan por la intimidad y el cuidado entre las dos personas. Es por ello por lo que el estilo de apego es tan influyente en estas relaciones (Fraley & Shaver, 2000). Hazan y Shaver (citados en Yáñez-Yaben & Comino, 2011) observaron

similitudes en la descripción que hacían diferentes adultos sobre su concepto de sí mismos y de su relación de pareja actual, y la descripción que hacían sobre la relación con sus progenitores durante su infancia. Esto quiere decir, que el estilo de apego y el estilo de relacionarse tiende a mantenerse en la edad adulta y se expresa en las relaciones de pareja. Hazan y Shaver (citados en Guzmán & Contreras, 2012) defienden que esto ocurre por la necesidad, mantenida en el tiempo, de conservar una cercanía física, una confianza y un sentimiento de seguridad.

Según Hazan y Zeifman (1994), los componentes de esta relación, tanto con la primera figura de apego como con la pareja son: la búsqueda de proximidad, el refugio emocional, el estrés por separación y una base de seguridad. Weiss explica que la relación de apego en la edad adulta no se basa tanto en el aporte de seguridad, como la que se da con nuestros padres en la edad infantil, sino de apoyo en aquellas situaciones que signifiquen un desafío para su seguridad (Melero Caverro, R., 2008). Además, la diferencia principal entre la relación de apego con nuestros padres y con nuestras parejas es la simetría. En las relaciones de pareja son ambas personas las que actúan como figura de apego hacia la otra (Gómez, J., 2009).

Según Zavarce (2013), el estilo de apego podría actuar como un factor predictor del grado de ajuste de una pareja. Mientras que el apego seguro muestra una predicción satisfactoria de la relación, el apego evitativo, debido a las dificultades para intimar, presenta una correlación negativa. En el apego ansioso se muestra una correlación positiva que puede deberse a los esfuerzos por mantener la proximidad.

La influencia del estilo de apego sobre la gestión emocional, factores protectores y de vulnerabilidad

Yárnoz-Yaben (2017) afirma que existe una relación entre las estrategias de regulación emocional que empleamos frente a una pérdida y nuestro estilo de apego.

El estilo de apego seguro, caracterizado por una buena seguridad en uno mismo y en la interacción con los demás, durante un proceso de duelo no siente la pérdida de su autonomía y tiende a adaptarse y a aceptar mejor la pérdida (Mikulincer & Shaver, 2013). Las personas que presentan este estilo de apego poseen una serie de factores protectores que resultan beneficiosos en una situación de pérdida: autonomía, sensación de valía, mejores habilidades sociales ya que no vinculan desde la necesidad, capacidad de intimar y comprometerse, ideas realistas y positivas sobre el amor (Mínguez Martínez, L., 2013). Además, Zavarce (2013) afirma que este estilo de apego se correlaciona con emociones positivas como la tranquilidad, la alegría y la confianza, y que estas personas presentan una mayor facilidad en la expresión emocional. También se encuentra que la gestión emocional gira entorno a estrategias más adaptativas como la búsqueda de proximidad, la exploración, la expresión emocional y el soporte social.

El estilo de apego evitativo, como hemos mencionado, tiende a rechazar o evitar la intimidad minusvalorándola, con el objetivo de conservar la idea de que no necesitan a nadie (Yárnoz-Yaben, 2017). Las personas con este estilo de apego no suelen tener duelos complicados (Fraley & Bonanno, 2004). Zavarce (2013) encuentra una correlación entre emociones negativas como el miedo, la rabia y la desconfianza con este estilo de apego. La evitación emocional y afectiva, represión de recuerdos negativos y el distanciamiento de las personas son estrategias que suelen emplear las personas con este tipo de apego.

El estilo de apego inseguro o ansioso, al tener relaciones con niveles altos de dependencia, hipervigilancia y miedo al rechazo, tiende a tener procesos de duelo largos y difíciles (Yárnoz-Yaben, 2017). Zavarce (2013) también encuentra una predominancia de emociones negativas en el estilo de apego ansioso. En la gestión emocional que presentan estas personas suele predominar la búsqueda de cercanía, pero desde un

miedo al rechazo, además suelen presentar un estado de alerta y de rumiación (Zavarce, P., 2013).

En conclusión, la gestión emocional y las estrategias que ponemos en marcha parecen estar estrechamente relacionadas con el estilo de apego que desarrollamos en la infancia a través del vínculo con nuestras figuras de apego. Esto refleja la relevancia que supone su estudio y comprensión, con el objetivo de aumentar la calidad relacional y de vida de las personas (Zavarce, P., 2013).

El presente estudio

A pesar de que las investigaciones referentes a los procesos de duelo y al estilo de apego, por separado, son abundantes, es necesaria la realización de un mayor número de investigaciones acerca de la relación e influencia de ambos temas.

En este trabajo se presentan los resultados relacionados con las experiencias relatadas por personas que están atravesando o han atravesado un duelo por ruptura de su relación de pareja. Así pues, el objetivo de este trabajo es observar y conocer la experiencia de duelo de estas personas, teniendo en cuenta sus distintos estilos de apego.

Como ya hemos establecido, el duelo, concretamente el duelo por la ruptura de la pareja es un proceso difícil que está muy presente en la vida de las personas. Además, se ha visto que el estilo de apego que desarrollamos es definitorio en la forma en la que nos relacionamos con las figuras importantes en nuestra vida, en especial la pareja. Es por ello por lo que conocer esta experiencia de duelo de diferentes personas, con estilos de apego diferentes, podría ayudarnos a comprender mejor esta relación.

Creemos relevante que este trabajo sea llevado a cabo a través del método cualitativo ya que este nos permite recopilar y comprender los comportamientos y respuestas, y el significado que cada individuo le da a las experiencias vividas.

Para ello, las preguntas de investigación que hemos desarrollado han sido las siguientes: cómo fue la relación con tus padres durante tu infancia; cómo fue tu relación de pareja; cómo es tu relación con tus hijos; qué miedos has tenido durante y tras la ruptura; qué circunstancias te han facilitado el proceso de duelo; qué circunstancias te han dificultado el proceso de duelo; cuáles consideras que han sido tus fortalezas durante y tras la ruptura; cuáles consideras que han sido tus limitaciones durante y tras la ruptura; y cómo ha cambiado la ruptura tu forma de pensar.

La hipótesis de este trabajo es que la experiencia de duelo por ruptura de la pareja puede variar en función del estilo de apego de la persona.

Método

Diseño

Para la realización de la presente investigación, se seleccionó una metodología cualitativa dada su utilidad para acceder a las experiencias individuales, obteniendo de esta forma detalladas narrativas que nos posibilitan la comprensión de las experiencias y los significados, tanto a un nivel personal como en relación con el entorno, que han experimentado las participantes.

Como método de recopilación de datos se empleó una entrevista semiestructurada de 9 preguntas abiertas, formuladas con la ayuda de María Jesús Boticario Galavís, tutora de TFM, a partir de la labor de investigación previa que se hizo antes y durante la realización de este trabajo. Este instrumento ofrece varias ventajas (Piza Burgos *et al.*, 2019): la oportunidad de obtener datos ricos y detallados,

permitiendo una comprensión profunda de las experiencias y perspectivas de los participantes, además facilita la interacción directa entre el entrevistador y el participante, lo que ayuda a fomentar la confianza y la apertura en la revelación de la información sensible, así como permite explorar temas emergentes durante la conversación debido a su flexibilidad, lo que contribuye a una recopilación de datos más completa y holística. Asimismo, permite la adaptación a la singularidad de cada participante (Schettini & Cortazzo, 2016).

Asimismo, las participantes rellenaron una versión en castellano (Yáñez-Yaben, 2008) del RQ, Relationship Questionnaire, (Bartholomew & Horowitz, 1991) con el objetivo de obtener más información acerca del estilo de apego de cada una. Este instrumento evalúa en una escala de siete puntos (1 'total desacuerdo', 7 'total acuerdo') las descripciones prototípicas de cuatro estilos de apego (seguro, ansioso, evitativo y desorganizado). Ofrece también la posibilidad de distinguir entre personas seguras y no seguras, y de obtener las dos dimensiones (ansiedad y evitación) presentes en la mayoría de los instrumentos que evalúan el apego en adultos.

Muestreo, reclutamiento y descripción de la muestra

Se contactó con un total de cinco mujeres a través del centro de psicología (dirigido por la tutora de este trabajo, María Jesús Boticario Galavís) "Masú – Small Things".

Se optó por un muestreo intencional no aleatorio para la selección de la muestra. Esto se debe a que los participantes fueron seleccionados de manera deliberada, atendiendo a las características específicas que son objeto de interés en esta investigación y también teniendo en cuenta su facilidad de acceso (Hernández-Ávila & Escobar, 2019).

La captación de las participantes se realizó desde principios de diciembre de 2023 hasta mediados de enero de 2024. Fue el equipo de Masú – Small Things el que se puso en contacto con las participantes vía WhatsApp con el objetivo de captar a personas interesadas. Fueron informadas de que se necesitaban personas que hubiesen tenido una pareja significativa y un posterior duelo por la ruptura de esta relación con el objetivo de estudiar cuales habían sido sus experiencias durante el proceso. Los criterios de inclusión requeridos fueron: haber tenido un duelo por la ruptura de una pareja y que esta relación haya sido significativa.

Solo fueron seleccionadas un número pequeño de personas teniendo en cuenta el tiempo limitado para la realización del trabajo y los recursos disponibles de acceso a la muestra. De esta forma las cinco personas participaron de forma voluntaria y sin compensación. Todas las participantes vivían, durante el curso de la investigación, en Madrid. La Tabla 1 recoge la información y las variables de las participantes.

Tabla 1.

Información sociodemográfica y variables de las participantes.

Participantes	Género	Orientación sexual	Hijos	Años de relación	Religión
Participante 1	Mujer	Heterosexual	Sí	20 años	Sí
Participante 2	Mujer	Heterosexual	Sí	15 años	Sí
Participante 3	Mujer	Heterosexual	Sí	15 años	No
Participante 4	Mujer	Heterosexual	Sí	10 años	Sí. (Posterior a la ruptura)
Participante 5	Mujer	Heterosexual	No	¿? años	No

Contextualización y variables consideradas

Las participantes de este estudio, como la mayoría de las personas adultas, han atravesado un duelo por la pérdida de la pareja tras la ruptura. Además, como el resto de la población, estas personas han desarrollado un estilo de apego en la infancia que va a tener una influencia mayor o menor en la forma que tienen de relacionarse con los demás y, por tanto, con la pareja. Las entrevistas que se llevaron a cabo con estas participantes presentaron como tema principal el recuerdo sobre estas situaciones: relación con las figuras de apego en la infancia, relación de pareja y periodo de ruptura.

Se ha de tener en cuenta el contexto social en el que es muy común, en algún momento de la vida, atravesar un duelo por la ruptura de una pareja significativa. Este proceso, en la mayoría de los casos, causa un gran malestar en la persona que podría ser mantenido en el tiempo sin los recursos necesarios.

En este trabajo las variables que se han tenido en cuenta y que se han considerado relevantes para proporcionar una mejor comprensión del tema han sido, en relación con el sujeto entrevistado: la orientación sexual, el género, si tenían hijos durante la ruptura, la duración de la relación y si tenían una creencia religiosa; en relación con el tema de trabajo: el estilo de apego (durante la infancia, en la relación de pareja y en la relación con sus hijos), el duelo (miedos, elementos que dificultan el proceso y aquellos que lo facilitan) y el impacto del duelo sobre la forma de pensar.

Cuestiones éticas

Comenzamos obteniendo la carta de autorización firmada por el equipo directivo del centro de psicología clínica, terapia familiar y formación Masú - Small things. A continuación, se procedió a mandar a los participantes vía WhatsApp el documento de consentimiento informado para poder grabar las entrevistas con el objetivo de analizar las experiencias y los datos sin perder información. En el documento se explicita y se

garantiza el anonimato de las participantes y la posibilidad de abandonar la investigación en cualquier momento que lo deseen, así mismo se explica el tema, objetivo y procedimiento de la investigación. Estos documentos firmados fueron recopilados de forma presencial, así como vía WhatsApp.

Procedimiento

Las entrevistas se llevaron a cabo entre el 16 y el 24 de enero de 2024.

Previamente, en el mes de diciembre, se envió a las participantes para que rellenaran, vía WhatsApp, una versión en castellano (Yárnoz-Yaben,2008) del RQ, Relationship Questionnaire, (Bartholomew & Horowitz,1991).

A continuación, el equipo del centro se puso en contacto con las participantes para acordar el día y la hora de cada entrevista individual, las cuales tuvieron lugar en el siguiente orden (la secuencia se estableció acorde a la disponibilidad de las participantes):

- Participante 1: mujer con hijos, el 16 de enero.
- Participante 2: mujer con hijos, el 16 de enero.
- Participante 3: mujer con hijos, el 19 de enero.
- Participante 4: mujer con hijos, el 22 de enero.
- Participante 5: mujer sin hijos, el 24 de enero.

Las entrevistas de las cuatro primeras participantes se llevaron a cabo de forma presencial y la 5ª se llevó a cabo de forma telefónica por dificultad de desplazamiento y disponibilidad. Una vez se acordó el día y la hora de comienzo de las entrevistas cada una de las participantes demostraron un alto nivel de compromiso y no se registró ninguna baja.

Las entrevistas duraron de media 50 minutos, se comenzó explicando de nuevo de forma verbal el objetivo del trabajo, el desarrollo de la entrevista e informando de que esta iba a ser grabada. Asimismo, se agradeció la participación, se reafirmó el anonimato de los datos recopilados y se resolvieron las posibles dudas que tuvieran las participantes. Se empleó una entrevista semiestructurada compuesta por 9 preguntas abiertas que se abordaron en el orden temporal de la información, es decir, se comenzó preguntando sobre la infancia, después sobre la relación de pareja, la ruptura y el duelo y por último sobre el impacto que ha tenido en su vida. Además, se aprovecharon los temas emergentes que surgieron durante el curso de la entrevista para ampliar y reforzar los datos.

La estructura utilizada durante las sesiones fue la siguiente:

- Presentaciones de la entrevistadora y participante. Agradecimiento por la participación.
- Explicación del objetivo del trabajo, de la estructura de la entrevista. Recordatorio de que la voz va a ser grabada y de que la entrevista es completamente anónima.
- La entrevista se componía de las siguientes preguntas: ¿Cómo fue tu relación con tus padres durante la infancia?; ¿Cómo fue tu relación de pareja?; ¿Cómo es tu relación como figura parental?; ¿Qué miedos has tenido tras la ruptura? ¿Cuáles han sido tus fortalezas durante y tras la ruptura?; ¿Cuáles han sido tus limitaciones durante y tras la ruptura?; ¿Qué circunstancias te han facilitado el proceso de duelo?; ¿Qué circunstancias te han dificultado el proceso de duelo?; ¿Cómo ha cambiado la ruptura tu forma de pensar?
- Espacio para comentarios o dudas que hayan surgido durante la entrevista.
- Cierre de la entrevista y agradecimientos.

Durante las entrevistas se intentó asegurar un ambiente cómodo y de respeto para la entrevistada, de forma que se sintiese segura, con el propósito de promover una participación sincera y transparente, motivar la involucración activa. Además, se reflejó la comprensión de la investigadora para que las participantes tuvieran la oportunidad de confirmar o corregir la información proporcionada, con el objetivo de mejorar la validez interna de los datos obtenidos.

Para recopilar la información y poder hacer el posterior análisis de los datos con la mayor rigurosidad posible las entrevistas fueron grabadas con un smartphone empleando además, in situ, la opción de dictado por voz de Word.

Una vez recopiladas todas las grabaciones de las entrevistas se procedió a transcribir las mismas de forma literal. Posteriormente, se hizo un repaso de las transcripciones para comprobar que todo estaba en orden y no se perdía información. Por último se procedió con el análisis.

Método de análisis

Para el análisis de la información se utilizó el método temático que consistió en el reconocimiento, descripción y exploración de las ideas tanto implícitas como explícitas previamente recopiladas. Estos datos nos aportan información acerca de la realidad, las vivencias y las interpretaciones de las participantes (de Andrés, 2000).

Como ya hemos comentado previamente el primer paso fue familiarizarse con la información proporcionada por las entrevistas. Este paso ya se inicia en la propia entrevista y posterior transcripción de los datos (que requiere varias escuchas de las grabaciones). Después, con ayuda del programa ATLAS.ti, la información pudo ser clasificada por códigos de temas con el fin de facilitar la identificación de patrones o discrepancias entre las respuestas de las participantes. Esta codificación hizo posible la división de temas que posteriormente se emplearían como unidades de análisis, para

luego ser desglosados en subtemas. Se concretaron los nombres de los temas y los subtemas, así como una conceptualización de los mismos. Para finalizar, se revisó y confirmó la aptitud de los temas y se comprobó que la información era completa y congruente. Este paso se hizo con la ayuda y revisión de la tutora de TFM, con el objetivo de aumentar la validez de la información y reducir el sesgo, *triangulación de investigadores*.

Por último, se procedió a seleccionar los ejemplos que se iban a plasmar de cada tema en el trabajo final y su redacción en el mismo.

Resultados

El presente estudio tuvo como objetivo principal explorar y describir el estilo de apego de los/as participantes, desarrollado en la infancia a partir de su relación y vínculo con sus principales figuras de cuidado, y su posterior influencia en las relaciones de pareja y duelo por la ruptura de la misma, intentando vislumbrar cuales han sido sus miedos, las dificultades y facilitadores y el impacto que ha tenido esta experiencia en su forma de pensar.

Empleando el análisis temático y cualitativo de los datos obtenidos a través de la entrevista y del cuestionario de apego, identificamos cuatro temas fundamentales (véase Tabla 2 para ver el esquema completo de temas encontrados): (1) estilo de apego (apego en la infancia, apego reflejado en la relación de pareja, apego reflejado en la relación con los hijos); (2) duelo por la ruptura de la pareja (miedos, elementos que dificultan el proceso, elementos que facilitan el proceso); (3) impacto y transformación en la forma de pensar.

Tabla 2.

Conjunto completo de temas identificados.

1. Estilo de apego	1.1 Apego en la infancia	a) Apego seguro	
		b) Apego ansioso	
		c) Apego evitativo	
		d) Apego desorganizado	
	1.2 Apego reflejado en la relación de pareja	a) Apego seguro	
		b) Apego ansioso	
		c) Apego evitativo	
		d) Apego desorganizado	
	1.3. Apego reflejado en la relación con los hijos	a) El estilo de apego se mantiene	
		b) Cambio en el estilo de apego	
	2. Duelo por la ruptura de la pareja	2.1 Miedos durante la ruptura	
		2.2 Elementos que dificultan el proceso de duelo	a) Circunstanciales
b) Intrapersonales			
2.3 Elementos que facilitan el proceso de duelo		a) Circunstanciales	
		b) Intrapersonales	
3. Impacto y transformación en la forma de pensar			

Estos resultados que se han encontrado, junto con las citas que los apoyan, se sintetizan a continuación, siendo los/as participantes identificados/as de la siguiente manera (recogido en la Tabla 1): género; orientación sexual; ruptura con hijos/as; duración de la relación; religiosidad. De igual forma, la *n* entre paréntesis se emplea para informar del número de participantes que hacen alusión al dato que se está mencionando.

Tema 1: Estilo de apego

Subtema 1.1. Apego en la infancia

a) Apego seguro

Como hemos mencionado previamente, durante la infancia, el apego seguro se caracteriza por una figura de apego que es capaz de satisfacer las necesidades del niño de proximidad, protección, seguridad y confianza. Gracias a esta sensación de seguridad, estos niños exploran el medio de forma adaptativa. La figura de apego estimula el desarrollo de habilidades del niño que le permiten enfrentar desafíos y ajustarse al entorno. Teniendo en cuenta estas características, se han podido identificar en las entrevistas rasgos que denotan este estilo de apego (n=3) y que recogemos a continuación.

...no éramos cariñosos, pero yo he tenido muchísimo amor de mis padres y he tenido muy buena relación con ellos. - Situaciones con tu familia o con tus padres que te provocasen sentimientos negativos ¿no recuerdas? - Así no... no muchos, no... Siempre tuve buena relación con ellos. – Participante 1

[Sobre sus abuelos] ...lo recuerdo con mucho cariño. Siempre estaban. Hasta que mi madre deja de trabajar los que nos cuidaban eran ellos, siempre... eran comidas eran cenas era de todo. y mi abuelo ayudaba a mi hermano a hacer los deberes... si tú le preguntas a mi hermano o sea el abuelo era como su padre y mi abuela igual - Y ahí sí que había cariño, sí que había pasar tiempo contigo - sí, yo recuerdo a mi abuelo recién operado en el sofá y tenerme a mí encima en sus piernas jugando conmigo. – Participante 3

...un padre muy amoroso, de juegos muy divertidos, de historias de aventuras, y una madre que aportaba el equilibrio un poco más desde la parte más organizativa. Y

siempre muy apoyada, muy muy apoyada en todas las decisiones, muy querida.

Entonces he tenido una infancia muy buena – Participante 5

b) Apego ansioso

Como hemos mencionado previamente, la figura de apego de este perfil ha satisfecho las necesidades del niño de una forma intermitente que genera en el niño un estado de alerta constante que le permita prever la conducta de los demás (Yáñez-Yaben & Comino, 2011). El cuidador se suele mostrar preocupado y actúa impulsado por sus propios estados de ánimo y no tanto desde los de bebé. En estos casos suele existir la sobreprotección. Esto genera en el niño inseguridad y comportamientos dirigidos a recuperar la cercanía y la sensación de seguridad. Esta forma de apego se construye en torno a la impredecibilidad y falta de confianza (Garrido-Rojas, L., 2006). Teniendo en cuenta estas características, se han podido identificar en las entrevistas rasgos que denotan este estilo de apego (n=2) y que recogemos a continuación.

Los dos [padres] han sido siempre muy exigentes... mi madre más cercana a partir de la adolescencia. Y mi padre siempre muy exigente y perfeccionista. No [me daba cariño], mi padre era más cumplir las cosas.

-En su momento [lo vivía] como lo normal, es a lo que te amoldas, y es lo que ves. Era una niña cumplidora ...mi padre mientras cumplas los requisitos pues bienvenido sea, y cuando no cumples no está contigo – Participante 2

Tienes la necesidad de la aceptación del otro, de que si el otro no te acepta te mueres.

... Yo buscaba la aceptación de mi padre, la aceptación de mi hermano, la aceptación ahora de mi marido. – Participante 2

- [La relación con los padres] carente de afecto, absolutamente carente de afecto y triste... ni un abrazo ni un beso en toda mi infancia, golpes y la sensación de que éramos una carga. ...Recuerdo tristeza e invisibilidad. ...si me pegaba era porque me lo merecía. Es gracioso porque éramos unos niños... buenos no, lo siguiente. ...solo trabajando eso... te das cuenta de que esa necesidad... es irremplazable. Al final el amor de madre... - Participante 4

c) Apego evitativo

Como hemos mencionado previamente, estos niños han tenido una figura de apego ausente u hostil, que no ha sabido responder a sus necesidades emocionales y, por tanto, la respuesta instintiva del niño ha sido la de obviarlas y evitar la afiliación (Yárnoz-Yaben & Comino, 2011). También existe una tendencia relacional en este tipo de apego que consiste en padres que refuerzan comportamientos relacionados con la consecución de objetivos, pero desatienden las necesidades afectivas (Melero Cavero, R., 2008). Teniendo en cuenta estas características, se han podido identificar en las entrevistas rasgos que denotan este estilo de apego (n=1) y que recogemos a continuación.

La recuerdo [la infancia] con rabia, recuerdo a mi madre, sentir yo rabia hacia ella. Creo que era porque siempre estábamos discutiendo, porque mi madre tiene un carácter que te cagas. ...éramos 3 (hermanos)... recuerdo que se enfocó mucho en mi hermano, porque tenía dislexia. Mi madre nos ha sentado nunca conmigo a hacer esas cosas. ...yo no recuerdo a mi madre decirme te quiero así porque sí. ...mi madre decía: "es que si tu padre te castiga a ti sin salir a la que está castigando es a mí también, porque yo no salgo tampoco, que te ponga otro castigo o que te lo ponga cuando él está aquí". A mi padre lo recuerdo súper ausente siempre, porque trabajaba mogollón. –

Participante 3

Me ha dificultado el hecho de... no saber expresarme o no saber decir estoy mal o necesito tal... eso sí que me ha costado y a día de hoy me sigue costando. Más de cara a mis padres... tener que depender muchísimo más de mis padres, que nunca me ha gustado. – Participante 3

d) Apego desorganizado

Como hemos mencionado previamente, el apego seguro se caracteriza por una figura de apego que provoca en el niño situaciones atemorizantes, pero es, a su vez, esta figura de apego la que posteriormente despliega conductas de protección. Esto provoca en el niño un miedo y un rechazo al acercamiento, pero este tampoco es capaz de alejarse. Se trata de sentimientos contradictorios que generan en el niño un modelo del mundo y de sí mismo muy inestable (Lecannelier et al., 2011). El niño presenta comportamientos contradictorios. Busca a la madre, pero tampoco se siente cómodo con ella y evita la interacción (Zavarce, P., 2013). Teniendo en cuenta estas características, se han podido identificar en las entrevistas rasgos que denotan este estilo de apego (n=1) y que recogemos a continuación.

Pero yo no recuerdo a mi madre que me dijese “que te quiero” o “que os quiero” o... siempre a raíz de algo que hubiese pasado. Pues te he castigado y yo me he enfadado y tal, no sé qué, “yo te quiero, yo lo hago por tu bien” cosas así. – Participante 3

que yo estaba muy mal y yo necesitaba su ayuda, pero justo en esos momentos en los que yo me veo en una situación límite y mis padres hacer las maletas e irse.

[Antes]pensaba que eran unos padres y unos abuelos normales y corrientes. Pero yo he

visto cosas desmesuradas y muy desmedidas que han hecho por mi hermano y que no han hecho por mí. – Participante 3

Subtema 1.2. Apego reflejado en la relación de pareja

a) Apego seguro

Como se ha mencionado, las personas que han desarrollado en la infancia este estilo de apego pueden presentar una serie de características intra e interpersonales. Tienden a poseer un concepto positivo de uno mismo y de los otros, que implicaría seguridad en sí mismo y en la interacción con los demás. Además, en situaciones íntimas, presentan niveles bajos tanto de ansiedad como de evitación (Yáñez-Yaben & Comino, 2011). Estas personas desarrollaron un modelo relacional con una distorsión de la realidad muy baja (Melero Cavero, R., 2008). Las personas que presentan este estilo de apego poseen una serie de factores protectores que resultan beneficiosos: autonomía, sensación de valía, mejores habilidades sociales ya que no vinculan desde la necesidad, capacidad de intimar y comprometerse, ideas realistas y positivas sobre el amor (Mínguez Martínez, L., 2013). Además, Zavarce (2013) afirma que este estilo de apego se correlaciona con emociones positivas como la tranquilidad, la alegría y la confianza, y que estas personas presentan una mayor facilidad en la expresión emocional. También se encuentra que la gestión emocional gira entorno a estrategias más adaptativas como la búsqueda de proximidad, la exploración, la expresión emocional y el soporte social.

Pero de verdad que no pensé yo que en este tiempo iba a estar, íbamos a estar como estamos, ¿sabes? [Ahora] ves como normalidad... nos tenemos cariño. Yo le tengo cariño, o sea a ver... no obviamente ya como pareja. – Participante 1

Sí que le buscaba, igual que él me buscaba a mí. o sea que nos gustaba estar juntos. Sí que sentía que estaba muy enganchada a él. Yo si notaba que sí recibía lo mismo. No tenía sensación de que fuese a perderle ni nada de eso. – Participante 3

Teníamos mucha confianza, mucha complicidad, muchas risas, muy divertida. Eso lo he vivido con todas mis parejas eh. Yo no puedo entender una pareja si no hay esa capacidad de intimidad y de que sea tu mejor amigo para poder contarle todo lo que te pasa. - Participante 5

b) Apego ansioso

Como se ha reflejado, las personas que han desarrollado en la infancia este estilo de apego pueden presentar una serie de características intra e interpersonales. Suelen tener un concepto de uno mismo negativo y en cambio tiene un concepto positivo de otras personas. Existe cierta hipersensibilidad entorno a las emociones negativas. Los niveles de ansiedad en situaciones íntimas suelen ser altos y los niveles de evitación bajos (Guzmán & Contreras, 2012). La dependencia emocional (Alonso, Shaver, & Yárnoz, 2002) y el miedo al rechazo (Bartholomew, 1990) están muy presentes en las personas con este estilo de apego. Zavarce (2013) también encuentra una predominancia de emociones negativas en el estilo de apego ansioso. En la gestión emocional que presentan estas personas suele predominar la búsqueda de cercanía, pero desde un miedo al rechazo, además suelen presentar un estado de alerta y de rumiación (Zavarce, P., 2013).

He tenido que tirar de él... en todos los sentidos. Él era una persona que a la mínima se venía abajo, eh... muy depresiva. ...Entonces, siempre como yo “tira del carro”. [En el ámbito afectivo] También, nada, eh... muy difícil entrar en que él te contara como se

sentía... muy difícil. ...Cuando de golpe hace un poquito, te parece el bombazo ... Cada vez como más rechazo, más rechazo... entonces yo eso lo llevo realmente mal, me hace sentirme fatal, como que yo no le gusto a él, o... super insegura con él. Te crea la inseguridad de que ¿qué no tenías tú? O sea, qué busca en las demás... te obsiona. – Participante 1

Yo buscaba la aceptación de mi padre, la aceptación de mi hermano, la aceptación ahora de mi marido. ...Mi ex era una copia de mi padre. ... tienes la necesidad de la aceptación del otro, de que si el otro no te acepta te mueres. [Tenía la idea de]que hay que estar juntos para todo, salir, entrar y demás. – Participante 2

[Su relación de pareja] muy tormentosa. Desde el principio. ...yo tenía ese hueco, que llevo toda la vida teniendo, afectivo, o sea emocional, de falta de amor. Y necesitaba a cualquier costa, y buscaba, lo que fuera para llenarlo. ...yo me empeñé, a pesar de que era obvio que no era la persona para mí, y de que tenía problemas de partida. [Lo vivía] pues con ansiedad sí, muchísima – Participante 4

c) Apego evitativo

Como se ha comentado, las personas que han desarrollado en la infancia este estilo de apego pueden presentar una serie de características intra e interpersonales. Tienden a exhibir una falsa autoconfianza y bienestar, así como comportamientos defensivos (Zavarce, P., 2013). Las personas con este estilo de apego suelen tener un concepto positivo de uno mismo pero negativo de los otros. En situaciones íntimas suelen tener niveles bajos de ansiedad, pero niveles altos de evitación (Guzmán & Contreras, 2012). Tienden a rechazar o evitar la intimidad minusvalorándola, con el objetivo de conservar

la idea de que no necesitan a nadie (Yárnoz-Yaben, 2017). Zavarce (2013) encuentra una correlación entre emociones negativas como el miedo, la rabia y la desconfianza con este estilo de apego. La evitación emocional y afectiva, represión de recuerdos negativos y el distanciamiento de las personas son estrategias que suelen emplear las personas con este tipo de apego.

A mí [ahora] me parece que tener pareja es un puto coñazo. Tener que conocer a alguien otra vez, compartir tus cosas, conocer sus manías, que conozca las tuyas, tener que aguantar cosas que no te apetecen. Pero para mí estar en pareja lo relaciono a lavar calzoncillos. – Participante 3

Yo, a raíz de que tengo a mi primer hijo, no necesitaba a mi ex. Me di cuenta de que no necesito a nadie más para ser feliz. O sea, para mí, mi hijo lo era todo.

¿Tú ex era eso para ti hasta que llegó tú hijo? Sí. – Participante 3

Mi ex tenía la depresión y tuvo agorafobia, y tuvo todo esto, a lo mejor mi sensación es que él dependía muchísimo de mí. Por eso a lo mejor la tranquilidad es de decir “no me va a mandar a la mierda, ni esta relación se va a ir a ningún sitio”. Claro si yo lo veo tan dependiente de mí, a mí eso al principio no me causaba nada. – Participante 3

Subtema 1.3. Apego reflejado en la relación con los hijos

a) El estilo de apego se mantiene

Yo al principio estaba todo el rato con mi hijo, en plan, “venga vamos que yo te ayudo” “venga los deberes”. Y a raíz de que yo me separo yo eso corto de hacerlo. Porque yo tampoco tengo capacidad de estar tranquila, porque estaba muchísimo más nerviosa,

porque el niño tampoco estaba bien. Entonces sí que es verdad que noto que desconecto muchísimo de él. – Participante 3

Soy madrastra. Sí de mi pareja actual. Pero de las buenas eh, madrastra de las buenas. [La relación con ellas] Es buena. Yo con ellas senté unas bases cuando las conocí, muy pequeñas. Yo me senté con ellas y les dije que yo no era ni su madre, ni su amiga, ni su tía. Que yo era la pareja de su padre y que yo lo único que quería era que las cosas funcionaran porque cuanto mejor estuviéramos nosotros mejor iba a ser todo, ¿no? Siempre las he tratado como adultas, y eso ha hecho que nuestra relación sea muy fuerte, de mucha confianza y de mucha claridad. Les he hablado siempre, cuando hemos tenido dificultades, desde la madurez, y eso a ellas yo creo que les ha reforzado mucho en su personalidad y en su estima. – Participante 5

b) Cambio generacional en el estilo de apego

No notaba esa falta de cariño [en la infancia]. Yo no lo he sentido eso como algo negativo. De hecho, yo tampoco ahora soy muy cariñosa. [Sobre su relación con sus hijas] es buena, lo que tenemos que mejorar es que... somos muy de aguantarnos nuestras de emociones como cada una por su lado... y eso tenemos que cambiarlo. Pero sí creo que, yo creo que ellas necesitan como más cariño a lo mejor mío... –

Participante 1

¿Y tú con tus hijos? ¿Eres muy cariñosa con ellos? Sí. Y ellos también. Soy su boya... ellos saben que cuando tienen problemas, si han tenido que llamar a alguien tarde por la noche, por el día, por estar saliendo o cualquier cosa me llaman a mí – Participante

2

Yo a los críos pues se lo digo muy a menudo. ¿sabes? no me hace falta haber discutido para decirles “que te quiero”. Y mi hijo incluso: “buenas noches, te quiero mamá” “y yo a ti también te quiero”. – Participante 3

Creo que soy muy cariñosa con ellos, en cierta manera para suplir aquello que yo no recibí. – Participante 4

Tema 2: Duelo por la ruptura de la pareja

Yo en un principio... de primeras yo noté como un... uff... Alivio. Como llevaba mucho tiempo mal, no era una relación buena, entonces yo dije “bueno yo llevo mucho ganado”, yo ya, avanzado mío personal, de que no tengo una relación de pareja como la que yo querría, ¿no? – Participante 1

Muchas veces le decía a mi ex que lo estaba haciendo muy mal porque me estaba haciendo muy independiente. como yo era la que se encargaba de todo. Y sí que es verdad que cuando me separó yo esto lo tengo ya hecho. La angustia era decir “he roto una unidad familiar”. – Participante 3

Y me sentía culpable porque era yo la que había decidido esa situación. Estando con mi ex me imagino “Ah pues si yo me separo lo haría así así así así” pero cuando te lo imaginas, te lo imaginas con la fuerza que tienes en ese momento. Pero cuando lo haces todo eso se va a la mierda. Ya no hay fuerza y ya no hay nada. Los sentimientos, el miedo, el no saber, el no tener bastantes horas para trabajar... ¿sabes? Bueno, o el no

estar ejerciendo de buena madre por haberme separado. O ¿qué pensará mi hijo de mi ahora? ¿me entenderá? ¿no me va a entender? – Participante 3

Eso de romper una familia me costaba mucho. – Participante 4

una de las cosas que sí que es común a todas mis rupturas es que me cuesta tanto, tanto, romper que cuando yo rompo, que ha sido el caso de las 3 rupturas que he tenido, yo ya tengo el duelo hecho. Voy con la absoluta certeza, o sea ya he trabajado todo lo trabajable, lo he intentado todo, me voy sabiendo que he hecho todo lo que estaba en mi mano. Así que, cuando rompo, la sensación es de alivio, de alivio absoluto. – Participante 4

La primera vez te cuesta la vida misma romper, la segunda te cuesta, pero menos a pesar de que hay hijos, la tercera te cuesta menos. Pero es verdad que te cuesta menos romper. – Participante 4

Entonces fue muy dura, una ruptura muy dura porque fue una ruptura desde el amor. Y desde el no querer separarse. Pero había condicionantes que hacían que eso no pudiera ser. No es lo mismo tampoco enfrentarte a una ruptura a los 20 que a los 30 que a los 40 que a los 50 eh, también es diferente. Y cambian las sensaciones –
Participante 5

Subtema 2.1. Miedos durante la ruptura

Toda mi obsesión era el tema de las niñas. Fíjate, morirme y que ¿qué sería de mis hijas – Participante 1

La actitud de mis hermanos y de mi padre. Que ellos piensen que es que la que está mal soy yo, la que está loca soy yo. Y mi mayor miedo estaba vinculado con eso –

Participante 2

*Crearles un trauma a mis hijos, porque he roto una unidad familiar *llora*. –*

Participante 3

A mí me encanta el mundo pareja, no concibo el mundo sin la pareja, me parece el estado ideal, entonces cuando me he quedado sin pareja o he estado en una ruptura me da mucho vértigo. Me gusta mucho la complicidad que se crea, el tener propósitos comunes, conjuntos, el tener una vida común. Y entonces me da vértigo, pensar que voy a estar sola sin tener esa complicidad tan bonita no me gusta. – Participante 5

Subtema 2.2. Elementos que dificultan el proceso de duelo

a) Elementos circunstanciales

Tuve que aguantar también muchas cosas por parte de... de mi hermana por ejemplo...

– Participante 1

La actitud de mis hermanos y de mi padre. – Participante 2

La religión también es importante. No tanto practicante, pero sí creyente. Claro hay que ser una madre correcta, según la fe, según tu comportamiento, y cumplir con una serie de parámetros. Entonces a mí me costó mucho asumir que iba en contra de mi fe el separarme. – Participante 2

No haber tenido más gente. O sea, yo no tenía relaciones sociales con más gente que no fuese en el trabajo. – Participante 3

He sido siempre muy independiente a mis padres y el hecho de tener que volver a su casa me ha dificultado mucho ese proceso – Participante 3

No tener dinero, tener que pedir más horas [de trabajo]. – Participante 3

Que mis padres a veces hayan tenido una actitud que no era la justa con la situación. – Participante 3

Situaciones que han creado mis padres, básicamente, de: no me puedo quedar con los niños, pero resulta que mis padres se van el viernes de viaje, y yo tengo que buscarme la vida porque no tengo con quien dejar a mis hijos. Esas situaciones se me han dado y a mí me ha dado vergüenza verme en la situación de decir: mis padres, que son mis padres, no permiten decir “no te preocupes nos quedamos aquí, nos quedamos con ellos” y dejarme a mí tan expuesta. – Participante 3

Nos separamos, pero teníamos una empresa en común que siguió viva. Y cuando dejó de poder manipularme usaba la empresa... hasta un punto que cerré la empresa con todo lo que eso conllevaba. Tuve que vender todo, me quedé en la calle literalmente. – Participante 4

La distancia dificulta y facilita. Me imagino que, si tienes hijos claro, los hijos es un factor ahí terrible. Que pesa mucho y eso yo no lo he vivido nunca. – Participante 5

b) Elementos intrapersonales

Yo me he quedado... como sin autoestima... Toda mi obsesión “es que no me ha querido nunca” y en eso luego estuve muy obsesiva. – Participante 1

Y tengo una cosa buena, pero que a la vez me perjudica, que es que yo tengo mucha empatía, y entonces es que me pongo en su lugar. – Participante 1

Falta de autoestima. – Participante 2

Los vascos somos muy introvertidos. – Participante 2

Puede ser que haya sido... muy reservada y me haya aguantado mucho las cosas... y que... no haya ido contando cómo me sentía yo. No saber expresarme o no saber decir estoy mal o necesito tal... eso sí que me ha costado y a día de hoy me sigue costando. – Participante 3

El sentimiento de culpa. Eso de romper una familia me costaba mucho. También la pena por no haber elegido un mejor padre para mis hijos. – Participante 4

Esa necesidad de amor ahí internamente. Que al final, pues sí, te hace débil. La desconfianza, claro, se va generando mucha desconfianza a lo largo de todo esto – Participante 4

Subtema 2.3. Elementos que facilitan el proceso de duelo

a) Elementos circunstanciales

El tema económico me ha quitado un peso muy grande, encima, de una preocupación económica que encima solo dependía de mí. – Participante 1

Lo que más me ha ayudado a todo esto ha sido, de verdad, la terapia. Piensa que yo hablar con gente podía muy poco. Te obligas a hacer un montón de cosas que te viene bien a expresarte, a abrirte de verdad. – Participante 1

Y que tengo unas amigas maravillosas, y otra familia maravillosa también, la de mi madre y demás, que me han ayudado muchísimo, y te dejas querer. – Participante 2

Que si mis padres no tuviesen la casa que tienen no habría habido posibilidad alguna de yo poder irme allí con mis hijos y también el hecho de que ellos también, sí yo no los tuviese a ellos, yo no podría ni trabajar. Ya, a raíz de que me separo y tal, sí que es verdad que [nombra a dos amigas] pues sí que me ayudan más. – Participante 3

Menos mal que tenía una amiga que nos dio casa para mis hijos y para mí durante unos meses. – Participante 4

Mis círculos de mujeres, sobre todo. ...Y cada vez me he sentido más apoyada por ellas, y el compartir, y todo. – Participante 4

No teníamos esa carga de familia, responsabilidades, etc., que hace que la relación fuera super idílica – Participante 5

Tengo una red de muchos amigos y eso ayuda mucho también en las rupturas. Y de familia, amigos y familia. – Participante 5

Yo, el haber tenido todo muy independiente, casas, los bienes materiales nunca han estado en común, con lo cual eso facilita mucho. – Participante 5

b) Elementos intrapersonales

Lo principal es que sé pedir ayuda a quien considero que creo que debo pedírsela. Luego creo que soy fuerte también... aunque me veía sin ningún tipo de fuerza, pero aun así... yo creo que es así... – Participante 1

Doy muchas oportunidades. Entonces, cuando ya tomo la decisión, ya no hay vuelta atrás. Es que eso hace que tu conciencia esté tranquila. – Participante 2

Me considero fuerte. No admito las faltas de respeto. Entonces eso me hace fuerte. – Participante 2

Yo sé arreglar la caldera, mis hijos se han roto todo estando conmigo a solas, yo trabajo. – Participante 2

Soy capaz de seguir adelante o que he sido capaz de seguir adelante sin la necesidad de tener pues ahí a alguien que me ayude. – Participante 3

La resiliencia, eso seguro. La honestidad... hacia mí, hacia los demás en general. La valentía, quizás. El ser capaz de... reconocer que puedo. – Participante 4

La paz de haber vivido una vida sin renuncia. He hecho lo que he considerado en cada momento, y luego también con la sensación de que, sí, he hecho daño a gente, pero, al final, a la gente que he hecho daño ha sido a todas mis parejas, pero por supervivencia. Soy muy activa y proactiva entonces lo que puedo solucionar... o sea así, rápido.
– Participante 4

Yo creo que soy una persona bastante independiente. Tengo mucha capacidad de decisión, soy muy autónoma, tengo mi vida, mis hobbies, tengo una vida hecha ¿sabes? Que no... mi pareja no es el centro de todo, tengo mucha capacidad como persona individual. – Participante 5

Tema 3: Impacto y transformación en la forma de pensar

Yo me he dado cuenta de que es que en el fondo me creaba yo un mundo ficticio, o sea, y quería tener mi familia ideal a mi aire. Y entonces hacía como lo posible porque fuera así... cuando no era así. Entonces también me he dado cuenta de la importancia del ocuparte un poquito de ti. O sea, del no olvidarte de ti. – Participante 1

Hay que intentar evitar los miedos. Eso es otra cosa que he aprendido. Intentar, pues eso, dejarte llevar. – Participante 1

Es una lección de humildad darte cuenta de que hay amistades, hay amigas o amigos, que al final son más familia y son más importantes que tu propia familia. Ir valorando lo que lo positivo que tengo. – Participante 2

De cómo debo de ser luchadora y mujer fuerte y autosuficiente, que eso es muy importante. En cuanto a persona con coraje y fuerza, he subido exponencialmente. – Participante 2

Empecé a recuperar mi carrera profesional. Dije “no, esto depende de mí, yo no puedo depender así de una persona y yo esto no sé cómo va a terminar. – Participante 2

Y ahora, pues claro que buscas la aceptación de la gente a la que quieres, pero hombre dentro de unas condiciones. No supeditándote. Porque te quiero te perdono, pero porque me quiero me alejo. – Participante 2

El haberme apoyado más en la gente, eso sí que ha cambiado. El pensar constantemente que tengo que ser más independiente de lo que intento ser, también – Participante 3

A mí [ahora] me parece que tener pareja es un puto coñazo. Tener que conocer a alguien otra vez, compartir tus cosas, conocer sus manías, que conozca las tuyas, tener que aguantar cosas que no te apetecen. Pero para mí estar en pareja lo relaciono a lavar calzoncillos. – Participante 3

Una de las cosas que ha ido apareciendo con los años es “estoy contigo porque te quiero, pero no porque te necesito”. – Participante 4

Darte cuenta de que da lo mismo que te hayan fallado que sigue mereciendo la pena confiar. ¿Qué te la puedes pegar? Ya, pero es que tienes más que ganar. – Participante 4

Que te cuesta menos romper. Que de alguna manera empiezas a poner tus límites mucho antes, a tener claras las cosas que son menos aceptables. – Participante 4

Una de las cosas que he sacado es a quererme más. A entender que no tengo por qué aceptar cualquier cosa para ser querida. No soy perfecta, eso también, aceptar que no soy perfecta y que no tengo por qué serlo. – Participante 4

Aceptar que no necesito una pareja, pero sí la quiero, por ejemplo. Yo soy una persona que prefiero la vida en pareja, pero una pareja que merezca la pena, no con cualquiera. – Participante 4

Yo lo que sí que he aprendido es la importancia de la libertad individual. Y respetar ese espacio. Es muy importante para mí, lo que yo he aprendido es que uno tiene que ser en uno mismo, el otro tiene que ser en sí mismo, y luego tener esa parte común entre los dos. – Participante 5

Discusión

Los resultados de este estudio muestran que existen muchos factores que influyen sobre el curso y la gestión del duelo tras la ruptura de la pareja. Un factor que

está muy presente es el del estilo de apego que desarrollamos de forma temprana a través de la relación con nuestra figura de apego, generalmente nuestros padres. El estilo de apego, que genera un modelo predictivo del mundo que nos rodea, está muy relacionado con la forma en la que nos relacionamos, especialmente con las parejas, e influye sobre nuestros miedos, nuestros recursos para enfrentarnos a las situaciones e incluso sobre nuestra relación con los hijos (Mikulincer & Shaver, 2010). Además, podemos comprobar como el estilo de apego no es inmutable, sino que puede transformarse con el tiempo a través del vínculo con otras personas o de la relación terapéutica (Shaver & Mikulincer, 2002).

Así mismo, y a pesar de que un factor común a la experiencia de duelo de todas las participantes es la dificultad emocional que genera una ruptura, esta situación también puede ser impulsora de cambios y mejoras trascendentales en la persona que, a largo plazo, implican un aprendizaje y un camino hacia el bienestar (García & Ilabaca, 2013).

Influencia del estilo de apego

A pesar de que el estilo de apego no tiene una influencia de todo o nada en las relaciones de pareja y que este es susceptible de cambios a través de otras relaciones (Pérez, 2015), hemos podido observar a través de las entrevistas como el estilo relacional de la figura de crianza en la infancia presenta grandes similitudes con la forma de relacionarnos cuando somos adultos.

Cuando se trata de un apego seguro desarrollado en la infancia, lo que hemos podido observar ha sido un paralelismo con la forma de relacionarse con la pareja. Una relación de confianza en la que el niño siente que su figura de apego cubre sus necesidades físicas y afectivas se puede traducir en una relación de pareja de confianza,

intimidad, apoyo y cariño amor (Zavarce, P., 2013). Además, esta relación también se observa en la que se establece con los hijos o figuras filiales. En cuanto a la relación con uno mismo y con otras relaciones no románticas también observamos una autonomía e independencia personal sana en la que se disfrutan los momentos en pareja, pero también se encuentran momentos agradables sin ella, así como redes sociales y familiares fuertes y estables fuera de la pareja amor (Mínguez Martínez, L., 2013).

También hemos observado que un apego ansioso generado a través de una relación en la que el niño crece buscando la aceptación y el cariño de sus padres o figuras de apego se traduce de forma similar en la relación de pareja. Esta también se vive desde el miedo a la pérdida de la persona y desde la búsqueda constante de aprobación y de afecto que muchas veces no se consigue (Zavarce, P., 2013). En este estudio hemos observado que las participantes con este estilo de apego presentan con sus hijos relaciones de apego contrarias, desde el deseo de que sus hijos no vivan una infancia como la suya, proporcionando mucho apoyo y mucho afecto. En cuanto al perfil de personalidad hemos observado que las participantes con este estilo de apego presentan en común una baja autoestima (relacionada con esta búsqueda de aprobación a través de otras personas) y una personalidad muy perfeccionista. En relación con sus redes de amistades y familiares estas no han sido muy fuertes o abundantes.

En el análisis de las participantes con apego evitativo, se ha observado una tendencia recurrente hacia la percepción de padres ausentes o focalizados en otros hermanos, lo cual se traduce en una serie de sentimientos y comportamientos característicos. Estas participantes manifiestan una sensación de que no pueden solicitar ayuda, desarrollando una necesidad imperiosa de autosuficiencia. La expresión de emociones es frecuentemente percibida como una vulnerabilidad, siendo esta una amenaza significativa que se procura evitar.

Además, se ha detectado que una de las participantes mantiene conductas y comportamientos evitativos en la interacción con sus propios hijos, lo cual sugiere la perpetuación de patrones de apego de una generación a otra. Sin embargo, es importante destacar que, al igual que las participantes con estilos de apego ansioso, algunas de estas mujeres han mostrado esfuerzos conscientes por contrarrestar y modificar los patrones de comportamiento aprendidos durante su infancia. Este esfuerzo por cambiar refleja un reconocimiento de los efectos potencialmente negativos de sus propias experiencias de apego y un deseo de mejorar las dinámicas relacionales en su entorno familiar actual.

Estilo de apego desarrollado en la infancia y posterior estilo de apego reflejado con la pareja y con los hijos/as

A partir del análisis de las entrevistas, se pudo identificar la presencia de rasgos de apego seguro en la Participante 1 y en la Participante 5. En el caso de la Participante 5, se sugiere que este estilo relacional se mantiene en sus relaciones de pareja. Además, es relevante señalar que esta participante muestra rasgos de apego seguro con las hijas de su pareja, con quienes ha establecido vínculos desde una edad temprana. No obstante, es imperativo reconocer que no podemos concluir que el estilo de apego influya de manera uniforme en la relación con hijos propios que con los de la pareja, dado que existe una diferencia significativa en el componente vincular y de responsabilidad entre ambas dinámicas (Lebrón, 2020).

En cuanto a la Participante 1, se observa una relación algo más distante en el aspecto afectivo recibido de sus padres durante la infancia. Sin embargo, esto no parece haber tenido un impacto negativo significativo en la participante, lo que sugiere la predominancia de un estilo de apego seguro. Aunque se observan ciertos rasgos de apego ansioso en su relación de pareja, esto podría atribuirse a las particularidades y estresores de dicha relación. Es pertinente señalar que algunos estudios sugieren la

posibilidad de modificación del estilo de apego durante la adultez a través de relaciones significativas, hipótesis que podría aplicarse al caso de esta participante (López, 2006). Además, se observa una similitud en el estilo relacional de la participante con sus hijas, lo que sugiere una posible transmisión intergeneracional del estilo de apego (Ordiales et al., 2022).

El caso de la Participante 3 es particular, ya que presenta rasgos de diversos estilos de apego, incluido el seguro, aunque predominan los rasgos de apego evitativo o incluso desorganizado. Esta tendencia se refleja tanto en su relación de pareja como en su interacción con sus hijos con los que presenta rasgos de diferentes estilos de apego. Estudios indican que los rasgos de apego manifestados pueden variar en función del contexto y de la persona con la que se interactúa (López, 2006). Esta variabilidad sugiere que los estilos de apego no son rígidos, sino que presentan una naturaleza más flexible y adaptable. Además, se cuestiona la impermeabilidad categorial de los estilos de apego, proponiendo en cambio una perspectiva dimensional. Esta última postura está respaldada por investigaciones que sugieren que los estilos de apego no se limitan a categorías fijas, sino que pueden situarse en un continuo (Martínez & Santelices, 2005).

Se observa que en las participantes 2 y 4 predominan los rasgos de apego ansioso tanto en la infancia como en sus relaciones de pareja. Además, es interesante notar que, en estos dos casos, a diferencia de las otras participantes, la forma en que se relacionan con sus hijos difiere de la crianza que recibieron de sus padres. Esto podría implicar que las personas que desarrollan un estilo de apego ansioso, debido a experiencias de malestar durante su infancia y adolescencia, implementan cambios relacionales en la crianza de sus hijos (Grimalt & Heresi, 2012).

Experiencias similares y diferenciales en las experiencias de duelo

En el análisis de las experiencias de duelo a partir de las entrevistas, se observa la manifestación de vivencias que resaltan algunas de las participantes. Por un lado, dos de las participantes identifican una percepción de que conforme se atraviesan sucesivas experiencias de duelo relacionadas con la ruptura de la pareja, el proceso se torna progresivamente más fácil. En otras dos participantes, surge una sensación de culpa y temor asociados con la decisión de separación, caracterizada por la percepción de haber desarticulado una unidad familiar, y la consiguiente preocupación por el bienestar emocional de los hijos e hijas. Estos son sentimientos y temores recurrentes durante experiencias de separación de pareja con hijos (Fernández, 2016).

Por otro lado, en el caso de la participante 5, se evidencia la dificultad inherente a un proceso de duelo en el que la decisión de finalizar la relación se basa en restricciones externas que dificultan su continuidad, a pesar de la persistencia de sentimientos amorosos entre las partes involucradas. Por otro lado, en contraposición a esta experiencia, en el caso de la participante 1, se observa un escenario en el cual la separación ha generado una sensación de alivio, al brindarle la oportunidad de distanciarse de una situación adversa y compleja.

Estas observaciones sugieren la complejidad y variedad de las reacciones emocionales ante el proceso de duelo por la ruptura de la pareja, destacando la necesidad de abordajes sensibles y comprensivos en el apoyo a quienes enfrentan dicha situación (Gómez et al., 2021).

Se identificó un patrón significativo de temores entre las participantes que eran madres, particularmente relacionado con el bienestar de sus hijos/as tras la separación con la pareja paterna. Este hallazgo sugiere una preocupación latente por el impacto emocional y psicológico que dicha separación podría tener en los hijos/as. Además, se observó que la Participante 2 experimentaba aprensión ante la posible reacción negativa

por parte de su padre y sus hermanos, lo que indica una preocupación por las dinámicas familiares y el apoyo social en el contexto de la separación.

Se plantea la posibilidad de una asociación entre la maternidad y la naturaleza de los temores experimentados, los cuales parecen estar enfocados principalmente en relaciones interpersonales, en especial con los hijos/as (Fernández, 2016). Este contraste se evidenció con la Participante 5, quien no tenía hijos/as y manifestaba temores más centrados en aspectos intrapersonales.

Sin embargo, respecto a la relación entre los temores y el estilo de apego, no se identificaron similitudes o diferencias relevantes entre las participantes. Por lo tanto, no es posible inferir una conexión significativa entre los temores expresados y los estilos de apego de las participantes en este estudio.

Dificultades y facilitadores circunstanciales

En el contexto del duelo experimentado tras la ruptura de la pareja, es crucial examinar tanto los factores facilitadores como los estresores circunstanciales que pueden influir en el proceso de adaptación.

Entre los factores influyentes identificados, destaca el aspecto económico, el cual puede contribuir tanto positiva como negativamente al proceso de duelo, dependiendo de la estabilidad financiera y los recursos disponibles para enfrentar la transición. Aquí ejerce una gran presión este factor en las situaciones en las que hay hijos/as de por medio ya que, en los casos en los que el nivel económico es menor, esta situación se puede ver muy afectada por sentimientos de culpa e indefensión (Cuervo et al., 2009).

En relación con el aspecto económico, se destaca la coexistencia de bienes materiales y la crianza compartida de hijos, los cuales pueden añadir complejidad al

proceso de separación, tanto a nivel emocional como logístico. La gestión de estos aspectos prácticos puede representar un desafío adicional para quienes atraviesan el duelo por la ruptura de la pareja (Fernández, 2016).

El aspecto familiar emerge como un factor crucial que puede actuar tanto como un gran facilitador como un estresor significativo durante el proceso de duelo por la ruptura de la pareja. Cuando la familia brinda un apoyo sólido y comprensivo, se convierte en una fuente invaluable de consuelo y acompañamiento emocional, facilitando así el proceso de adaptación del individuo ante la separación (Fernández, 2016). Sin embargo, en contraposición, la falta de apoyo familiar o la presencia de juicios críticos pueden generar un estrés adicional y dificultar significativamente la capacidad del individuo para sobrellevar el duelo de manera efectiva. Por lo tanto, la dinámica familiar juega un papel crucial en la experiencia de duelo, destacando la importancia de un entorno de apoyo empático y compasivo para aquellos que atraviesan este difícil proceso (Cuervo et al., 2009).

Por otro lado, la religión también emerge como un elemento influyente, pudiendo tanto brindar consuelo como generar sentimientos de culpa, dependiendo de las creencias y la interpretación personal del acontecimiento (Cantuarias, 1991). Además, el apoyo social se erige como un componente crucial, pues la presencia de una red de apoyo sólida puede amortiguar los efectos del duelo, mientras que la falta de este respaldo puede intensificar la experiencia de dolor y aislamiento (Guillén et al., 2015).

Finalmente, se subraya el papel de la terapia como una herramienta potencialmente beneficiosa para el individuo en duelo, proporcionando un espacio seguro para expresar emociones, explorar el significado del acontecimiento y recibir apoyo profesional. La terapia puede constituir una vía importante para el desahogo

emocional y el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas durante este proceso de transición (Cervantes-Pacheco et al., 2013).

La consideración de estos facilitadores y estresores circunstanciales ofrece una visión comprehensiva de los diversos factores que pueden influir en la experiencia de duelo tras la ruptura de la pareja, destacando la importancia de un enfoque holístico y personalizado en la atención y el apoyo a quienes enfrentan esta situación (Gómez el al., 2021).

Dificultades y facilitadores intrapersonales

En el análisis de los factores intrapersonales que influyen en el proceso de duelo tras la ruptura de la pareja, es esencial profundizar en la comprensión de cómo cada uno de estos elementos puede actuar como facilitador o estresor, y cómo impactan en la capacidad del individuo para afrontar la situación de manera efectiva (Márquez & del Castillo, 2017).

Entre los factores que dificultan el proceso de duelo, se encuentra la falta de autoestima. Una autoestima baja puede conducir a sentimientos de inadecuación y desvalorización personal, lo que dificulta el proceso de aceptación y recuperación emocional (Ardila & Ojeda, 2019).

La introversión y la dificultad para expresar los propios sentimientos también representan obstáculos significativos en el proceso de duelo. Las personas introvertidas pueden tener dificultades para compartir su dolor con los demás, lo que puede llevar a la supresión emocional y a una falta de procesamiento adecuado de la experiencia de la ruptura (Márquez & del Castillo, 2017).

Además, el sentimiento de culpa puede agravar el duelo, generando un peso emocional adicional que dificulta la adaptación a la nueva realidad (Ardila & Ojeda,

2019). La culpa puede surgir de diversos factores, como la percepción de haber fallado en la relación o de haber causado dolor a la pareja o a los hijos, y puede obstaculizar el proceso de duelo al mantener al individuo atrapado en un ciclo de autoacusación y remordimiento (Fernández, 2016).

Por otro lado, existen una serie de factores intrapersonales que facilitan el proceso de duelo. Saber pedir ayuda y buscar el apoyo necesario es fundamental para enfrentar la situación de manera constructiva (Márquez & del Castillo, 2017). La seguridad en uno mismo y en las decisiones tomadas durante la ruptura proporciona una base sólida para afrontar los desafíos emocionales. Una persona que confía en sí misma y en sus elecciones está más capacitada para resistir las presiones externas y para manejar de manera más efectiva los sentimientos de incertidumbre y ambigüedad que pueden surgir durante el duelo (Gómez et al., 2021).

Asimismo, la capacidad de establecer límites claros y la habilidad para resolver problemas de manera efectiva contribuyen a una adaptación más rápida y exitosa. Establecer límites saludables puede ayudar al individuo a proteger su bienestar emocional y a mantener el enfoque en su proceso de sanación. La resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponerse a la adversidad, es un factor crucial que promueve la recuperación emocional. Las personas resilientes son capaces de encontrar significado y propósito en la experiencia de la ruptura, y pueden utilizarla como una oportunidad para crecer y fortalecerse a nivel personal (Márquez & del Castillo, 2017).

La honestidad hacia uno mismo y la capacidad de aceptar la realidad de la separación son también aspectos esenciales para avanzar en el proceso de duelo. Es importante que el individuo reconozca y acepte sus sentimientos y emociones, incluso aquellos que puedan resultar dolorosos o difíciles de procesar. La negación o la

minimización de la realidad de la separación puede prolongar el duelo y dificultar la recuperación emocional (Sánchez-Porro, 2022).

Finalmente, la independencia emocional, que implica amar a la pareja pero no depender emocionalmente de ella, favorece una adaptación más saludable y una transición más suave hacia la vida después de la ruptura. Las personas que son capaces de mantener su autonomía emocional están mejor equipadas para enfrentar los desafíos que surgen durante el duelo y para construir una vida significativa y satisfactoria después de la separación (Gómez et al., 2021).

En resumen, tanto los facilitadores como los estresores intrapersonales juegan un papel significativo en el proceso de duelo por la ruptura de la pareja, destacando la importancia de desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas y fomentar el autocuidado emocional para facilitar la recuperación y la adaptación a esta nueva etapa de la vida (Sánchez-Porro, 2022).

Relación entre los factores intrapersonales, que pueden dificultar o facilitar el proceso, y el estilo de apego

Como hemos podido comprobar, el estudio de los factores intrapersonales en el proceso de duelo tras una ruptura de pareja es esencial para comprender cómo las personas enfrentan y superan esta experiencia emocionalmente desafiante (Ardila & Ojeda, 2019). Entre estos factores, el estilo de apego emerge como un elemento crucial que puede influir en las estrategias de afrontamiento y en la manera en que se experimentan y procesan las emociones asociadas con la separación (Márquez & del Castillo, 2017).

La autoestima, como uno de los factores intrapersonales examinados, se ve particularmente afectada durante el proceso de duelo. Una autoestima baja puede

dificultar significativamente la capacidad de afrontar la situación de manera efectiva (Ardila & Ojeda, 2019). Este aspecto está estrechamente relacionado con el apego ansioso, donde las personas tienden a buscar constantemente la validación externa para sentirse valiosas. La falta de autoestima puede actuar como un estresor, exacerbando los sentimientos de inadecuación y desvalorización personal, y dificultando la aceptación y la recuperación emocional (Sánchez-Porro, 2022).

Por otro lado, el sentimiento de culpa, otro factor intrapersonal significativo, se vincula estrechamente con la autoexigencia y tiende a estar presente en personas con apego ansioso. Este sentimiento puede actuar como un obstáculo en el proceso de duelo, manteniendo al individuo atrapado en un ciclo de autoacusación y remordimiento (Ardila & Ojeda, 2019). Es importante destacar que, si bien el apego ansioso puede predisponer a experimentar culpa, durante una experiencia de ruptura de pareja este sentimiento no se limita exclusivamente a este estilo de apego. Al menos según nuestros hallazgos, en este estudio, no hemos logrado establecer una relación con el estilo de apego, dado que la mayoría de las participantes han experimentado este sentimiento de culpa.

La dificultad para expresar los sentimientos o para pedir ayuda, características asociadas con el apego evitativo, también puede influir en el proceso de duelo. Las personas con este estilo de apego tienden a minimizar la importancia de las relaciones emocionales y pueden tener dificultades para compartir su dolor con los demás. Esta dificultad para buscar apoyo puede dificultar el procesamiento adecuado de la experiencia de la ruptura (Márquez & del Castillo, 2017).

Sin embargo, se observa que las cualidades asociadas con un estilo de apego seguro, como la resiliencia, la percepción de confianza y la capacidad para afrontar las situaciones, actúan como facilitadores en el proceso de duelo. Las personas con un

estilo de apego seguro tienden a tener una base sólida de autoestima y confianza en sí mismas, lo que les permite afrontar los desafíos emocionales con mayor adaptabilidad (Sánchez-Porro, 2022).

Además, la independencia emocional, relacionada con la capacidad para establecer límites saludables y ser honesto consigo mismo, también se asocia con un estilo de apego seguro. Esta independencia emocional actúa como un factor protector ante situaciones estresantes como la ruptura de pareja, facilitando una transición más suave hacia la vida después de la separación (Utz et al., 2014).

En conclusión, el estilo de apego puede influir en las estrategias de afrontamiento y en la manera en que se experimentan y procesan los factores intrapersonales durante el proceso de duelo por la ruptura de la pareja (Sánchez-Porro, 2022). Reconocer estas influencias puede ser fundamental para desarrollar intervenciones efectivas que ayuden a las personas a sobrellevar esta experiencia emocionalmente desafiante y facilitar su adaptación a esta nueva etapa de la vida.

Cambio en la forma de pensar

A partir de las entrevistas realizadas y de las experiencias de las participantes sobre cómo han experimentado cambios en su forma de pensar y enfrentar la vida, es evidente que los conceptos discutidos previamente encuentran su eco en las declaraciones proporcionadas. Las participantes, influenciadas por esta experiencia, han adquirido un entendimiento más profundo, ya sea de manera individual o con el apoyo de amigos o terapeutas, sobre la importancia del autocuidado, la expresión de sentimientos, el apoyo mutuo y la solicitud de ayuda, así como la necesidad de establecer límites y no depender exclusivamente de los demás.

Por otro lado, es notable la posibilidad de que el estilo de apego de las participantes haya experimentado cambios como consecuencia de estas vivencias. Se observa cómo actitudes previamente asociadas con un estilo de apego ansioso han evolucionado hacia comportamientos más evitativos, posiblemente como mecanismo de defensa. No obstante, también se constata un aumento significativo en actitudes alineadas con un estilo de apego seguro. Este fenómeno sugiere que las experiencias de duelo u otras situaciones difíciles pueden motivar la búsqueda de recursos más adaptativos, transformando la manera en que las personas abordan las circunstancias adversas (López, F., 2006).

Es fundamental destacar que gran parte de este proceso de búsqueda y desarrollo de recursos adaptativos ha sido facilitado por las relaciones interpersonales significativas y la intervención terapéutica (Márquez & del Castillo, 2017). Este aspecto refuerza la noción de que el estilo de apego no es estático, sino que puede ser modificado a lo largo del tiempo a través de interacciones significativas y procesos de apoyo psicológico (López, F., 2006).

En conclusión, las entrevistas revelan la influencia transformadora de las experiencias vividas en la percepción y comportamiento de las participantes, así como la capacidad de las relaciones personales y la terapia para catalizar cambios positivos en el estilo de apego, promoviendo la adaptación y el crecimiento personal.

Limitaciones y fortalezas

Debido a los recursos y el tiempo limitado para hacer este trabajo, la representación de la muestra es escasa. Al comienzo del estudio se valoraron distintos métodos de obtención de muestra y finalmente se concluyó que la forma más realista de obtener una muestra con los recursos disponibles era contactar con conocidos y con

pacientes del centro de psicología dirigido por la tutora del trabajo. Dado que la muestra no es elegida de manera aleatoria, no se puede garantizar que represente adecuadamente a toda la población de interés (Krause, 1995). Esto se destaca principalmente en tres aspectos: el número de la muestra ($n=5$) es bajo; las personas que se mostraron voluntarias para ser entrevistadas son todas mujeres, por lo que no podemos generalizar los resultados al género masculino; las participantes pertenecen a un nivel socioeconómico medio o medio-alto, por lo que las dificultades y estresores de la experiencia de duelo pueden no coincidir con las de personas con un nivel socioeconómico bajo.

Por otro lado, al haberse seleccionado la muestra de forma intencional y no aleatoria puede existir un sesgo de selección, así como dificultad para controlar las variables de confusión. También existe la posibilidad de que exista sesgo del investigador ya que las creencias, perspectivas y experiencias previas pueden influir en la forma que se lleva a cabo el estudio y en la interpretación de los resultados (Piza Burgos et al., 2019).

Además, para este trabajo ha sido esencial recopilar información sobre acontecimientos de la infancia o de momentos muy lejanos en el tiempo y el recuerdo de estos datos puede estar sesgado por el tiempo transcurrido (de Rada, 2007).

En cuanto a las fortalezas de la investigación, es importante resaltar que la falta de generalización de los resultados queda compensada por el detalle con el que se ha explorado el tema y por la capacidad de captar la complejidad y sutileza de las experiencias. Gracias a las entrevistas y a la observación hemos podido obtener una comprensión detallada de las perspectivas, significados y contextos (Piza Burgos *et al.*, 2019). Adicionalmente, la muestra voluntaria, caracterizada por una relación previa con la tutora o la entrevistadora, podría haber facilitado la disposición de las participantes a

compartir aspectos personales o delicados durante el proceso de entrevista (Benavides & Gómez-Restrepo, 2005).

Por otro lado, esta metodología admite una gran flexibilidad a la hora de recoger la información necesaria adaptándose tanto a la persona proporcionando esa información, como a la persona que la está entrevistando. En relación con esto, otra fortaleza de este estudio es la naturalidad con la que emergen los datos y la facilidad con la que se han podido explorar nuevas ideas. Además, la posibilidad de conocer las experiencias personales de cada participante, conociendo el contexto en el que se han producido, ha permitido comprender mejor sus puntos de vista. Esto evita la imposición de interpretaciones externas (Piza Burgos *et al.*, 2019).

Por último, una fortaleza de este estudio es su capacidad para generar nuevas teorías y nuevas preguntas de investigación que puedan resultar de ayuda y utilidad, así como enriquecer el conocimiento existente y abrir nuevas líneas de investigación en diversas disciplinas (Cerdà *et al.*, 1999). Consideramos que puede ser innovador el hecho de relacionar el proceso de duelo y la gestión emocional con el estilo de apego que generamos en la infancia y las estrategias adaptativas o desadaptativas que ello conlleva.

Líneas futuras de investigación

Para avanzar en el campo de la investigación cualitativa, resultaría sumamente beneficioso dirigir esfuerzos hacia el estudio de los recursos y desventajas que se manifiestan en función del estilo de apego desarrollado durante la infancia. Esta línea de investigación permitiría profundizar en la comprensión de cómo los diferentes estilos de apego influyen en la capacidad de afrontar diversas situaciones adversas, con un enfoque particular en el duelo tras la ruptura de la pareja.

Además, sería provechoso llevar a cabo investigaciones que busquen establecer correlaciones cuantitativas entre los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento utilizadas durante el duelo por la ruptura de la pareja. Este enfoque proporcionaría una base empírica sólida para comprender mejor la relación entre las experiencias tempranas de apego y las respuestas emocionales ante la pérdida de una relación significativa.

Es igualmente esencial ampliar el alcance de los estudios mediante la inclusión de muestras más amplias y diversas, que contemplen la participación tanto de hombres como de individuos con diferentes niveles socioeconómicos. La diversificación de la muestra permitiría generalizar de manera más efectiva los hallazgos obtenidos, así como identificar posibles variaciones en las respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento en función de diversos contextos sociodemográficos (Krause, 1995).

Finalmente, resultaría de gran interés investigar las diferencias de género en la gestión del duelo por la ruptura de la pareja, así como determinar si los estilos de apego ejercen una influencia similar en hombres y mujeres. Esta comparación permitiría discernir posibles patrones diferenciales en las respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento entre ambos sexos, contribuyendo así a una comprensión más completa de la influencia del apego en la experiencia del duelo.

Recomendaciones

Las conclusiones derivadas de este estudio cualitativo sugieren varias recomendaciones importantes para el avance del campo de la psicología y la salud en relación con la experiencia de duelo por la ruptura de la pareja y los recursos de afrontamiento según el estilo de apego.

Se recomienda a los profesionales de la salud mental considerar la individualidad de los estilos de apego al diseñar intervenciones terapéuticas. La

adaptación de las estrategias de apoyo y tratamiento a las necesidades específicas de cada individuo puede mejorar la eficacia de la terapia y promover una recuperación más efectiva del duelo.

Es recomendable implementar programas de prevención que aborden las deficiencias en las estrategias de afrontamiento asociadas con determinados estilos de apego. Identificar y fortalecer estas habilidades de afrontamiento desde una etapa temprana puede ayudar a prevenir el desarrollo de problemas de salud mental relacionados con el duelo por la ruptura de la pareja.

Se sugiere promover la educación sobre la influencia del estilo de apego en la experiencia del duelo y en la salud de las relaciones románticas. Fomentar una mayor conciencia y comprensión sobre cómo las experiencias tempranas de apego afectan la capacidad para afrontar la pérdida de una relación puede contribuir a la prevención de conflictos y rupturas innecesarias en el futuro.

Estas recomendaciones, basadas en los hallazgos obtenidos en el presente estudio cualitativo, tienen el potencial de informar y guiar tanto la práctica clínica como las políticas de salud mental, promoviendo así una atención más efectiva y holística a las personas que enfrentan el duelo por la ruptura de la pareja.

Conclusión

Este estudio cualitativo revela que el estilo de apego, desarrollado en la infancia a través de la relación con las figuras de crianza, tiene una influencia significativa en la forma en que las personas gestionan el duelo tras una ruptura de pareja. Los estilos de apego seguro, ansioso y evitativo se reflejan en las dinámicas relacionales adultas y pueden impactar tanto las relaciones de pareja como la relación con los hijos. Sin embargo, estos estilos no son inmutables; las experiencias personales, las relaciones

interpersonales significativas y la intervención terapéutica pueden facilitar su transformación.

Las experiencias de duelo varían entre las participantes, mostrando una gama de reacciones emocionales que incluyen dificultad emocional, culpa, miedo, alivio y aprendizaje. Factores contextuales como el apoyo familiar, la estabilidad económica y el entorno social desempeñan roles cruciales en la adaptación al duelo. Los factores intrapersonales, como la autoestima, la capacidad de pedir ayuda y la resiliencia, también influyen significativamente en este proceso.

El estudio destaca que el duelo tras una ruptura no solo conlleva desafíos, sino también oportunidades para el crecimiento personal. La capacidad de modificar el estilo de apego a través de la terapia y las relaciones interpersonales sugiere que el apoyo emocional y profesional puede ser vital para superar las dificultades y promover el bienestar a largo plazo. Así, se subraya la importancia de un enfoque comprensivo y holístico en el apoyo a las personas que atraviesan el duelo por la ruptura de una pareja.

Referencias

- Alonso–Arbiol, I., Shaver, P. R., & Yárnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal relationships, 9*(4), 479-490.
- Ardila González, A. E., & Ojeda Garrido, K. (2019). Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa.
- Barreto, P., de la Torre, O., & Pérez-Marín, M. (2012). Detección de duelo complicado. *Psicooncología, 9*(2/3), 355.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships, 7*(2), 147-178.
- Benavides, M. O., & Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista colombiana de psiquiatría, 34*(1), 118-124.
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. Unidad de Cuidados Paliativos. *Hospital San Juan de Dios: Pamplona*.
- Cantuarías, F. (1991). El Divorcio:¿ Sanción o Remedio?. *THEMIS Revista de Derecho, 18*(18), 66-72.
- Cerdà, J. M., Rodríguez, M. P., García, M. H., & Gaspar, O. S. (1999). Técnicas cualitativas para la investigación en salud pública y gestión de servicios de salud: algo más que otro tipo de técnicas. *Gaceta Sanitaria, 13*(4), 312-319.
- Cervantes-Pacheco, E. I., Villaseñor-Guzmán, O. A., Campos-Soto, E., & García-González, C. (2013). ¿ Cómo enfrentan el proceso de divorcio las parejas? Estudio cualitativo desde los recursos psicológicos. *Uaricha, Revista de Psicología, 10*(21), 28-43.
- Cuervo, Á. A. V., Moreno, G. B., & Concha, E. C. (2009). Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. *Enseñanza e investigación en psicología, 14*(1), 23-35.

- Dávalos, E. G. M., García, S., Gómez, A. T., Castillo, L., Suárez, S. S., & Silva, B. M. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.
- de Andrés Pizarro, J. (2000). El análisis de estudios cualitativo. *Aten Primaria*, 25(1), 42-46.
- de Rada, V. D. (2007). Tipos de encuestas considerando la dimensión temporal. *Papers: revista de sociologia*, 131-145.
- Fernández, M. G. (2016). Narrativas de la experiencia de mujeres mexicanas de la ciudad de Guadalajara Jalisco en el proceso de duelo por divorcio. *Revista Redes*, (34), 47-80.
- Flórez, S. D. (2002). Duelo. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 25, pp. 77-85).
- Fraley, R. C., & Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 878-890.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154.
- García, F. E., & Ilabaca Martínez, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 42-60.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507.
- Gómez, J. (2009). Apego y sexualidad: entre el vínculo afectivo y el deseo sexual. *Madrid: Alianza*.

- Gómez, J. A. M., Cano, M. S., Cantillo, M. L. S., & Suárez, Y. B. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes psicológicos*, 21(1), 101-116.
- Grimalt, L., & Heresi, E. (2012). Estilos de apego y representaciones maternas durante el embarazo. *Revista chilena de pediatría*, 83(3), 239-246.
- Guillén, E. G., Montaña, M. J. G., & Gordillo, M. D. G. (2015). El grupo me ayudó a no estancarme. el avance en el proceso de duelo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 469-476.
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhe (Santiago)*, 21(1), 69-82.
- Hernández-Ávila, C. E., & Escobar, N. A. C. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1 (enero-junio)), 75-79.
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista temas de educación*, 7(7), 19-40.
- Lebrón, J. M. (2020). Crianza, apego y salud mental: Mirada a modelos de familias no tradicionales. *Rumbos TS. Un espacio crítico para la reflexión en Ciencias Sociales*, (23), 81-94.
- Lecannelier, F., Ascanio, L., Flores, F., & Hoffmann, M. (2011). Apego & psicopatología: Una revisión actualizada sobre los modelos etiológicos parentales del apego desorganizado. *Terapia psicológica*, 29(1), 107-116.
- López, E. M. (2017). Duelo patológico, tratamiento con psicoterapia narrativa. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 20(1), 321-337.

- López, F. (2001). Evolución de los vínculos de apego en las relaciones familiares. En M. J. Rodríguez y J. Palacios (Coords.), *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- López, F. (2006). Apego: estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital. *Infancia y aprendizaje*, 29(1), 9-23.
- López, M. J. C. (2003). Pautas tempranas del desarrollo afectivo y su relación con la adaptación al centro escolar. *Informació psicològica*, (82), 3-13.
- López, F. y Ortiz, M. (2008). El desarrollo del apego durante la infancia. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes y M. J. Ortiz (Coords.), *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Márquez, M. W. B., & del Castillo, C. C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.
- Martínez, C., & Santelices, M. P. (2005). Evaluación del apego en el adulto: una revisión. *Psyke (Santiago)*, 14(1), 181-191.
- Medina Reina, D. P. (2020). *Efecto de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo por ruptura de pareja* (Doctoral dissertation, Escuela de Posgrados).
- Melero Cavero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Universitat de València.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close. *The Oxford handbook of close relationships*, 66-89.
- Mínguez Martínez, L. (2013). Estilo de apego y estilo de amar.

- Ordiales, N. M., Chaparro, M. P. M., Rives, N. L. M., & Montesinos, M. D. H. (2022). Variables implicadas en la transmisión intergeneracional del estilo de apego: una revisión sistemática. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 9(1), 1.
- Oviedo Soto, S. J., Parra Falcón, F. M., & Marquina Volcanes, M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería global*, (15), 0-0.
- Pérez Mamani, L. (2015). La influencia de los estilos de apego en relaciones de pareja y la satisfacción marital. *Revista de Investigación Scientia*, 4, 85.
- Piza Burgos, N. D., Amaiquema Márquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. E. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Conrado*, 15(70), 455-459.
- Sánchez-Porro Frías, D. G. (2022). Rupturas de pareja en la adultez emergente: variables predictoras e impacto sobre el bienestar de los sujetos.
- Schettini, P., & Cortazzo, I. (2016). Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa. *Series: Libros de Cátedra*.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.
- Utz, R. L., Swenson, K. L., Caserta, M., Lund, D., & DeVries, B. (2014). Feeling lonely versus being alone: Loneliness and social support among recently bereaved persons. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(1), 85-94.
- Worden, W. (1977). El apego, la pérdida y las tareas de duelo. *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, 23-39.
- Yáñez-Yaben, S., & Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: Análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acción psicológica*, 8(2), 67-85.

Yárnoz-Yaben, S. (2017). Grief due to divorce: Relationship with attachment style and effects on subjective well-being and co-parenting/El duelo ante el divorcio: Relación con el estilo de apego y efectos en el bienestar subjetivo y el ejercicio de la co-parentalidad. *Estudios de Psicología*, 38(3), 667-688.

Zavarce Armas, P. (2013). *Bienestar psicológico y fortalezas del carácter en adultos con estilo de apego seguro e inseguro* (Doctoral dissertation).