

# **RUPTURAS AMOROSAS EN ADOLESCENTES: FACTORES RELACIONADOS CON SU IMPACTO**

## **Love Breaks In Adolescents: Factors Related To Their Impact**

**Andrea Carolina Castilla Linares**

### **RESUMEN**

Una de las relaciones más importantes para el ser humano es la de pareja, por lo que su disolución puede ser una fuente de estrés y malestar general, llegando incluso a trastocar la salud física y mental del individuo. Diversas investigaciones han encontrado una relación significativa entre una ruptura amorosa y altos niveles de depresión, ansiedad e incluso, consumo de sustancias, especialmente en las primeras experiencias amorosas. Existe evidencia del papel mediador preponderante que juegan determinadas características individuales y sociales en la precipitación, exacerbación y mantenimiento de los problemas emocionales y conductuales derivados de un evento estresante o traumático. El presente artículo afirma que el conocimiento más profundo del problema permitirá diseñar intervenciones preventivas y terapéuticas para jóvenes y otros grupos vulnerables.

**Palabras Claves:** Ruptura; Pareja; Jóvenes; Evento estresante; Consecuencias emocionales.

### **ABSTRACT**

One of the most important relationships in humans is the romantic relationship; therefore, its dissolution might be an important source of stress and overall discomfort, even causing alterations in physical and mental health. Many investigations have found a statistically significant relationship between a romantic breakup and high levels of depression, anxiety and use of drugs, especially in first romantic experiences. Likewise, there is evidence of the important role that individual and social characteristics play on the precipitation, exacerbation, and maintenance of the emotional and behavioral problems derived from a stressful or traumatic event. In this sense, it can be concluded that a more profound knowledge about this matter will allow to design preventive and therapeutic interventions for vulnerable groups, such as young people.

**Keywords:** *Breakup; Couple; Young people; Stressful event; Emotional consequences.*

## **Introducción**

La adolescencia implica una gran transformación, a nivel no sólo físico, sino también psicológico, donde se deben dejar de lado hábitos infantiles, autores muy destacados como Erickson (1972, p. 7), Centrándose en el desarrollo de conceptualizaciones de esta etapa, otorga una destacada relevancia a la construcción de identidad sobre otros factores propios de dicha etapa. El autor destaca una “crisis de identidad” presente a lo largo de la adolescencia, ya que resulta un arduo trabajo su construcción, en dicha construcción juegan un papel importante los deseos propios del adolescente y su correspondencia con factores sociales, donde en mayor o menor medida, lograra identificarse en ella, a través de la salida del núcleo familiar, por lo cual, como bien lo mencionan varios autores, la identificación con un grupo particular participaría en el tan dificultoso proceso que refiere la construcción de una identidad. Erickson (1972, p.11), le da a esta “crisis de identidad” un enfoque psicoanalítico, señala que la misma, involucra un proceso consciente e inconsciente a la vez. Implica que el joven genere un encuentro consigo mismo, al tiempo que se inserta en la dimensión

comunitaria, en dicha inserción, se pondrán en juego los diferentes, valores, roles y ocupaciones disponibles, así como amistades establecidas, o sea, factores disponibles para lograr identificaciones necesarias en esta etapa para llevar a cabo la construcción de identidad. Juegan también un rol importante en este desarrollo, relaciones parentales propias de la infancia, los cuales serán posteriormente desplazados a la dimensión comunitaria. El joven, según lo plantea el autor, intenta encontrar una correspondencia coherente entre ambos factores, lo cual resulta sumamente difícil en la actualidad, generando un acrecentado nivel de contrariedad e incoherencia al momento de hallar modelos de identificación, modelos que deberían ser proporcionados sobre todo, por los adultos, en los cuales el joven busca referencias.

En el plano del amor siempre puede estar presente la loca esperanza de encontrar alguien que nos complete (la media naranja), o sea, que sea parte de nosotros mismos, la parte que nos completa. Pero ocurre que el otro siempre nos descompleta, si es realmente otro, si es reconocido como tal. Así, el encuentro amoroso implica la creación de nuevos

sentidos tejidos conjuntamente con el otro, una activación de afectos, representaciones, deseos y fantasmas inconscientes y preconcientes, y, al mismo tiempo, implica horadar en lo real, en eso que escapa a toda significación, y que empuja a la misma. Implica la creación de significaciones propias del lazo – de las que se desprenden afectos, actos, representaciones un sentido que lo funda y que lo hace original, conteniendo contraseñas, guiños, tanto mediante la palabra como a través del cuerpo, inflexiones de voz, Caricias, complicidad, Sincronicidades inexplicables racionalmente. Algo se activa y se transmite de inconsciente a inconsciente. Y ocurre una alteración en los sujetos del lazo El amor, Como sentimiento, ha sido un tema de suma importancia para el hombre y la sociedad en general. Desde épocas muy Antiguas se Han escrito libros, novelas, canciones, poemas y muy variadas historias dedicadas a Este sentimiento, y se ha construido una gran variedad de rituales y símbolos en torno a la unión de la pareja (Fisher, 2004). En cuanto a la relación de pareja, existe una gran cantidad de definiciones tradicionalmente dirigidas hacia la unión social, psicológica y emocional entre un hombre y una mujer,

que incluyen factores tales como la búsqueda de objetivos comunes, el matrimonio, el desarrollo de una familia, así como la expresión de amor y compañerismo. Zumaya (2003) define a la pareja como una unidad económica y sexual de la cultura humana y sugiere que la vida de ésta no se puede reducir sólo a su estudio a nivel psicológico (en el que intervienen la historia personal, afectiva y sexual de cada uno de sus integrantes), sino también analizarse desde el contexto social y económico.

Más recientemente, Díaz Loving y Sánchez (2004) definieron a la pareja como la unión de dos seres humanos que viven ciertos pasos entrelazados en serie a través del tiempo, mismos que a su vez determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro. La relación se verá afectada tanto por las experiencias pasadas de cada uno Como por las expectativas que se tengan acerca de la relación.

García (2007) menciona que un factor que interviene en la conformación de la pareja es la cultura que media en el establecimiento de los primeros contratos implícitos y explícitos, en los que se ponen en juego una serie de hechos y

experiencias que distinguirán su relación. La cultura contribuye en la forma en que, a través de la familia, se enseña a los hombres y mujeres a construir las relaciones íntimas. Finalmente, López (2009) parafrasea a Einstein para definir a la pareja como la unión de dos personas que se aman de forma libre y voluntaria, construyendo en el tiempo una relación caracterizada por una permanencia del vínculo, en el que se suman la vida afectiva y el deseo de compartir el futuro, junto a un proyecto vital que les da sentido y que determina el establecimiento de dependencias cualitativamente diferentes a las que pueden darse en cualquier otro vínculo. Al tratarse de la unión de dos individuos, en la cual cada uno de ellos comparte en la relación sus características personales, experiencias, actitudes y creencias, la relación de pareja se vuelve dinámica y expresa constantes cambios. Por lo tanto, siempre existe la posibilidad de que, en cualquier punto, esta relación entre en conflicto y su dinámica se vea fracturada, llegando al punto de romper con Este vínculo amoroso, ya sea de manera temporal o permanente. Del mismo modo, estas mismas características individuales impactarán sobre la forma en que cada persona

percibe, interpreta y vivencia dicho evento, sin duda, uno de los más estresantes en la vida. Por ejemplo, en un estudio dedicado al uso de la escritura como estrategia de enfrentamiento ante eventos estresantes para la promoción de emociones positivas, los problemas con la pareja y/o la ruptura amorosa fueron el segundo tema elegido como evento traumático por los participantes de este estudio (sólo después de la muerte de un ser querido), lo cual demuestra la importancia que las personas tienden a darle a sus relaciones amorosas (Kloss y Leissman, 2002; Park y Blumberg, 2002; Ullrich y Lutgendorf, 2002).

Por lo tanto, se puede considerar a la ruptura de una relación de pareja Como un evento facilitador de estrés, definido por Lazarus y Folkman (1991) como un proceso activo de “resistencia”.

Ruptura en la juventud Durante los periodos de adolescencia y juventud, los seres humanos atravesamos por varios cambios a nivel físico, biológico, psicológico y social. Al mismo tiempo, iniciamos relaciones interpersonales que marcarán de manera importante dicho proceso. Entre éstas se encuentra el noviazgo, que generalmente es fuente de

felicidad y satisfacción para cada uno de sus integrantes. En Este sentido, la comunicación y la comprensión de una pareja son esenciales para el desarrollo personal y social (Becerril, 2001).

Dada la importancia que tiene este tipo de relación para los jóvenes, su disolución puede ser una fuente importante de estrés, dolor, tristeza y malestar general (Caruso, 2003) que trastoca la salud física y mental del individuo (Boelen) Van de Bout, 2008; Fisher, 2004; Perilloux y Bus, 2008). De acuerdo con diversos autores (Caruso, 2003; Tashiro y Frazier, 2003) el hecho de terminar con una pareja puede ser sin duda uno de los momentos más dolorosos y estresantes en la vida. Así por ejemplo, en una encuesta telefónica llevada a cabo por Frazier y Hurliman (2001) relacionada con el estudio de eventos traumatizantes, la ruptura amorosa fue el evento más frecuentemente calificado como “sumamente estresante”.

No obstante, el impacto de la ruptura puede estar moderado por determinadas características individuales y sociales que han demostrado estar relacionadas con la precipitación, exacerbación y mantenimiento de los problemas emocionales y conductuales derivados de

un evento estresante o traumático. Es así que su conocimiento más profundo puede permitir el desarrollo de intervenciones preventivas y terapéuticas para grupos vulnerables. En esta dirección, el presente texto presenta un modelo psicosocial integral de la ruptura amorosa y sus consecuencias en adolescentes, basado en la evidencia científica internacional generada a la fecha.

Con el impacto de una ruptura amorosa

Si el sujeto tolera pasar por el malestar que supone aceptar la pérdida, renunciando a toda esperanza de recuperación, empezará una gradual declinación del duelo y una apertura progresiva hacia nuevos objetos. En muchos casos el proceso de duelo comprende desde el momento en que se produce la pérdida hasta cuando esta es aceptada. También hay muchas relaciones en las cuales el duelo aparece antes de la ruptura de la relación, en tanto esta se anticipa incluso inconscientemente. Desde el psicoanálisis podemos afirmar que para superar el duelo será necesario experimentar la realidad de la falta, sentir el dolor con todas las emociones que conlleve y adaptarse al ambiente con la falta que ha devenido. Freud dirá que una

vez retirada la libido del objeto perdido, esta se podrá dirigir hacia nuevos objetos.

El tipo de apego y los estilos de amor

Varios teóricos se han dedicado a estudiar los patrones de conducta durante la vida adulta y explican su origen en las experiencias tempranas. Así, por ejemplo, Bowlby (1973) describió el proceso por el cual un bebé se apega fuertemente a la figura materna durante los primeros seis meses de vida y la manera en que influye dicho apego, o bien la ruptura de este lazo, durante la adolescencia y la vida adulta. Hoy, la teoría del apego es útil para explicar la dificultad ante un rompimiento afectivo que tienen los jóvenes con un estilo de apego ansioso, en comparación con aquellos con un apego seguro, quienes son más propensos a buscar apoyo social para hacer frente a la pérdida (Davis, Shaver y Vernon, 2003). Sbarra (2006) apoya estos hallazgos al reportar que aquellas personas con un estilo de apego ansioso tienen más dificultad para superar la tristeza y aceptar que la relación ha terminado. Además, al momento del estudio, las personas con tal estilo de apego continuaban sumamente enamoradas de sus exparejas, hacia las

cuales manifestaban fuertes sentimientos de enojo.

Asimismo, Spielmann, MacDonald y Wilson (2009) examinaron los estilos de apego desplegados hacia la expareja en un grupo de jóvenes que habían atravesado recientemente por una ruptura, encontrando un interesante resultado: aquellos individuos con estilo de apego ansioso que aún no iniciaban una nueva relación mantenían un fuerte y significativo apego emocional hacia su expareja, en comparación con quienes tenían un estilo de apego seguro. Sin embargo, en el caso de los que ya habían comenzado una nueva relación, no hubo diferencias significativas respecto al apego hacia la expareja entre los sujetos que mostraban dichos estilos, lo que pone de relieve el efecto que puede tener el hecho de empezar una nueva relación sobre la recuperación tras una ruptura amorosa.

Por su parte, Lee (1973) se interesó en explicar los patrones de interacción que existen en torno al amor, esto es, las formas de amar que despliegan los individuos. Basándose en una extensa evidencia empírica, dicho autor desarrolló la teoría de los estilos de amor, en la que explica que no nacemos con una

preferencia particular de demostrar amor, sino que la misma se va formando a través de las experiencias personales y la historia de vida, por lo que un mismo individuo puede demostrar diferentes estilos de amor con cada pareja a lo largo de su vida. Lee (1973) agrega que la forma de amar que aprendemos durante la infancia puede mantenerse constante a través del tiempo, incluso cuando resulta ineficiente o insatisfactoria, por lo que es posible que muchos adultos repitan un ciclo de fracaso en el amor debido a la existencia de comportamientos repetidos e inadecuados con cada una de sus parejas. La teoría sostiene además que las distintas formas de demostrar amor varían en función de factores tales como edad, características del compañero actual, duración de la relación y factores situacionales únicos de cada pareja (Tzeng, Gómez y Chataignier, 1992).

Personalidad y afectos de la ruptura amorosa otra de las características individuales que influye de manera determinante en la conducta es la personalidad. Cloninger y Ortiz (2003) la definen como el conjunto de causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de un individuo. Park (1998) sostiene que aque-

llos individuos con puntajes altos en “agradabilidad” logran superar una ruptura amorosa más fácilmente y experimentan en general más emociones positivas debido a que tienden a ser cálidos, amables y a buscar el apoyo de amigos y familiares tras el rompimiento. Además, se ha documentado que este tipo de personas logra incluso un mayor crecimiento personal tras la ruptura amorosa, en contraste con quienes manifiestan altos niveles de “neuroticismo”, rasgo que está asociado de manera directamente proporcional con el grado de estrés experimentado como consecuencia de la separación (Tashiro y Frazier, 2003), al igual que con el estilo de amor maníaco (Tzeng et al., 1992).

Miller, Smith, Turner, Guijarro y Hallet (1996) señalan que, ante un suceso estresante, los individuos altos en “hostilidad” tienen menores posibilidades de beneficiarse del apoyo social debido a que son agresivos, iracundos y desconfiados, por lo que tienen una menor capacidad de “amortiguar” tal experiencia. Asimismo, de acuerdo con Vögele (1998), las personas hostiles tienden a mostrar ciertas conductas de riesgo, tales como consumir

alcohol o tabaco con exceso, como una forma de afrontar ese tipo de eventos.

#### Género e impacto de la ruptura amorosa

Como es bien sabido, desde el momento en que un ser humano nace posee características físicas, biológicas y anatómicas que lo distinguen como mujer u hombre, por lo que al ser identificado como niña o niño va adquiriendo una serie de atributos y características socioculturales que lo irán diferenciando del sexo opuesto (Rocha, 2004). Por lo anterior, hay una serie de diferencias importantes entre hombres y mujeres respecto a la manera de pensar, sentir y comportarse ante una ruptura amorosa.

Díaz-Loving, Valdez y Pérez (2005) sostienen que hombres y mujeres experimentan diferentes emociones y reaccionan de manera distinta ante tal evento. Las mujeres reportan sentimientos de tristeza, enojo y desconcierto y se sienten usadas y rechazadas; los hombres, por su parte, manifiestan sentimientos de malestar, decepción, humillación y enojo. Bleichmar (2001) halló que las mujeres experimentarían más sentimientos de culpa, vergüenza y una fuerte preocupación por el “qué dirán” acerca de su capacidad para mantener sus relaciones

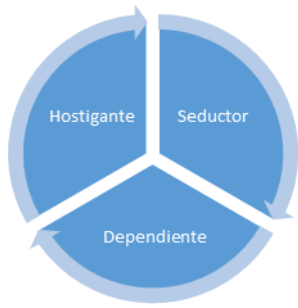
afectivas debido al rol que les ha sido adjudicado durante milenios, que es el de cuidar la vida, las relaciones y la familia, por lo que, de acuerdo con este autor, son quienes tienden a sufrir niveles más altos de ansiedad y depresión en comparación con los hombres. Perilloux y Buss (2008), a su vez, encontraron que ante un evento de esta naturaleza son las mujeres quienes tienden a reportar reacciones más severas por la ruptura en términos de las emociones experimentadas, los costos percibidos y las estrategias empleadas.

Para el Psicoanalista Rodrigo Alberto Aragón Daza (2016) Existen varios tipos de parejas, las cuales se describirán en los siguientes gráficos.



Los que se Entregan Demasiado y no Demandan. Se caracteriza por la baja territorialidad la que se manifiesta solo en la entrega.





Los que no se entregan ni exigen. Se caracterizan por una territorialidad alta y un gran déficit en dar y recibir afecto.



Los que no se entregan y demandan. Aquí la territorialidad es muy pequeña, pero solo para la recepción, se exceden en recibir, pero son muy malos para dar amor.

Factores de pareja asociados al impacto de una ruptura amorosa.

Al momento de llevar a cabo el estudio de una ruptura amorosa, resulta necesario tomar en cuenta no sólo los factores individuales que intervienen en el evento, sino también aquellos elementos propios de la pareja que inciden en el grado de

impacto derivado de dicha ruptura. De acuerdo con la literatura, las características de pareja son, a saber: el grado de compromiso involucrado, las expectativas creadas hacia el futuro y la cantidad de recursos invertidos en esa relación. Por ejemplo, el tiempo invertido en una relación es uno de los costos más altos al momento de terminar con la pareja, ya que entre. Duración, las actividades se vuelven cada vez más interdependientes. Es por ello que no es de sorprender el hecho de que sea más doloroso terminar una relación que duró varios meses o años que una de unas cuantas semanas (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson y Wiegand, 2010).

Por otro lado, influyen también las características propias de la ruptura, como quién decidió la terminación y los motivos de la ruptura. Los individuos que inician la ruptura experimentan costos tales como la pérdida de amigos en común y un daño en su imagen al ser percibidos como fríos, despiadados y crueles (Perilloux y Buss, 2008), aunque manifiestan más emociones positivas y menos negativas en comparación con aquellos que fueron el blanco de la ruptura (Lewandowski y Bizzoco, 2007). Por su parte, los que han sido rechazados experimentan frecuen-

temente falta de concentración, incapacidad para poder encontrar a alguien más y la percepción de ser vistos como “menos deseables” que su expareja ante los miembros de su grupo social. En el caso de las mujeres, se suma a lo anterior la percepción de la falta de protección y apoyo que tenían por parte de su expareja, sobre todo si ésta era considerada inteligente y ambiciosa (Perilloux y Buss, 2008). Así pues, es posible que quienes toman la iniciativa se recuperen más rápidamente del evento que aquellos para los cuales la relación termina en contra de su voluntad.

Perilloux y Buss (2008) apuntan también que, ante una separación latente, es probable que aquellos que desean romper sean más propensos a llevar a cabo simultáneamente la búsqueda de otra pareja, incluso antes de que su compañero actual se percate de la situación o de que externe su inconformidad; lo que es más frecuente en los hombres que en las mujeres. En este caso, la infidelidad puede funcionar como táctica para obtener beneficios adicionales al relacionarse con otras personas, tales como diversidad, acercamiento físico o diversión, o bien como una estrategia para apresurar la ruptura de la relación actual. De hecho, el

ser infiel brinda la oportuna- dad de comenzar una nueva relación justo al momento de terminar con la pareja anterior, lo que es muy frecuente en aquellas personas con un es- tilo de amor lúdico (Lee, 1973).

### **Motivos de ruptura y atribución causal Del evento.**

Las razones por las que se termina una relación amorosa son variadas: las diferencias en la personalidad o en las creencias, el no haber conocido lo suficiente a la pareja antes de involucrarse con ella y la atracción hacia una tercera persona son algunas de las causas reportadas más frecuente- mente (Buss, 2004).

En este punto, resulta de suma importancia destacar que, dependiendo de la forma en que el individuo se explique o haga atribuciones acerca de los motivos por los que una relación amorosa ha llegado a su fin, así como de la capacidad que posea para identificar correctamente qué fue lo que falló con su expareja, podrá superar y corregir sus errores u omisiones en una siguiente relación. Por el contrario, aquel que tenga problemas para identificar los factores que contribuyeron al fracaso de su relación anterior puede caer en el

error de repetir una y otra vez las mismas equivocaciones, lo que le impedirá tener una relación sana y satisfactoria, pues tales “errores de omisión” no le permitirán aprender de esa experiencia (Berscheid, Lopes, Ammazaloroso y Langenfeld, 2001).

Tashiro y Frazier (2003) afirman que las atribuciones causales respecto a las relaciones amorosas pueden ser categorizadas en términos de las variaciones que proponen Kelly et al. (1983): atribución hacia sí mismo, hacia el otro, hacia la relación y hacia el medio ambiente. Las atribuciones de la ruptura hacia sí mismo se refieren a los rasgos de personalidad propios, características físicas, habilidades, creencias y demás (por ejemplo, “mi estilo de amor”). Las atribuciones de la ruptura hacia el otro se refieren a los rasgos de personalidad, características personales, habilidades y creencias de la expareja (por ejemplo, “el estilo de comunicación de mi expareja”). Las atribuciones de la ruptura hacia la relación consisten en las consecuencias de la interacción entre las características personales y las propias de la expareja (por ejemplo, intereses incompatibles), y las atribuciones de la ruptura hacia el medio ambiente incluyen tanto el ambiente físico

como el entorno social, familiar y laboral de la pareja (por ejemplo, desaprobación por parte de la familia o estrés laboral).

De Acuerdo con Tashiro y Frazier (2003)

Los estudios que han examinado las atribuciones después de una ruptura amorosa han encontrado generalmente que las atribuciones hacia la relación son las más frecuentes, seguidas de las atribuciones hacia el otro y hacia sí mismo.

Además de documentar los tipos de atribuciones hechas de la ruptura, Tashiro y Frazier (2003) analizaron la relación entre estos cuatro tipos de atribuciones y la adaptación emocional de los individuos, estudiando el malestar emocional y el crecimiento personal derivados de una ruptura amorosa y considerando la personalidad, el sexo y las atribuciones hacia el suceso. De este modo, los autores hallaron una interesante y significativa relación entre las atribuciones, el estrés y el crecimiento posterior a la ruptura. Los participantes que atribuían el rompimiento a causas relacionadas con la expareja y a factores ambientales, reportaron niveles significativos de estrés, mientras que quienes atribuyeron su rompimiento a causas relacionadas a sí mismos y a las características propias de la relación

reportaron un crecimiento personal importante tras el duelo normal ante esa experiencia. Estas diferencias, de acuerdo con los autores, se deben al control percibido sobre la situación, mismo que permite explorar la posibilidad de hacer modificaciones para lograr el éxito en futuras relaciones y superar rápidamente el malestar emocional.

### **La ruptura de pareja como evento Estresante**

Como concepto, el “estrés” ha sido uno de los términos más frecuentemente utilizados tanto en la vida cotidiana como en el ámbito de la salud. El término stress, de origen anglosajón, quiere decir tensión, presión o coacción. La Real Academia Española lo define como “la situación de un individuo o de alguno de sus órganos o aparatos que, por exigir de ellos un rendimiento superior al normal, los pone en riesgo próximo de enfermar”. Las respuestas de estrés desplegadas por el individuo pueden ser agudas (de alarma) o crónicas (estado de vigilancia), así como adecuadas o inadecuadas, dependiendo de la situación que se trate y de la manera en que se la afronte (Boskis, 2001).

Por su parte, Lazarus y Folkman (1984) definieron el estrés como resultado de la

interacción entre: las características y valoraciones del individuo, las propias del suceso interno o externo (factor estresante) y los recursos internos o externos de que dispone el sujeto. Asimismo, consideran que las valoraciones cognoscitivas y motivacionales resultan esenciales en dicho proceso; sin embargo, lo que hace probable que una situación sea finalmente percibida como evento estresante son los factores de tipo situacional, es decir, la novedad, inminencia, predictibilidad, duración, incertidumbre, ambigüedad y cronología biográfica.

Una vez que se ha llevado a cabo la reevaluación del evento, pueden manifestarse síntomas de estrés en la medida en que las acciones llevadas a cabo para hacer frente a la amenaza hayan o no resultado eficaces. A estas acciones se les llama estrategias de afrontamiento (Zavala, Rivas, Andrade y Reidl, 2008) y han adquirido un papel central en este proceso, toda vez que se les considera como mediadores entre el estrés y la adaptación del individuo. La razón por la que se elige una o más estrategias se relaciona con las experiencias anteriores ante la misma situación o evento estresante y con los resultados anticipados de esa actuación (Lazarus y Folkman, 1991).

## **Afrontamiento de la ruptura Amorosa por sexo**

Freud (1987), en “Metamorfosis De La Pubertad”, mencionaba que aquella pulsión sexual auto erótica de la infancia, donde las zonas erógenas actuaban independientemente, y de ese modo lograban su satisfacción, luego de la etapa de latencia, deberían unificarse en el primado genital para un nuevo hallazgo de objeto sexual. Por otra parte, Freud (1916), menciona que en el hallazgo del objeto de amor, deberá realizarse un adecuado equilibrio entre el amor tierno y el amor sensual. Este equilibrio facilitará la salida a la exogamia, logrando un “reencuentro” con el otro, de este modo se indica en el libro “Clínica de Adolescentes”: “La síntesis del amor tierno y el amor sensual en la adolescencia resulta un punto nodal para el desarrollo psicosexual del individuo, y su fracaso configura una marca repetitiva para sus posteriores elecciones objetales”. (Asben y Moguillansky. 2009, p78).

Birraux (2004, p 113), menciona que hacia el fin de la adolescencia con su oscilación con la adultez o esta última, propiamente, resurgen aspectos referidos al amor que ya se consideraban superados.

Dicho resurgimiento se expresa en la relación con el otro, donde en innumerables ocasiones, en palabras del autor se concibe un “impulso hacia el otro...hemorragia del yo hacia el yo del otro”, llegando de esta forma a confundirse con el objeto, se podría decir, “perderse en el otro”. Esto es justamente lo que experimentan los adultos padres de adolescentes cuando se enfrentan a la problemáticas planteadas por estos, se reencuentran con aspectos no resueltos de su juventud, lo cual resulta en varias ocasiones, altamente angustiante.

## **Enfrentamiento positivo y negativo de la ruptura amorosa.**

Lewandowski y Bizzoco (2007) sugieren que, ante una ruptura amorosa, las estrategias basadas en un procesamiento cognitivo, tales como la reinterpretación positiva de la ruptura, pueden ser las mejores para encarar la situación, en cuanto que se relacionan de forma significativa con emociones positivas posteriores a la disolución, caso contrario a lo que ocurre con el uso de otras estrategias, tales como ventilar el problema y quejarse todo el tiempo. Sin embargo, Nichols (1987) sostiene que, desafortunadamente, muchas personas

utilizan conductas inadecuadas como formas de afrontamiento ante una ruptura amorosa, tales como expresar lástima de sí mismas o consumir alcohol o drogas en exceso. La potencial adicción a estos últimos aumenta cuando el individuo descubre que generan un alivio temporal del dolor y la ansiedad. Para muchas personas, las bebidas alcohólicas activan una sensación de bienestar pasajero que no encuentran en ningún otro lado.

Enfrentamiento diferencial entre quienes terminan la relación o son rechazados

Perilloux y Buss (2008) hallaron que los individuos que iniciaron la ruptura reportaron utilizar diversas estrategias de enfrentamiento, tales como buscar a los amigos en común para no perder su red

Social, gastar dinero para atraer una nueva pareja, beber alcohol frecuentemente y mostrar en público atracción por alguien más. En el caso de las mujeres, también se reportó rumiar más esa circunstancia, discutir la ruptura con la familia y amigos e ir de compras. En cambio, las personas que habían terminado la relación de pareja en contra de su voluntad desplegaron una serie de estrategias de afrontamiento, tales como discutir la ruptura con los amigos, evitar a la expareja o amenazarla. En el

caso específico de las mujeres, éstas también reportaron ir de compras para sentirse mejor.

## CONCLUSIÓN

Los factores relacionados con el impacto de la ruptura amorosa en adolescentes están de una u otra manera relacionados con el sexo, los estilos de apego y la personalidad, es muy difícil mantener la estabilidad emocional después de una ruptura de pareja y se necesita una fortaleza emocional y psicológica que muchas veces no tenemos en ese momento, por esto es muy importante considerar la necesidad real de apoyo de otras personas, familia y amigos en primero lugar; pero de no ser suficientes éstos, es imprescindible buscar apoyo profesional, un tercero neutral, objetivo y preparado profesionalmente con técnicas para el abordaje de estas situaciones conflictivas en la vida.

## Referencias Bibliográficas

1. Bleichmar, E. (2001). La depresión en la mujer. Madrid: Temas de Hoy.
2. Erickson, E. (1972/2004). Sociedad y adolescencia. México: Siglo XX.
3. Freud, S. (1927-1931). El porvenir de una ilusión, el malestar en la cultura, y otras obras. Obras Completas XXI. Buenos Aires: Amorrortu.
4. Freud, S. (1987). Metamorfosis de la pubertad. Obras Completas VII, Buenos Aires: Amorrortu.
5. Giró, J. (2007). Adolescentes: consumo de alcohol. Madrid: Entinema.
6. Ortega y Gasset, J. (1995). Estudios sobre el amor. Madrid: EDAF.
7. Sánchez Aragón, R. (2007). significado psicológico del amor pasional: Lo claro y lo oscuro. *Interamerican Journal of Psychology*, 41, 391-402.
8. Soler, C. (2000). La maldición sobre el sexo. Buenos Aires: Manantial.
9. Maslow, A. (1973). El hombre autorrealizado: Hacia la psicología del ser. Barcelona: Kairós
10. Fromm, E. (1974). El Arte de Amar. Barcelona: Paidós Ibérica.