

# UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LA RUPTURA AMOROSA Y EL DISTRÉS PSICOLÓGICO

MARÍA CELESTE BILLOROU\*, FERNÁN ARANA\*

\* Instituto de Investigación – Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires (Argentina)

fernannarana@gmail.com

{PSOCIAL}  
Revista de Investigación en Psicología Social

ISSN 2422-619X



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**Resumen.** La disolución de una relación amorosa es un evento que ha sido asociado en diversos estudios con el malestar, la reducción de la satisfacción percibida y el distrés psicológico (Simpson, 1987; Rhoades et. al., 2011). Asimismo, se ha encontrado que una proporción considerable de personas que han experimentado recientemente una ruptura amorosa presentan síntomas de depresión clínica (Mearns, 1991). Debido a esto, consideramos de gran importancia realizar una revisión sobre la relación entre una ruptura y el distrés psicológico que se deriva de ella, manifestado por diferentes síntomas y fenómenos tanto emocionales como cognitivos, físicos y conductuales. El objetivo de este artículo es realizar dicha revisión bibliográfica y sintetizar la información disponible sobre estos fenómenos.

**Palabras Claves.** Ruptura – Distrés – Revisión – Estudiantes

**Abstract.** The dissolution of a relationship is an event that has been associated in several studies with discomfort, the reduction of perceived satisfaction and psychological distress (Simpson, 1987; Rhoades et al., 2011.). Also, it has been found that a significant proportion of people who have recently experienced a breakup has shown symptoms of clinical depression (Mearns, 1991). Due to this fact, we considered of great interest to conduct a review of the relation between a breakup and psychological distress that results from it, manifested by various symptoms and phenomena such as emotional, cognitive, physical and behavioral. The aim of this paper is to develop this literature review and synthesize the available information on these phenomena.

**Keywords.** Breakup – Distress – review - Students

**Enviado.**29-10-2015 | **Aceptado.** 24-11-2015

La disolución del vínculo de una relación amorosa ha sido asociada con malestar y distrés psicológico en diferentes estudios (Simpson, 1987; Rhoades et. al., 2011). Se ha identificado al fenómeno como traumático y altamente estresante (Simpson, 1987).

En una investigación sobre las secuelas emocionales a la disolución de una relación, Sbarra y Emery (2005) encontraron que luego de la ruptura, los sujetos presentaban una mayor inestabilidad emocional, así como sentimientos de tristeza, enojo y ansiedad.

Además, los síntomas asociados a la ruptura amorosa han sido comparados con los síntomas que se presentan en un duelo complicado debido a la muerte de una persona significativa. Así, Field (2011) afirma que se encuentran síntomas como pensamientos intrusivos e intentos de suprimirlos, insomnio, disfunción en su sistema inmune y Síndrome de Corazón Roto (Field, 2011), el cual consiste en un fallo cardíaco que tiene los mismos síntomas que el infarto de miocardio (como aumento de la frecuencia cardíaca y en una contracción del corazón más

fuerte de lo habitual), pero sin sus graves consecuencias.

Por otro lado, Mearns (1991), encontró que el 40% de los participantes de su estudio que habían tenido una ruptura hace semanas, cumplían los criterios para depresión clínica, siendo las mujeres las más severamente deprimidas. Según este estudio, la depresión subsiguiente a una ruptura puede en parte predecirse a partir de la falta de expectativas de la persona de poder regular su propio estado de ánimo negativo a través de diferentes conductas posibles de afrontamiento.

Debido a la importancia de estos fenómenos encontrados, consideramos relevante realizar una revisión bibliográfica sobre la asociación entre una ruptura amorosa y el distrés psicológico resultante, resaltando las diferentes características propias de la relación o de sus miembros que parecieran asociarse más fuertemente con el distrés posterior a la ruptura. Nuestro objetivo es realizar dicha revisión y sintetizar la información disponible sobre la temática.

### **Características de la relación como agravantes del distrés**

Las diferentes variables asociadas a un mayor distrés psicológico post-ruptura han sido enfocadas por algunos autores en las particularidades inherentes a la relación disuelta. En este sentido, Rhoades y colaboradores (2011) encontraron que ciertas

características de la relación o de la ruptura en sí misma eran asociadas a un aumento de distrés y una disminución de satisfacción de la persona con su vida, especialmente al hecho de haber convivido o de haber hecho planes para casarse, ya que estos factores representan una mayor cantidad de recursos personales invertidos en la relación. También se encontró que el mantenimiento del contacto con las ex-parejas contribuía a la disminución de la satisfacción con la vida.

Por otra parte, Simpson (1987), propuso que algunos factores internos a la relación como el grado de cercanía entre los miembros de la pareja, la duración de la relación, y la creencia de no poder encontrar otra persona adecuada como alternativa, eran predictores del distrés emocional. Estos factores, a su vez, fueron relacionados a los recursos invertidos en la relación.

En otra investigación, Sprecher y colaboradores (1998) diferenciaron entre el distrés experimentado en el momento de la disolución de la relación, y el distrés sentido en el momento del estudio (21 semanas después de la ruptura). Los autores hallaron que las variables más fuertemente asociadas al distrés en el momento de la ruptura eran el nivel de compromiso y de satisfacción previos al alejamiento, el esfuerzo puesto en iniciar esa relación, ser abandonado por el otro miembro de la pareja, la falta de igualdad con la ex pareja en cuanto a encontrar una persona alternativa, y un estilo de apego ansioso. En cuanto al distrés en el momento del estudio, las variables más vinculadas al malestar

fueron, similares: el nivel de compromiso en la relación, un estilo de apego ansioso, la duración de la relación y una menor cantidad de tiempo transcurrido desde la ruptura. Además, se informó un mayor nivel de distrés en el momento de la ruptura que en el momento del estudio, como era esperado.

Field y colaboradores (2010), por su parte, examinaron en estudiantes universitarios algunas razones por las cuales las personas terminan con una relación, como la falta de compañerismo (no compartir tiempo y actividades juntos), falta de intimidad (ausencia de cercanía emocional con la otra persona, desconfianza, sentirse incomprendido/a, no poder expresar mutuamente sus sentimientos, falta de empatía) y los problemas en la sexualidad (disminución de la atracción física). Los resultados mostraron que la falta de intimidad fue la única variable que diferenció entre un mayor o un menor distrés en la ruptura, señalando así la importancia de esta característica.

La misma autora (Field, 2012), aseveró en otro estudio que las relaciones funcionan como estimuladoras y moduladoras de la excitación de ambos miembros. Desde esta perspectiva, en una relación muy cercana, las personas se sincronizan tanto psicológica como físicamente, por lo tanto cuando la relación se termina provoca una desregulación que lleva a correlatos emocionales y fisiológicos como disforia, agitación, inquietud, trastornos en el sueño, cambios en el apetito y disminución del tono vagal.

## Aspectos de la personalidad asociados a un mayor malestar

En relación con las características intrínsecas de un individuo que lo pueden predisponer a experimentar un mayor distrés psicológico en una ruptura amorosa, Boelen y Reijntjes (2009), hallaron que el estilo de apego ansioso estaba asociado a un duelo complicado y a la depresión clínica, mientras que el neuroticismo estaba relacionado con síntomas de ansiedad y depresión luego de la ruptura. Adicionalmente, se demostró que las cogniciones negativas constantes sobre la ruptura contribuían considerablemente al distrés experimentado. Dentro de éstas, las interpretaciones catastróficas sobre las propias reacciones estuvieron entre las más fuertemente correlacionadas con el duelo complicado, la ansiedad y la depresión. Por otra parte, las cogniciones negativas sobre el self se relacionaban en particular con el duelo complicado, y los pensamientos de culpabilidad con la ansiedad y la depresión.

En cuanto a los estilos de apego, se demostró que cumplen un rol importante en la recuperación después de una ruptura amorosa (Robak & Griffin, 2012). Según este estudio, los individuos con mayor sensibilidad al rechazo y un estilo de apego ansioso fueron los que experimentaron mayores efectos adversos tras la ruptura. Además, los sujetos con predominio de un estilo de apego evitativo, reportaron menos efectos adversos por la ruptura y el rechazo. Por otro lado, las personas con mayor autoestima

experimentaron menos distrés psicológico, y no se encontraron diferencias entre los sexos, ni tampoco en el hecho de ser quién terminó la relación o no.

Por otra parte, los resultados de un estudio hecho a estudiantes universitarios (Waller & MacDonald, 2010) demostraron que la autoestima es relevante a la hora de medir el distrés debido a una ruptura amorosa. Según este autor, las personas con menor autoestima sufren más distrés luego de una ruptura amorosa en comparación a la gente con mayor autoestima. Asimismo, se evidenció que para los individuos con baja autoestima el distrés es mayor cuando el que promueve la ruptura es el otro miembro de la pareja, es decir, cuando son rechazados; mientras que para la gente con mayor autoestima no hay diferencias en el grado de distrés experimentado tanto si son rechazados como si rechazan.

Slotter, Gardner y Finkel (2010) investigaron en estudiantes universitarios el cambio y la falta de claridad de la identidad luego de una ruptura amorosa, y sus consecuencias. Encontraron que después de la finalización de la relación, los individuos mostraban cambios en su identidad, sintiéndola subjetivamente menos clara, y experimentando la sensación de un self disminuido o empequeñecido. Los autores observaron que ciertos aspectos de la relación que promueven la interdependencia cognitiva, aumentan la confusión sentida luego de la pérdida. Los individuos involucrados en relaciones más comprometidas eran más vulnerables al cambio del self debido a la

separación. La disminución de la claridad del sí mismo predijo el distrés emocional sufrido después de la ruptura.

### **Crecimiento personal y distrés psicológico**

Si bien la mayoría de los investigadores estudiaron los efectos negativos del distrés ante una ruptura, algunos también se interesaron por el crecimiento personal que puede surgir luego del término de una relación.

Tashiro y Frazier (2003), en un estudio con universitarios, mostraron que los participantes que atribuían el final de su relación a causas ambientales o de su ex-pareja (no por cualidades personales) sufrían de un mayor distrés pero también un mayor crecimiento personal, sugiriendo así que este último puede ser promovido cuando las atribuciones sobre la ruptura son externas. En general, las mujeres mostraron un mayor crecimiento que los hombres.

Marshall, Bejanyan, y Ferenczi (2013), por su parte, encontraron que las personas con un estilo de apego ansioso tenían más distrés luego del rompimiento de la pareja, pero también reportaban mayor crecimiento personal debido al procesamiento cognitivo de pensamientos y emociones sobre la ruptura; mientras que los participantes con un estilo de apego evitativo reportaban menos distrés, y a su vez, menos crecimiento personal, lo que hace suponer que su evitación del distrés inhibía su procesamiento

cognitivo. Marshall (2012) descubrió que el constante monitoreo de los sujetos a sus ex-parejas por Facebook, les traía más distrés, sentimientos negativos, anhelos de volver y deseo sexual por esa persona, sumados a un menor crecimiento personal.

## Discusión y conclusiones

Para finalizar podemos decir que la disolución de una relación amorosa es un fenómeno relacionado con un alto grado de distrés psicológico. Esto puede observarse en los diferentes problemas personales y síntomas que se han encontrado asociados a este fenómeno, como insatisfacción personal, enojo, tristeza, ansiedad, pensamientos intrusivos, disforia, inquietud, trastornos en el sueño, y disfunción en el sistema inmune. Estos síntomas han sido vinculados en mayor medida con diferentes características, tanto de la persona que los sufre como de la relación en la que estaba involucrada. Por una parte, se ha asociado un mayor malestar post ruptura con relaciones de más larga duración y un gran compromiso por partes de los integrantes de ésta, así como el hecho de no ser responsable de la separación. Por otra parte, en cuanto a las variables personales, los investigadores han asociado la menor autoestima y el estilo de apego ansioso a un mayor nivel de distrés y malestar psicológico. También se encontraron estudios que sugieren que el crecimiento personal luego de una ruptura tiende a darse más en mujeres que experimentan mayor distrés luego de la misma.

## Referencias

- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship breakups. *Stress and Health, 25*(1), 11-19.
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement. *Psychology, 2*, 382-387.
- Field, T. (2012). Relationships as regulators. *Psychology, 3*(06), 467-479.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology, 1*(03), 173-177.
- Marshall, T. C. (2012). Facebook surveillance of former romantic partners: associations with postbreakup recovery and personal growth. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(10), 521-526.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PLoS one, 8*(9), e75161.
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 327-334.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology, 25*, 366-374.
- Robak, B., & Griffin, P. (2012). Dealing with romantic break-up and rejection: Understanding the nature of relationships and romantic break-up. *Stress and Health, 25*, 11-19.
- Sbarra, D. S. & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of non-marital relationship dissolution: Descriptive evidence from a 28-day prospective study. *Personal Relationships, 12*, 213-232.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(4), 683-692.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*, 147-160.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship.

*Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809.

Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128.

Waller, K. L., & MacDonald, T. K. (2010). Trait self esteem moderates the effect of initiator: Status on emotional and cognitive responses to romantic relationship dissolution. *Journal of Personality*, 78(4), 1271-1299.