



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**PERCEPCIÓN DEL SENTIDO DE VIDA EN PROCESOS DE DUELO POR  
RUPTURAS AMOROSAS DE JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS QUE RESIDEN EN  
QUITO.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: TAPIA FUENTES BETSY ANAHI

TUTOR: ASLALEMA ENRÍQUEZ ANDREA BEATRIZ

Quito – Ecuador

2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Tapia Fuentes Betsy Anahi con documento de identificación N°1753515319 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



---

Tapia Fuentes Betsy Anahi

1753515319

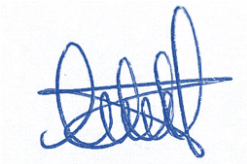
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Tapia Fuentes Betsy Anahi con documento de identificación No. 1753515319, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: PERCEPCIÓN DEL SENTIDO DE VIDA EN PROCESOS DE DUELO POR RUPTURAS AMOROSAS DE JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS QUE RESIDEN EN QUITO. , el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



---

Tapia Fuentes Betsy Anahi  
1753515319

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, ASLALEMA ENRÍQUEZ ANDREA BEATRIZ con documento de identificación N° 1725487530, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: PERCEPCIÓN DEL SENTIDO DE VIDA EN PROCESOS DE DUELO POR RUPTURAS AMOROSAS DE JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS QUE RESIDEN EN QUITO., realizado por Tapia Fuentes Betsy Anahi con documento de identificación N° 1753515319, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 28 de julio del año 2025

Atentamente,



---

Aslalema Enríquez Andrea Beatriz  
1725487530

## DEDICATORIA

Con todo mi corazón, elevo este logro primeramente a Dios, que con su amor incondicional me abrazo en cada momento de duda, me dio las fuerzas y sabiduría para continuar día a día; me hizo sentir que nunca he estado sola.

A mi padre, Carlos David Tapia Ortega, por ser mi ejemplo de superación, su grande amor conmigo, sus palabras de aliento, su compañía en cada paso que he dado en mi vida, su esfuerzo constante por mí y la familia.

A mi madre, Betsy Maribel Fuentes Vera, por estar conmigo en cada etapa, ser mi roca, mi amor incondicional; ser ese apoyo, guía y mi mayor fuente de inspiración, porque con sus abrazos y palabras sanó cada parte de mi ser.

A mi hermano, Leonardo David Tapia Fuentes, por ser mi compañero de risas, tristezas, logros y derrotas, tenerte a mi lado en cada logro de mi vida es una bendición.

Ustedes han sido mi pilar fundamental para alcanzar cada logro, sueño y meta, esto es de ustedes, por renunciar a sus sueños para permitirme cumplir los míos, por sus sacrificios, por creer en mi cuando dudaba. Los amo.

*"No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia." Isaías 41:10*

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente, a Dios por enseñarme que sus tiempos son perfectos, a mis padres por ser mi motor y fuente de inspiración, a mi hermano por ser mi motivación para cada logro.

Agradezco de una manera muy particular a mi tutora, Mgtr. Andrea Aslalema por sus conocimientos y consejos compartidos, han sido un motor que han impulsado a esforzarme, a superar cada obstáculo y alcanzar esta meta, su tiempo y dedicación fueron fundamental.

Agradezco a mis primas Thais y Brigitte porque han estado en cada paso de mi vida, por ser mis compañeras de vida, confidentes y darme su apoyo constante. Gracias por estar presentes en este camino y haberlo hecho más ligero y especial.

A mi familia por su amor incondicional, han sido mi refugio en los días difíciles y la alegría en los momentos de triunfo.

A los amigos que me regalo la universidad, su apoyo y amistad, ha sido enriquecedor y valioso. Y de forma especial y de todo corazón a mi amiga Mylena por su compañía, risas y por estar en los momentos tristes, sin tu presencia este camino no habría sido tan llevadero.

Al MsC. Pablo Catota por sus conocimientos y ayuda incondicional, han sido una parte fundamental en todo este proceso.

Gracias a cada persona que participo en la investigación, por compartir sus historias y permitirme ser un canal para expresar sus sentimientos y vivencias.

## RESUMEN

El presente estudio aborda la percepción del sentido de vida en jóvenes de 20 a 25 años residentes en Quito que han atravesado un proceso de duelo por ruptura amorosa en los últimos dos años. La investigación surge ante la necesidad de visibilizar como este tipo de pérdidas, representan una pérdida simbólica con alto impacto emocional, aunque no conlleven la muerte física, genera crisis existenciales en una etapa clave para la formación de la identidad, la construcción de vínculos y la definición de proyectos de vida. Mediante un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo y diseño narrativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas a 15 jóvenes, los cuales fueron seleccionados por criterios específicos, buscando explorar en profundidad sus vivencias y los procesos de resignificación del dolor.

Este estudio evidencia que el duelo amoroso no se limita a un episodio de tristeza pasajera, sino que constituye un fenómeno complejo que puede afectar significativamente el equilibrio emocional, la autopercepción y el sentido de vida. Los participantes pasaron por diversas fases: negación, ira, negociación, anhelo, desorganización, aceptación, entre otras, manifestando reacciones como la catástrofe del yo, agresividad, huida hacia adelante, indiferencia. A más de ello, se identificaron expresiones de duelo inhibido y desautorizado, reflejando así; un contexto social y cultural que a menudo tiende a minimizar este tipo de pérdidas.

Finalmente, se observó procesos de aprendizaje y reconstrucción; diversos jóvenes lograron reconfigurar el dolor, redirigir su propósito y fortalecer la autocomprensión, mostrando que el duelo amoroso, aunque doloroso, puede convertirse en el inicio de su crecimiento.

**Palabras claves:** Sentido de vida, duelo amoroso, juventud, ruptura afectiva.

## ABSTRACT

The present study addresses the perception of meaning in life among young people aged 20 to 25 living in Quito who have grieved for a breakup in the last two years. The research arose from the need to shed light on how this type of loss, which represents a symbolic loss with a high emotional impact, even if it does not entail physical death, generates existential crises at a key stage in the formation of identity, the building of relationships, and the definition of life plans. Using a qualitative approach, with a descriptive scope and narrative design, semi-structured interviews were conducted with 15 young people, selected according to specific criteria, seeking to explore in depth their experiences and the processes of redefining grief.

This study shows that grief is not limited to a passing episode of sadness, but rather constitutes a complex phenomenon that can significantly affect emotional balance, self-perception, and meaning in life. The participants went through various phases: denial, anger, bargaining, longing, disorganization, acceptance, among others, manifesting reactions such as ego catastrophe, aggression, flight forward, and indifference. In addition, expressions of inhibited and disavowed grief were identified, reflecting a social and cultural context that often tends to minimize this type of loss.

Finally, learning and reconstruction processes will be monitored; several were able to reconfigure their grief, redirect their youthful purpose, and strengthen self-understanding, demonstrating that grief, although painful, can become the beginning of growth.

**Keywords:** feeling of life, grief, youth, emotional breakdown.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

I.Datos informativos del proyecto.....	1
Título .....	1
Delimitación del tema.....	1
II.Objetivos.....	1
General .....	1
Específicos.....	1
III.Eje de la intervención o investigación.....	2
Juventud y desarrollo psicosocial (20 y 25 años) .....	2
Duelo amoroso.....	4
Duelo anticipado.....	6
Duelo normal .....	7
Duelo inhibido .....	7
Duelo crónico.....	7
Duelo desautorizado.....	7
Duelo sin resolver .....	7
Duelo ausente.....	7
Duelo patológico.....	7
Etapas del duelo.....	8
Negación.....	8
Ira.....	8

Negociación.....	9
Depresión.....	9
La aceptación.....	9
Darle sentido a la pérdida.....	9
Fases del duelo.....	10
Entumecimiento.....	10
Anhelo y búsqueda.....	10
Desorganización y desesperación.....	10
Reorganización.....	10
Manifestaciones emocionales del duelo.....	11
Duelo normal y patológico.....	13
Sentido de vida.....	16
Propósito.....	17
Comprensión.....	17
Responsabilidad.....	17
Evaluación.....	17
Voluntad de sentido.....	18
Frustración existencial.....	18
Vacío existencial.....	19
Esencia de la existencia.....	19

Amor.....	19
Sentido del sufrimiento: .....	19
La muerte.....	20
La libertad.....	20
Aislamiento existencial.....	21
Falta de sentido .....	21
Relación entre sentido de vida y duelo.....	22
IV.Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.....	24
V.Metodología.....	26
Instrumentos y técnicas de producción de datos .....	27
Muestra .....	28
Criterios de inclusión. ....	28
Criterios de exclusión. ....	28
Limitaciones .....	29
Condiciones Éticas.....	29
VI.Preguntas clave.....	30
VII.Organización y procesamiento de la información.....	30
VIII.Análisis de la información.....	31
Entrevistas semiestructuradas .....	31
Selección de participantes.....	32

Socialización.....	32
Grabación y transcripción .....	32
Análisis de datos .....	32
IX.Justificación.....	33
X.Caracterización de los beneficiarios.....	35
XI.Interpretación.....	35
XII.Principales logros de aprendizaje .....	56
XIII.Conclusiones y recomendaciones.....	57
XIV.Referencias bibliográficas.....	59
XV.Anexos .....	64

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Comparación entre duelo normal y duelo patológico .....	13
<b>Tabla 2</b> Variables sobre el duelo y sentido de vida .....	43

## **I. Datos informativos del proyecto**

### **Título**

Percepción del sentido de vida en procesos de duelo por rupturas amorosas de jóvenes de 20 a 25 años que residen en Quito.

### **Delimitación del tema**

Esta investigación se basa en la percepción del sentido de vida en procesos de duelo generados por rupturas amorosas en jóvenes de 20 a 25 años residentes en Quito, Ecuador. El estudio se limitará a quienes hayan experimentado una ruptura amorosa significativa en los últimos dos años. El propósito es ofrecer una visión detallada sobre cómo estas experiencias de duelo afectan emocionalmente a los jóvenes, tomando en consideración las etapas del proceso de duelo y los cambios en la percepción del sentido de vida en un contexto cercano.

## **II. Objetivos**

### **General**

- Explorar la percepción del sentido de vida en jóvenes de 20 a 25 años de Quito que atraviesan un proceso de duelo por una ruptura amorosa.

### **Específicos**

- Describir las experiencias de los jóvenes durante el proceso de duelo en rupturas amorosas.
- Explorar la forma en que los jóvenes de entre 20 y 25 años, en duelo por una ruptura amorosa, construyen su sentido de vida.
- Analizar como las experiencias emocionales vividas durante el duelo influyen en el sentido de vida de los jóvenes.

### **III. Eje de la intervención o investigación**

Comprender la vivencia del duelo en la juventud permite profundizar en las experiencias internas, emociones profundas y significados personales que emergen cuando un vínculo íntimo se fragmenta. En el caso de los jóvenes de entre 20 y 25 años, es una etapa que se caracteriza por la construcción de la autonomía, la búsqueda de propósito y la consolidación de vínculos significativos, una ruptura amorosa no solo representa el fin de una relación, sino que desencadena crisis que pueden afectar al sentido de vida.

#### **Juventud y desarrollo psicosocial (20 y 25 años)**

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (2024), advierte que los jóvenes enfrentan crecientes niveles de estrés debido a las demandas académicas y sociales, así como a la presión familiar de alcanzar ciertos logros en plazos establecidos. En este escenario de alta demanda emocional, los jóvenes se encuentran particularmente expuestos a la vulnerabilidad psicológica.

Desde la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (1982), se describe una serie de etapas a lo largo de la vida, en el caso de los jóvenes adultos, se identifica como el momento en que los individuos deben resolver el conflicto de *intimidad vs aislamiento*. Para alcanzar una intimidad madura, el individuo debe haber consolidado previamente su identidad; de lo contrario, corre el riesgo de experimentar sentimientos de soledad, vacío emocional, y desconexión afectiva. En esta etapa, la persona tiene la capacidad de formar vínculos cercanos, genuinos y con un alto nivel de compromiso.

Para una mejor comprensión, Levinson (1978), sitúa la adultez temprana aproximadamente desde los 20 hasta los 40 años. Es precisamente entre los 20 y 30 años cuando los jóvenes comienzan a integrarse plenamente en el mundo adulto, enfrentando decisiones cruciales sobre

su carrera profesional, sus vínculos afectivos y su identidad social. Esta etapa es vista como un periodo de florecimiento y construcción, pero también de tensiones internas, ya que los individuos deben reorganizar sus aspiraciones frente a las exigencias de la vida adulta. La consolidación de estructuras personales, como el empleo, la pareja y la vida independiente, se convierte en una tarea prioritaria, aunque aún inestable.

De manera complementaria, Santrock (2006), aborda la juventud como una etapa comprendida entre los 20 y 30 años, la cual busca alcanzar independencia personal, estabilidad económica y la conformación de relaciones íntimas significativas. Este autor subraya que durante este periodo los jóvenes toman decisiones fundamentales que impactan su desarrollo futuro, tales como la elección de pareja, la convivencia, la formación de familia o la orientación profesional.

De tal forma, el autor destaca que las relaciones afectivas en esta etapa cumplen una función central en el bienestar psicológico, ya que aportan validación emocional, estabilidad y sentido de pertenencia. En consecuencia, una ruptura amorosa o una pérdida afectiva significativa puede desestabilizar no solo el mundo emocional del sujeto, sino también su identidad personal y su proyecto de vida.

Según, Arnett (2004), introduce el concepto de adultez emergente, el cual delimita con precisión la etapa que va desde los 18 hasta los 25 años, dicha etapa se caracteriza como un periodo de exploración prolongada, donde los jóvenes aún no han asumido completamente las responsabilidades de la adultez, pero tampoco se sienten parte de la adolescencia. En este lapso, los individuos exploran diferentes identidades, trayectorias profesionales, creencias y estilos de vida, lo que genera un estado de transición constante.

En síntesis, la juventud entre los 20 y 25 años representa una etapa especialmente sensible, donde convergen la búsqueda de identidad, la necesidad de vínculos estables y la definición de un proyecto de vida. En Ecuador, la Ley Orgánica de las Juventudes (2023) establece que se considera joven a toda persona entre los 18 y 29 años, reconociendo las particularidades de esta etapa y la necesidad de generar condiciones que garanticen su desarrollo integral. (Asamblea Nacional del Ecuador , 2023).

En este contexto, una ruptura amorosa no solo representa una pérdida afectiva, sino también una amenaza directa al equilibrio emocional, a la identidad en formación y al sentido de vida del joven. Por ello, resulta fundamental comprender cómo se experimenta el duelo amoroso durante esta etapa, lo cual será abordado en el siguiente apartado.

### **Duelo amoroso.**

El duelo constituye una reacción emocional inherente al ser humano frente a una pérdida relevante, ya sea física o simbólica. Esta experiencia afecta de manera profunda la parte emocional y mental de la persona, quien se ve en la necesidad de reorganizar su mundo interno ante la ausencia de aquello o aquel que le brindaba significado a su existencia.

A medida que el tiempo transcurre, los seres humanos enfrentan múltiples tipos de pérdidas: seres queridos, sueños, ideales, salud, vínculos afectivos, entre otros. Todas ellas pueden detonar procesos de duelo, cuyas características e intensidad dependerán del significado atribuido al objeto perdido.

Uno de los primeros aportes teóricos en el estudio del duelo fue realizado por Sigmund Freud en su ensayo *Duelo y melancolía* (1917). Allí, Freud plantea que el duelo es una reacción normal ante la pérdida de un ser querido o de una abstracción que ha ocupado un lugar central en

la vida del individuo (por ejemplo, la patria, la libertad, un ideal). Describe el proceso como un trabajo psíquico progresivo, en el cual el “yo” debe desligarse de los lazos afectivos hacia el objeto perdido. A través de la confrontación con la ausencia y el reconocimiento del dolor, el sujeto poco a poco reinvierte su energía libidinal en otros vínculos o actividades.

Freud sostiene que, si este proceso no se lleva a cabo adecuadamente, puede derivar en una melancolía patológica, donde el yo se ve empobrecido, desvalorizado y atrapado en una identificación dolorosa con el objeto perdido. Así, el duelo no solo es una manifestación del dolor por la pérdida, sino una experiencia psíquica que define el equilibrio entre el amor, la pérdida y la reconstrucción del yo. (Sigmund, 1917).

Por consiguiente, Melanie Klein (1940), profundiza en esta concepción al postular que el duelo no se limita a la pérdida real, sino que se activa desde los primeros vínculos afectivos. En este sentido, cada vez que un individuo pierde a alguien o algo significativo, no solo sufre por la ausencia externa, sino también por la pérdida interna de aspectos de su identidad construidos en torno al vínculo.

Klein propone que el proceso de duelo reactiva ansiedades primarias de pérdida y culpa, ya que el “yo” experimenta la pérdida como una amenaza a su integridad emocional. Esta perspectiva permite comprender por qué algunos duelos resultan tan difíciles de elaborar, especialmente en relaciones donde existía una fuerte dependencia afectiva o una idealización del vínculo. (Klein, 1940).

De igual manera, el proceso de duelo puede ser concebido como una posibilidad de transformación interna y desarrollo personal. Desde esta perspectiva, Bucay (2012), plantea que

atravesar el duelo implica un trabajo emocional que facilita la adaptación a una realidad modificada por la ausencia de la persona.

Subraya que el duelo no es una enfermedad, sino una experiencia dolorosa pero transformadora, en la medida en que permite resignificar la vida, reconstruir el sentido y fortalecer la resiliencia del individuo. Asimismo, señala que el duelo no se limita a la muerte, sino que puede ser provocado por situaciones como la ruptura de pareja, el aborto, el desempleo, la migración, una mudanza o la pérdida de un ideal.

Dentro del marco de las pérdidas no físicas, las rupturas amorosas constituyen un tipo de duelo con alta carga emocional, especialmente en jóvenes, ya que afectan tanto la dimensión afectiva como la identidad y el proyecto de vida. Este tipo de duelo implica no solo la ausencia del otro, sino también la pérdida de rutinas compartidas, lenguaje íntimo, sueños, expectativas y vínculos sociales asociados a la relación. La intensidad de la experiencia varía según el tipo de apego, los recursos psicológicos disponibles y el contexto vital del doliente.

Existen diferentes clasificaciones del duelo según su naturaleza, expresión y duración. Padilla (2024), propone una tipología que permite comprender mejor la diversidad de respuestas ante la pérdida:

### ***Duelo anticipado***

Se trata de una forma de duelo que comienza cuando la persona es consciente de una pérdida inminente, como puede ocurrir frente a una enfermedad terminal o una despedida que ya se percibe como inevitable

### ***Duelo normal***

Es el proceso emocional esperable y adaptativo, que permite al individuo reestructurar su vida gradualmente.

### ***Duelo inhibido***

Se caracteriza por la represión o negación del dolor, dificultando la expresión emocional.

### ***Duelo crónico***

Se prolonga excesivamente en el tiempo, sin evolución o integración de la pérdida.

### ***Duelo desautorizado***

Ocurre cuando el entorno social no valida el dolor del doliente, como en relaciones no oficializadas o estigmatizadas.

### ***Duelo sin resolver***

Se presenta cuando la persona permanece en un estado de desconexión emocional prolongada.

### ***Duelo ausente***

La pérdida es negada por completo, sin que exista una confrontación consciente del hecho.

### ***Duelo patológico***

Se manifiesta con síntomas clínicos severos, como depresión mayor, ansiedad extrema o conductas de riesgo.

Reconocer los distintos tipos de duelo permite abordar de forma más comprensiva la experiencia de quienes atraviesan una ruptura amorosa. Cada tipo refleja una manera distinta de vincularse con la pérdida, lo cual influye en la capacidad de resignificación y en el restablecimiento del sentido de vida.

### **Etapas del duelo**

Según, Kübler-Ross & Kessler (2006), plantean un modelo que describe cinco fases emocionales comunes en quienes enfrentan una pérdida significativa: (negación, ira, negociación, depresión y aceptación). Estas fases, inicialmente desarrolladas para describir el proceso emocional de pacientes terminales, han sido aplicadas posteriormente a otros tipos de pérdida, como las rupturas amorosas, dada la similitud en la vivencia emocional del doliente, en sus últimos años, se amplió el modelo al incorporar una sexta etapa: dar sentido a la pérdida. Es importante aclarar que estas etapas no son lineales ni secuenciales, y que pueden presentarse de forma intercalada o repetida, dependiendo de la experiencia individual.

#### ***Negación***

Actúa como una forma de protección, que suaviza el golpe emocional que supone enfrentar la pérdida. La persona puede rechazar la realidad de lo ocurrido, sentirse confundida o creer que se trata de un error. Esta etapa brinda el tiempo necesario para asimilar el dolor. (Kübler-Ross & Kessler, 2006).

#### ***Ira***

Una vez que la negación comienza a disiparse, aparece una sensación de injusticia o frustración. La persona puede enfadarse consigo misma, con los demás o incluso con la persona que ha partido. Esta emoción cumple una función adaptativa al movilizar la energía reprimida del dolor. (Kübler-Ross & Kessler, 2006)

### ***Negociación***

También conocida como etapa del “regateo”, se manifiesta en pensamientos como “¿y si hubiera hecho algo diferente?”, “ojalá pueda recuperar lo perdido”. Es una etapa donde se intenta revertir la situación mediante pactos imaginarios que alivien el sufrimiento. (Kübler-Ross & Kessler, 2006)

### ***Depresión***

Aquí se hace presente la tristeza profunda al reconocer la pérdida como definitiva. La persona puede sentirse agotada, sin motivación o con una visión sombría del futuro. Aunque dolorosa, esta etapa es esencial para la elaboración emocional del duelo. (Kübler-Ross & Kessler, 2006)

### ***La aceptación***

No significa resignarse ni aprobar la pérdida, sino afrontarla con calma. En esta etapa, la persona en duelo inicia un proceso de reconstrucción personal, adaptándose a la ausencia y dando lugar a la vivencia sin permanecer anclado al sufrimiento. (Kübler-Ross & Kessler, 2006)

### ***Darle sentido a la pérdida***

Una vez que se ha transitado el dolor más agudo de la pérdida, surge la oportunidad de reflexionar sobre el significado de lo vivido. En esta etapa, la persona se enfrenta a la tarea de resignificar la experiencia, analizando su propia responsabilidad dentro de la relación y explorando los aprendizajes que puede extraer del proceso. (Kübler-Ross & Kessler, 2006).

El modelo de Kübler-Ross, si bien fue formulado originalmente para explicar las reacciones ante el diagnóstico terminal, ha sido ampliamente adoptado en contextos de pérdidas simbólicas, como las rupturas afectivas, si bien resultan útiles y válidas, es necesario complementarlo con enfoques más flexibles como las fases del duelo.

## **Fases del duelo**

A continuación, se expone un modelo de cuatro fases que permite comprender el recorrido afectivo y psicológico por el que atraviesa una persona al enfrentarse a la pérdida de un vínculo significativo.

### ***Entumecimiento***

Esta fase inicial se caracteriza por una negación de la realidad y una búsqueda inconsciente de aquello que se ha perdido. El doliente puede experimentar un estado de shock, incredulidad o confusión, acompañado de una fuerte necesidad de restablecer el vínculo perdido. Según Bowlby (1980, como se citó en Fernández, 2021), en este momento, la persona aún no comprende del todo la irreversibilidad de la pérdida y realiza esfuerzos emocionales por resistirse a ella.

### ***Anhelo y búsqueda***

Aquí surge una profunda necesidad de recuperar a la persona o situación perdida. A pesar de tener conciencia de la ausencia, se mantienen conductas de búsqueda simbólica como visitar lugares comunes, conservar objetos o revivir recuerdos. Esta etapa suele ir acompañada de sentimientos intensos de tristeza, nostalgia e incluso ansiedad. (Fernández E. , 2021)

### ***Desorganización y desesperación***

El doliente comienza a reconocer la magnitud de la pérdida y a confrontar su nueva realidad. Aparecen emociones como la tristeza profunda, desesperanza, enojo, o sensación de vacío. Es una etapa de inestabilidad emocional en la que la persona puede sentirse sin rumbo, cuestionando su identidad o su propósito vital. (Fernández E. , 2021)

### ***Reorganización***

Gradualmente, el individuo empieza a adaptarse a la ausencia. Se desarrollan nuevos esquemas de funcionamiento personal y social, así como nuevas formas de vincularse con el entorno. La reorganización no implica olvidar al ser perdido, sino resignificar su ausencia y reintegrarse a la vida desde una nueva perspectiva emocional. (Fernández E. , 2021).

Estas fases no sustituyen a las etapas clásicas, sino que las complementan, aportando una mirada más centrada en la vivencia interna, que se adapta con mayor precisión a contextos como el duelo por ruptura amorosa. No deben entenderse como un proceso mecánico, sino como una experiencia íntima que se manifiesta de forma única en cada persona. Reconocer estas etapas permite validar el dolor emocional y facilitar una elaboración más saludable del duelo. Además, este proceso se relaciona con la capacidad de resignificar el dolor y reconstruir el sentido de vida tras la pérdida.

Cada fase del duelo conlleva un conjunto de vivencias emocionales que se manifiestan de forma particular en cada joven. Por ello, comprender las manifestaciones que emergen en este proceso permite observar con mayor profundidad cómo se transitan dichas fases y qué impacto tienen en la vida emocional del doliente.

### **Manifestaciones emocionales del duelo**

Entre las manifestaciones emocionales más frecuentes durante el duelo se encuentran la sensación de vacío interior, la desconexión con el entorno y la dificultad para encontrar sentido a la vida cotidiana. Bridgewater (2017), plantea que, en estos momentos, las personas pueden sentirse absorbidas por el sufrimiento, perdiendo la capacidad de centrarse en el presente y proyectarse hacia el futuro. Esta vivencia, según el autor, refleja el profundo impacto emocional que produce la pérdida de un vínculo significativo.

Esta reacción está estrechamente relacionada con el valor afectivo del vínculo perdido, ya que, como plantea Bowlby (2014), la intensidad del sufrimiento no depende únicamente del tipo de pérdida, sino del significado emocional que se le atribuía a lo que ya no está.

Por ello, Caruso (1990), identifica cinco reacciones frecuentes ante una separación afectiva, las cuales son: La catástrofe del yo, la agresividad, la indiferencia, la huida hacia adelante y la ideologización.

*La catástrofe del yo*, alude a una vivencia de fractura interna, donde el individuo percibe no solo la pérdida de la persona, sino también de una parte significativa de su identidad personal. Esta experiencia compromete la autovaloración y la estabilidad emocional, generando una sensación de vacío existencial. En este proceso, puede aparecer *la agresividad* dirigida tanto hacia la expareja como hacia sí mismo, la cual se expresa a través de conductas impulsivas, discusiones intensas o comportamientos autodestructivos. Asimismo, algunos sujetos adoptan una postura de *indiferencia*, que actúa como un mecanismo defensivo para negar o minimizar la importancia del vínculo perdido, en un intento por preservar su integridad emocional.

A la par de estas respuestas, *la huida hacia adelante* constituye una forma activa de negación del dolor, mediante participación en actividades sociales, el inicio inmediato de nuevas relaciones o la sobrecarga de responsabilidades, como estrategias de evasión afectiva.

Finalmente, se observa *la ideologización*, se presenta cuando el individuo justifica la ruptura mediante discursos personales, por ejemplo, “todo pasa por algo”, se refiere a como una persona procesa mentalmente por medio del pensamiento, la reflexión y la comprensión la pérdida significativa como una ruptura amorosa o la muerte de alguien cercano, con el propósito de recuperar su estabilidad emocional y psicológica. (Caruso, 1990).

Las reacciones que se experimentan tras una ruptura sentimental suelen integrarse en el proceso normal que tiene el ser humano para adaptarse a la ausencia de un vínculo importante. No obstante, cuando estas respuestas se agudizan o sobrepasan la capacidad del joven para reestructurar su vida, es necesario considerar la posibilidad de que el duelo adopte manifestaciones perjudiciales.

Por ello, resulta clave diferenciar entre un duelo normal y uno patológico, para comprender hasta qué punto las reacciones emocionales esperadas se transforman en un obstáculo para el desarrollo personal y el bienestar psicológico.

### **Duelo normal y patológico**

Para una mejor comprensión de las principales distinciones entre el duelo normal y el duelo patológico, se expone a continuación un cuadro comparativo que recoge sus características más representativas.

**Tabla 1**

*Comparación entre duelo normal y duelo patológico*

	<b>CRITERIO</b>	<b>DUELO NORMAL</b>	<b>DUELO PATOLÓGICO</b>
<b>1</b>	Duración del proceso	Duración variable Evolución emocional progresiva	Estancamiento prolongado Ausencia de evolución emocional
<b>2</b>	Intensidad emocional	Emociones disminuyen progresivamente	Emociones desbordadas, persistentes.
<b>3</b>	Impacto en la funcionalidad	Retoma las actividades cotidianas progresivamente	Impide la adaptación a la vida cotidiana

<b>4</b>	Reconocimiento de la pérdida	Reconoce y la integra como parte de su historia	Negación persistente, idealización extrema, desconexión emocional
<b>5</b>	Capacidad de reorganización	Retoma vínculos, actividades y metas	Incapacidad para reconstruir vínculos, rutinas o proyectos de vida
<b>6</b>	Riesgo para la salud mental	Malestar emocional transitorio	Alto riesgo de depresión, ansiedad, ideas suicidas o autodestrucción.

---

*Nota.* En la tabla 1 se detallan criterios para el duelo normal y duelo patológico.

El duelo normal es una experiencia psicoemocional esperada y adaptativa que ocurre frente a una pérdida significativa, en la cual la persona atraviesa sentimientos de tristeza, vacío y añoranza, pero sin perder el juicio de realidad ni su funcionalidad cotidiana. Según Shear (2012), el duelo normal implica una serie de reacciones que, aunque intensas, se integran gradualmente a la vida del doliente sin generar una interferencia grave o alteración significativa en el funcionamiento psicológico o emocional.

En esta misma línea, Hornstein (2007), considera que el duelo implica un trabajo psíquico orientado a simbolizar la pérdida y restablecer la continuidad del yo. A través de este proceso, el individuo no solo acepta la ausencia del objeto amado, sino que logra integrar la experiencia dolorosa en su historia personal, permitiéndose reorientar sus vínculos, asumir nuevas metas y proyectarse hacia el futuro, no busca negar la pérdida, sino transformarla en una vivencia con sentido subjetivo que favorezca la recuperación emocional y la reconstrucción identitaria.

En contraste, el duelo patológico, también denominado complicado o prolongado, el cual incluye tristeza profunda, pensamientos constantes sobre la pérdida, sentimientos de vacío, aislamiento social y una sensación de que la vida carece de sentido. También es posible que surjan manifestaciones físicas, tales como cansancio persistente, alteraciones en el sueño y variaciones en los hábitos alimenticios. Cuando el proceso de duelo se complica, puede dar lugar a afecciones psicológicas más severas, como cuadros depresivos o trastornos de ansiedad. (Mayo Clinic , 2022)

A diferencia del duelo normal, el duelo patológico no permite avanzar en el proceso de elaboración de la pérdida, sino que estanca al sujeto en un sufrimiento crónico, con riesgo de desarrollar trastornos depresivos, ansiedad o conductas autodestructivas si no se brinda un abordaje psicoterapéutico adecuado.

El duelo, especialmente en su expresión amorosa, no solo representa una experiencia emocional, sino también un proceso de confrontación con la estructura interna del individuo. Cuando se pierde un vínculo significativo, no solo se rompe una relación, sino que también se fractura parte de la identidad, los proyectos compartidos y las narrativas que daban coherencia a la vida diaria.

En este contexto, el sentido de vida se convierte en un eje central para comprender cómo las personas enfrentan la pérdida, resignifican el sufrimiento y reconstruyen sus proyectos vitales. Por tanto, resulta pertinente analizar en profundidad qué se entiende por sentido de vida y cómo este puede actuar como recurso protector y transformador en el marco del duelo.

## **Sentido de vida**

Hace referencia a la capacidad del ser humano para atribuir un propósito, dirección y valor a su existencia, especialmente en contextos de sufrimiento o crisis. Esta dimensión existencial ha sido abordada desde múltiples enfoques teóricos que coinciden en su importancia para el bienestar psicológico y la resiliencia personal. Comprender el sentido vital implica reconocer que no se trata únicamente de metas trascendentales, sino también de la actitud que cada individuo asume frente a su experiencia cotidiana, incluso en medio del dolor.

Uno de los exponentes más influyentes en esta temática es Viktor Frankl (2015), fundador de la logoterapia, quien sostiene que la motivación principal del ser humano no es el placer ni el poder, sino la búsqueda de sentido. Para este autor, la vida conserva su significado incluso en medio del sufrimiento, y es precisamente en las situaciones más adversas donde el individuo tiene la posibilidad de reafirmar su voluntad de sentido.

Frankl plantea que dicho propósito puede hallarse a través de tres vías fundamentales: mediante acciones creativas (lo que aportamos al mundo), a través de relaciones interpersonales (lo que recibimos, como el amor) y en la forma de afrontar situaciones inevitables (el sufrimiento). Cuando esta búsqueda se ve frustrada, puede emerger una experiencia de vacío existencial, acompañada de desorientación y apatía, a lo que el autor denomina “frustración existencial” acompañado de una sensación de vacío y desconexión interna (Frankl, 2015).

Seguido de esta perspectiva, Wong (2012), amplía el enfoque de Frankl al proponer el modelo PURE, el cual, plantea que el sentido de vida debe comprenderse como una experiencia que se construye activamente, especialmente en contextos de adversidad, donde las personas reinterpretan sus vivencias y valores como parte de un proceso de crecimiento personal, integra

cuatro dimensiones clave: Propósito (Purpose), Comprensión (Understanding), Responsabilidad (Responsibility) y Evaluación (Evaluation).

### ***Propósito***

Se describe como una brújula interna que guía a nuestras vidas, es la encargada de direccionar nuestra existencia y la que nos ayuda a trascender en los momentos de adversidad, tener un propósito está relacionado con un sentido profundo de la vida, que se construye a lo largo del tiempo. Los seres humanos con un propósito claro encuentran una razón para levantarse cada día, y esta razón no necesariamente tiene que estar relacionada con metas materiales o de éxito social, sino con algo que sea significativo para su vida personal. (Wong, 2012)

### ***Comprensión***

Es una capacidad de la persona para conocer y reconocer sus emociones, pensamientos y comportamientos, de esta forma podrá comprender la influencia de la historia personal en la manera de ver el mundo. La autocomprensión, tiene que ver con la introspección superficial y con un proceso de reflexión de nuestros valores, necesidades y motivaciones. (Wong, 2012).

### ***Responsabilidad***

La responsabilidad representa la capacidad de reconocer que cada acción y decisión tiene consecuencias, es decir, no se limita únicamente al cumplimiento de deberes, sino que implica comprender que cada individuo es el principal arquitecto de su propia vida. Una persona responsable toma decisiones conscientes, entendiendo que su comportamiento puede influir tanto en su propio bienestar como en el de los demás. (Wong, 2012).

### ***Evaluación***

El disfrute y la evaluación positiva juegan un papel clave en el mantenimiento del bienestar emocional. Esta dimensión no se basa en ignorar los momentos difíciles, sino en

desarrollar la habilidad de reconocer y apreciar las pequeñas alegrías que ofrece la vida cotidiana. Disfrutar la vida no significa enfocarse solo en los logros o éxitos, sino en saber valorar cada paso del camino, incluyendo los momentos sencillos y ordinarios que por lo general pasan desapercibidos. (Wong, 2012).

Desde este enfoque, el sentido de vida se desarrolla no solo al identificar un propósito, sino también al comprender la propia existencia, asumir decisiones con responsabilidad y evaluar de forma positiva las experiencias vividas. De esta manera, Wong refuerza la idea de que el sentido se encuentra en la interacción entre nuestras acciones, nuestras relaciones y la actitud que adoptamos frente a las circunstancias, especialmente en contextos de sufrimiento o vacío existencia.

No obstante, para comprender con mayor profundidad como opera el sentido de vida ante el sufrimiento particularmente en experiencias de pérdida o ruptura afectiva, resulta indispensable revisar los conceptos fundamentales planteados por Frankl. Sus aportes permiten entender el sentido no como un estado estático, sino como una fuerza motivacional que impulsa al ser humano a superar el vacío, resignificar el dolor y reconstruir su existencia desde una actitud de libertad y responsabilidad personal. A continuación, se sintetizan los conceptos principales:

### ***Voluntad de sentido***

Se refiere a la necesidad fundamental que impulsa al individuo a encontrar un propósito significativo en su experiencia. Esta fuerza motora emerge como un deseo profundo de conferir valor personal a las acciones y orientarlas hacia metas coherentes con los propios valores y convicciones (Frankl, 2015)

### ***Frustración existencial***

Implica el estado de vacío y desconcierto que surge cuando la búsqueda de sentido no se satisface. Se acompaña de sentimientos de desesperanza, falta de dirección y puede desencadenar malestar emocional persistente si no se reconduce hacia nuevas fuentes de significado (Frankl, 2015)

### ***Vacío existencial***

Se caracteriza por la carencia de un propósito claro o de valores compartidos que guíen la acción. Este estado genera inercia vital y una sensación de inutilidad, manifestándose a menudo como aburrimiento profundo y desmotivación (Frankl, 2015)

### ***Esencia de la existencia***

Combina la libertad de elección con la responsabilidad personal. Asumir que cada decisión configura el propio destino otorga al individuo la capacidad de redefinir su camino y construir una narrativa vital orientada por sus principios (Frankl, 2015).

### ***Amor***

Vínculo relacional que facilita la comprensión profunda del otro y, al mismo tiempo, enriquece el sentido de la propia vida. La empatía y la entrega mutua transforman la relación en un espacio de crecimiento compartido y de reafirmación del propósito existencial (Frankl, 2015).

### ***Sentido del sufrimiento:***

Es una experiencia inevitable que, al resignificarse, se convierte en una oportunidad para el desarrollo interior. En lugar de verse únicamente como una fuente de dolor, el sufrimiento adquiere valor cuando se interpreta como un desafío que reafirma la capacidad de encontrar sentido incluso en las circunstancias más adversas (Frankl, 2015).

Según, Frankl (2015), la conocida “neurosis del domingo” ilustra cómo, al cesar las ocupaciones habituales, emerge una inquietud existencial que obliga a enfrentar la falta de un

propósito claro. Superar este estado requiere asumir la responsabilidad de otorgar significado a cada instante de la vida.

En este sentido, ambos enfoques coinciden en que el sentido de vida no surge únicamente de grandes propósitos, sino también de la manera en que cada persona responde ante sus circunstancias cotidianas, encontrar significado implica una actitud activa frente a la vida, incluso en medio del sufrimiento o la rutina.

Esta visión es también compartida por Yalom (1998), quien aborda el sentido como una construcción subjetiva que surge al enfrentar las grandes inquietudes humanas, entre ellas la muerte, la libertad, el aislamiento y la falta de propósito. Para este autor la ausencia de sentido constituye una de las fuentes más profundas de angustia existencial, ya que confronta al individuo con la tarea inevitable de otorgar valor a su vida en un mundo sin garantías absolutas.

### ***La muerte***

Considera que la conciencia de la muerte no debe reprimirse, sino integrarse como parte fundamental de la vida. Aunque la cultura occidental tiende a evadir hablar de la muerte, esta es una realidad inevitable que, al ser asumida, puede fortalecer el compromiso con la vida. Desde esta perspectiva, la muerte no es solo una amenaza, sino también una invitación a vivir con mayor autenticidad y presencia. Al reconocer que la vida es finita, la persona puede reordenar sus prioridades, valorar lo cotidiano y encontrar un sentido más profundo en sus decisiones. (Yalom, 1998).

### ***La libertad***

No se entiende como una simple capacidad de elección externa, sino como la toma de conciencia de que cada persona es responsable de darle dirección a su vida. En este sentido, la libertad genera vértigo, ya que obliga al sujeto a tomar decisiones, asumir sus consecuencias y

crear su propio camino. La angustia que puede derivarse de esta libertad puede ser paralizante o liberadora, dependiendo de cómo se afronte. (Yalom, 1998)

### ***Aislamiento existencial***

Otro eje central en la propuesta de Yalom es el aislamiento, no solo entendido como soledad física, sino como la imposibilidad de compartir completamente la experiencia interna con otro individuo. Esta conciencia del aislamiento puede ser dolorosa, pero también es un momento propicio para el reencuentro con uno mismo, el fortalecimiento de la autonomía y la reconexión con valores personales. (Yalom, 1998)

### ***Falta de sentido***

En este acápite, cada individuo debe asumir la tarea de construir su propio sentido. Esta búsqueda es única, cambiante y profundamente personal. Cuando las personas se sienten desconectadas de un propósito de vida, pueden experimentar aburrimiento, desesperanza o incluso síntomas depresivos. No obstante, al comprometerse con valores auténticos, relaciones significativas y actividades coherentes con sus ideales, es posible restaurar el sentido incluso tras una pérdida. (Yalom, 1998).

Desde la perspectiva de Yalom, el sentido de vida no se encuentra, sino que se construye a partir de la confrontación con las verdades más profundas de la existencia. (Yalom, 1998).

Esta visión complementa los aportes de Frankl y Wong al destacar que la búsqueda de sentido implica asumir con autenticidad y responsabilidad los desafíos vitales. En conjunto, estas propuestas permiten entender el sentido de vida como un proceso activo, profundamente ligado a la capacidad humana de responder ante la pérdida, transformar el sufrimiento y reconstruir su trayectoria existencial con nuevos significados.

El sentido de vida y el duelo se encuentran estrechamente relacionados, ya que atravesar una pérdida significativa, como una ruptura amorosa, suele confrontar al individuo con cuestionamientos profundos sobre su propósito y dirección de vida. En este proceso, la presencia o ausencia de sentido puede influir directamente en la forma que se afronta, resignifica y reconstruye la experiencia del duelo.

### **Relación entre sentido de vida y duelo**

La pérdida de un vínculo afectivo significativo no implica únicamente la ausencia del otro, sino que conlleva una ruptura interna que desestabiliza la identidad y pone en crisis la percepción del sentido de vida. En muchos casos, esta experiencia da lugar a replantearse su sentido de vida.

Diversos autores coinciden en que tales vivencias pueden comprometer la percepción del sentido de vida, especialmente en los jóvenes, quienes, al atravesar una ruptura amorosa, enfrentan no solo el dolor del desapego, sino también la disolución de proyectos, metas y sueños compartidos que en su momento daban propositivo a su existencia.

En la investigación realizada por Paley (2019), menciona que se puede comprender el duelo como una ruptura en la continuidad de la vida, que desestructura la organización interna del sujeto afectando su identidad, sus vínculos y su sentido. De este modo, la pérdida del vínculo se traduce en una pérdida de sentido, ya que la relación afectiva no era un elemento aislado, sino una pieza fundamental dentro de una red de significados, rutinas, expectativas, roles, proyectos y emociones que estructuraban el día a día, la identidad y la percepción de la persona.

El autor afirma que, a la hora de enfrentar esta pérdida, el individuo puede atravesar una crisis que se caracteriza por el vacío, la desesperanza y el sentimiento de que la vida a pérdida significado. No obstante, esta misma crisis puede abrir la posibilidad al individuo de reconfigurar

su propia identidad y sus valores personales, con la posibilidad de darle un nuevo propósito a su vida. Si bien el duelo implica sufrimiento, también es considerado como un proceso que puede generar una transformación y crecimiento en la medida en que el sufrimiento sea resignificado. De tal forma que elaborar el duelo no implica olvidarse de la persona u objeto amado, sino que busca integrar la ausencia en la vida presente, permitiendo así una reconstrucción paulatina del sentido y de los proyectos personales. (Paley, 2019).

En la misma línea, Sweetman & O'Donnell (2020), señalan que las pérdidas simbólicas como las rupturas de pareja suelen ser invisibilizadas en la sociedad, por lo que dificulta su elaboración, esta falta de reconocimiento da lugar a lo que denominan duelo desautorizado el cual es considerado como un estado en donde el dolor que siente la persona no es validado en el entorno en que se encuentra, dando como resultado que se intensifique el sentimiento de no sentirse comprendido. Además, estas pérdidas acarrear lo que las autoras llaman pérdidas secundarias, como pérdida de rol, de identidad, de pertenencia, de los planes a futuros.

Así pues, Tops Doctors (2020), sostiene que el duelo debe ser entendido como una transición, no como un fin. Por lo que menciona que superar el duelo no implica olvidarse de la persona, sino reconstruirse a partir de la experiencia vivida, de tal forma que se la integre como parte de sí mismo. Ratcliffe & Richardson (2023), profundiza en como las pérdidas no relacionadas con la muerte afectan el entorno de la persona, alterando la manera en que vive y se vincula. Por lo tanto, el duelo no se limita a un dolor emocional, sino que reconfigura la forma misma de existir.

Finalmente, Bernal & Guzmán (2023), argumenta que las pérdidas afectivas pueden tener un impacto tan devastador como la muerte misma, en tanto que implica un reordenamiento emocional, cognitivo y social. Estos autores subrayan que el duelo por una ruptura amorosa

exige elaborar el desapego no solo del otro, sino también del futuro imaginado. Es así que ante la pérdida tanto del vínculo como del proyecto que se tenía en la relación se genera un vacío que afecta el sentido personal.

En conjunto, estos autores coinciden en que el duelo, lejos de ser una simple etapa de tristeza, es un fenómeno complejo que compromete la estructura del sentido de vida. La ruptura amorosa, especialmente en jóvenes, puede poner en crisis los elementos importantes y profundos que dan sentido, coherencia y dirección a la existencia. Sin embargo, también se reconoce que, cuando se cuenta con los recursos personales y sociales adecuados, este tipo de duelo puede convertirse en una oportunidad para resignificar la experiencia vivida, redirigir el sentido de la existencia y fortalecer la conciencia de uno mismo.

Por tanto, la relación entre duelo y sentido de vida no sigue una trayectoria fija ni presenta una única forma de manifestarse y vivirla; por lo contrario, es cambiante, personal y subjetiva.

#### **IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.**

El presente estudio tiene como objeto investigar y analizar experiencias personales de jóvenes entre 20 y 25 años residentes en Quito los cuales hayan atravesado una ruptura amorosa significativa, el lapso de la experiencia que se aspira sistematizar responde a los dos últimos años. Este tipo de pérdida, aunque no conlleva la muerte física de una persona, representa una pérdida simbólica de gran carga emocional que puede desencadenar crisis vitales.

A pesar de que existe una gran cantidad de investigaciones en relación al duelo en general, el estudio específico sobre la percepción del sentido de vida en procesos de duelo en el contexto de rupturas amorosas es limitado. De tal forma que la desvalorización social del duelo

sentimental deja a los jóvenes sin herramientas adecuadas para afrontar sus emociones, favoreciendo la aparición de cuadros de sufrimiento prolongado o no elaborado.

Este proyecto busca abordar este problema en un grupo específico, Jóvenes de Quito entre 20 y 25 años, los cuales componen el 19,5% de la población Quiteña. Esta etapa se caracteriza por ser un periodo de transición. Cuando la relación sentimental se rompe y al mismo tiempo se enfrenta a una sociedad en la cual existen exigencias tanto laborales, académicas y familiares, sitúa al joven en una situación de vulnerabilidad.

La motivación para estudiar este tema radica en que durante distintos estudios se ha podido observar que los jóvenes al atravesar por rupturas amorosas llegan a sentir el sentimiento de vacío, de pérdida, ver como atraviesan por momentos dolorosos y significativos, y que al pertenecer a una sociedad en donde se minimizan estos temas, como resultado muchas de las veces llegan a sumergirse en sus pensamientos y no tienden a buscar apoyo, o ayuda, de tal manera que en esta investigación se busca comprender como atraviesan el duelo y como reconfiguran su sentido de vida.

Pinto Bismarck en su libro *psicología del amor*, menciona que “Comenzar una relación afectiva implica apostar por alguien que aún no se conoce del todo. Es un acto de entrega desinteresada, donde el amor se va construyendo luego de que esa persona ha encendido en nosotros el deseo y la atracción”. (Pinto, 2012), como consecuencia, al perder este vínculo el individuo llega a cuestionar su sentido de vida, “Cuando la vida parece carecer de sentido, surgen emociones de confusión y tristeza, dando como efecto un vacío existencial y genera un malestar psicológico, ya que nos enfrentamos a interrogantes profundas sobre el propósito de nuestra existencia.” (Corbin, 2024). Lo que puede resultar en cuadros de sufrimiento prolongado o una falta de elaboración del proceso de duelo.

Así mismo, se menciona que al perder el vínculo con su pareja la persona puede llegar a experimentar altos niveles de estrés, malestar psicológico, sentimientos de culpa, desolación. (Garabito, García, Neira, & Puentes, 2020), de tal forma que la pérdida afectiva va más allá de algo emocional, afecta al sentido de vida, ya que al terminar una relación implica perder simbólicamente el ser amado, dar por terminados proyectos, sueños, metas, rutinas, y más.

Por ello, investigar la percepción del sentido de vida en jóvenes que atraviesan un duelo por ruptura amorosa es clave para comprender en profundidad como esta pérdida afecta su estabilidad emocional, sus decisiones, sus vínculos, proyecto de vida, etc. Solo a través de la visibilización de esta experiencia como un proceso legítimo y profundo, permitirá situar en contexto para que estudios posteriores puedan ejecutar un tratamiento adecuado en el ámbito psicológico.

En síntesis, problema de investigación de este estudio radica en cómo impacta el duelo por ruptura amorosa en la percepción del sentido de vida de los jóvenes adultos de 20 a 25 años que residen en Quito.

## **V. Metodología**

La investigación adopta un enfoque cualitativo, por ser el más apropiado para profundizar en la exploración a detalle de dimensiones subjetivas, emocionales y contextuales de los fenómenos sociales, psicológicos, asociados al sentido de vida y los procesos de duelo tras rupturas amorosas desde la perspectiva de las personas involucradas, los cuales son jóvenes de 20 a 25 años residentes de Quito. De tal manera que esta metodología nos brinda la posibilidad de apreciar y comprender las historias de vida de los participantes.

El presente estudio tiene un alcance descriptivo, el cual describe detalladamente vivencias, significados o contextos sin necesidad de expresar los resultados en porcentajes,

promedios o números, sino mediante palabras, significados, emociones, narrativas y experiencias. Este alcance permite visibilizar la complejidad del duelo por ruptura amorosa y su impacto en el sentido de vida, desde las voces y experiencias de quienes lo atraviesan.

El diseño de la investigación es de tipo narrativo, por cuanto recolecta y analiza relatos personales, esto con el propósito de comprender las vivencias de los jóvenes, esta perspectiva permite explorar como se construyen y significan ciertos hechos, situaciones y procesos que involucran emociones, pensamientos y vínculos interpersonales a partir de las experiencias compartidas por quienes lo hayan experimentado. (Hernández Sampieri, 2014).

### **Instrumentos y técnicas de producción de datos**

Se emplearán entrevistas semiestructuradas como herramienta principal para la recolección de datos, permitiendo la combinación de preguntas guías, con la flexibilidad de profundizar en aspectos emergentes, esto permite la apertura a que el joven esté dispuesto a contar más allá del plan previsto, con la finalidad de que el investigador explore en detalle las narrativas individuales de los jóvenes. De esta manera proporciona una comprensión holística, la cual se complementa con la observación directa y revisión bibliográfica.

Las entrevistas se realizarán de forma presencial en el sector Mariscal Sucre, con el propósito de narrar de forma libre sus experiencias, en las entrevistas se incluirán preguntas abiertas para enfatizar momentos clave del proceso de duelo y su construcción del sentido de vida.

El procedimiento para la recolección de datos incluye la selección de participantes, los cuales son jóvenes de 20 a 25 años que residan en Quito y que hayan experimentado una ruptura amorosa en los últimos 2 años. La aplicación de las entrevistas será de forma presencial, anónima y voluntaria, en donde se expondrá los objetivos, procedimiento del estudio, se guardará

completa confidencialidad en el almacenamiento y análisis de datos, los participantes tendrán la libertad y el derecho de retirarse de la entrevista en cualquier momento, sin que esto les genere compromiso, sanción o dificultad alguna.

### **Muestra.**

En esta investigación, los participantes seleccionados conforman una muestra integrada por 15 jóvenes de 20 a 25 años que han vivido una ruptura amorosa y residen en la ciudad de Quito. La elección de los casos se realizó a través de un muestreo no probabilístico por criterios, enfocándose en individuos que pudieran aportar información relevante y profunda sobre la percepción del sentido de vida durante el proceso de duelo. De acuerdo con Hernández Sampieri (2014), para estudios cualitativos descriptivos basados en casos, se recomienda trabajar entre seis y diez casos para lograr un análisis exhaustivo; sin embargo, en el presente trabajo se optó por incluir 15 casos, lo cual es válido porque permite ampliar la diversidad de vivencias, manteniendo la profundidad en el abordaje de cada experiencia individual.

### **Criterios de inclusión.**

- Participantes que otorguen su consentimiento informado para intervenir en el estudio.
- Jóvenes entre 20 y 25 años, sin distinción de género.
- Residentes en Quito.
- Experiencia de ruptura amorosa en los 2 últimos años.
- Haber mantenido una relación de al menos 6 meses.

### **Criterios de exclusión.**

- Personas que no deseen participar en el estudio.
- Jóvenes que sobrepasen el rango de edad requerido.

- Personas que no residan en Quito.
- Personas que presentes antecedentes de trastornos psicológicos diagnosticados que pueda afectar su participación en el estudio.
- Personas que se estén atravesando por otros tipos de duelo que no estén relacionados con rupturas amorosas.

### **Limitaciones**

Una de las limitaciones más relevantes de la investigación radica en el número limitado de participantes, lo cual podría obstaculizar la detección de patrones claros en las narrativas recogidas. Asimismo, existe el riesgo que algunos abandonen el proceso, dado que pueden traer a memoria experiencias dolorosas desencadenando una crisis emocional. Esto podría afectar tanto la profundidad del análisis como la representatividad de los resultados.

### **Condiciones Éticas**

Con el fin de sobre guardar las condiciones éticas se generará comodidad y seguridad en los participantes durante todo el proceso, garantizando que se respete su dignidad y se protejan sus derechos. Asimismo, se ofrecerá un ambiente de confianza donde puedan expresar sus experiencias sin temor a juicios, asegurando que cualquier posible malestar emocional sea manejado de la mejor manera.

Posteriormente, se presenta a los participantes un consentimiento informado, el cual radica en el objetivo del estudio, procedimientos y libertad para abandonar el estudio en el momento que lo deseen, sin que esto implique repercusión o perjuicio alguno, se dará a conocer la confidencialidad de sus datos y anonimato, se espera que los participantes puedan culminar toda la entrevista de manera exitosa.

## VI. Preguntas clave

¿Cómo, desde las narrativas de los jóvenes de 20 a 25 años, se percibe el sentido de vida mientras atraviesan un proceso de duelo por una ruptura amorosa en la ciudad de Quito?

¿Cuáles son las percepciones de los jóvenes respecto al duelo generado por una ruptura amorosa?

## VII. Organización y procesamiento de la información

Con el propósito de comprender las vivencias relacionadas con el duelo y el sentido de vida en jóvenes que han enfrentado una ruptura amorosa, se recurrió a distintas fuentes teóricas que aportan marcos conceptuales sobre el tema. A partir de ello, se estructuraron los principales conceptos y categorías que orientarán el análisis, los cuales se presentan a continuación en la tabla:

**Tabla 2**

*Variables sobre el duelo y el sentido de vida*

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
1 <b>DUELO</b>	Proceso del duelo	Etapas emocionales que atraviesan tras la ruptura amorosa incluyendo: Negación, ira, negociación, depresión, aceptación, sentido, entumecimiento, anhelo, desorganización y reorganización.
2	Manifestaciones emocionales	Formas en que se expresa el dolor durante el duelo, tales como: Catástrofe del yo, agresividad, indiferencia, huida hacia adelante e ideologización.
3	Tipos de duelo	Según su curso y duración pueden presentarse como: Anticipado, normal, inhibido, crónico, desautorizado, sin resolver, ausente,

patológico. Respuestas ante la pérdida.

4	<b>SENTIDO DE VIDA</b>	Sentido existencial	Incluye la voluntad de sentido, vacío, frustración existencial, amor, sentido del sufrimiento, propósito, comprensión, responsabilidad y evaluación, como dimensiones que permiten otorgar significado a la pérdida y orientar la vida.
---	------------------------	---------------------	---

*Nota.* En la tabla 2 se organizan los principales conceptos y categorías de las variables sentido de vida y duelo.

### **VIII. Análisis de la información**

La investigación actual se realizó por medio de un enfoque cualitativo con un diseño narrativo, de tal forma que permite explorar las percepciones individuales de los jóvenes de 20 a 25 años en la ciudad de Quito, como el duelo generado por una ruptura amorosa influye en la percepción del sentido de vida. A continuación, se detallan los procedimientos ejecutados:

#### **Entrevistas semiestructuradas**

Se utilizó como instrumento principal para la recolección de datos entrevistas semiestructuradas, dado que las variables de estudio son el duelo y el sentido de vida, las mismas que permiten obtener información detallada sobre la manera en que los participantes viven el duelo, puesto que estas experiencias influyen en su percepción y construcción del sentido existencial.

Este instrumento presenta un enfoque flexible, dado que facilita la obtención de datos útiles y contextualizados, permitiendo a los participantes expresar libremente sus emociones, reflexiones y significados personales en relación con la pérdida afectiva. Además, el uso de este instrumento propicia un ambiente de confianza fundamental para abordar temas sensibles y

profundos, lo que mejora la calidad y autenticidad de la información obtenida, se contó con la observación y retroalimentación de profesionales en el área, quienes evaluaron la claridad y el enfoque de las preguntas.

### **Selección de participantes**

Se entrevistó a un grupo de 15 jóvenes de entre 20 y 25 años, que hayan experimentado una relación amorosa de al menos 6 meses en los últimos 2 años, los cuales se encontraban en los alrededores del sector Mariscal Sucre, esto con la finalidad de obtener información y diversos criterios, sin distinción de género.

### **Socialización**

Se presenta el consentimiento informado a cada participante para continuar con las entrevistas, dando a conocer que este estudio es con fines académicos, la información proporcionada será manejada con total confidencialidad, garantizando ética por parte del entrevistador.

### **Grabación y transcripción**

Todas las entrevistas fueron grabadas en audio de voz con previo consentimiento, esto con la finalidad de transcribirlas textualmente, para posteriormente elaborar un análisis sistemático y detallado de los datos cualitativos.

### **Análisis de datos**

Se aplicará el análisis temático como técnica para abordar los datos recolectados, la cual es una estrategia propia de la investigación cualitativa que posibilita reconocer, estructurar, examinar en profundidad y describir temas recurrentes a partir de una lectura minuciosa del contenido obtenido, con el fin de inferir resultados que propicien la adecuada comprensión, interpretación del objeto en estudio (Braun & Clarke, 2006). Para la agrupación de temas se debe organizar la

información que se obtiene de las entrevistas, relatos en categorías o ideas principales que se repiten y tienen un significado compartido entre los participantes.

## **IX. Justificación**

La presente investigación nace ante la necesidad de comprender cómo las rupturas amorosas afectan la percepción del sentido de vida en jóvenes de entre 20 y 25 años que residen en la ciudad de Quito. En esta etapa de transición hacia la adultez, los jóvenes enfrentan desafíos cruciales entorno a la construcción de identidad, establecimiento de metas personales y el desarrollo de vínculos afectivos estables. En ese contexto, una separación sentimental puede convertirse en un evento profundamente desestabilizador, capaz de provocar crisis emocionales que interfieren en la manera en que los jóvenes conciben su propósito y rumbo vital.

El interés principal de esta investigación es explorar cómo la experiencia de una ruptura sentimental influye en la resignificación del sentido de vida, tomando como punto de partida las vivencias subjetivas y emocionales de los propios jóvenes. A través de un enfoque cualitativo, se busca no solo visibilizar el duelo amoroso como una experiencia válida, real y significativa dentro del ámbito de la salud mental, sino también generar conocimiento que fortalezca las estrategias de acompañamiento psicológico y social.

Desde una perspectiva clínica, este estudio permitirá identificar patrones cognitivos y emocionales que emergen tras una ruptura. Por otro lado, al adoptar una visión social y comunitaria, se pretende resaltar el papel de las redes de apoyo y el contexto sociocultural en el modo en que se experimenta el duelo, contribuyendo así a una comprensión más integral del fenómeno.

De acuerdo con datos del Distrito Metropolitano de Quito (2023), el 19,5% de la población corresponde a jóvenes entre 18 y 29 años, quienes se enfrentan a múltiples tensiones

relacionadas con la presión social, las expectativas familiares y las exigencias académicas y laborales. Dentro de este panorama, una ruptura amorosa puede desencadenar profundas inquietudes existenciales sobre el propio proyecto de vida. Tal como señala Carvajal (2019), las relaciones afectivas ocupan un lugar central en el desarrollo personal, por lo que su pérdida puede tener un fuerte impacto emocional.

La ausencia de sentido de vida en esta etapa puede derivar en conductas de riesgo como el consumo excesivo de alcohol, comportamientos sexuales sin protección o incluso pensamientos suicidas. En este sentido, Delgado, Gallego y García (2009), advierten que el riesgo suicida aumenta significativamente cuando las personas experimentan vacío existencial y falta de propósito. Asimismo, Puente (2017), evidenció que el 48,2% de las personas que atravesaron una ruptura presentaron síntomas de depresión moderada o grave.

Estudios realizados en Chile revelan que la ruptura amorosa se ha convertido en la segunda causa de suicidio entre jóvenes de 15 a 29 años (Garabito, García, Neira & Puentes, 2020), lo cual evidencia la gravedad del problema. A más de ello, en un estudio desarrollado por la Universidad Técnica Particular de Loja (Muñoz & Jaramillo, 2025), se observó que el 59% de los participantes acudió al psicólogo debido a una ruptura sentimental. Dentro de esta cifra, el 46% fueron mujeres y el 13% hombres, siendo el duelo, la tristeza y la soledad algunas de las principales razones de consulta. Este tipo de datos permite reflexionar sobre la influencia de género en la forma de enfrentar el duelo.

Por ello, esta investigación no solo es oportuna, sino necesaria para comprender en profundidad cómo viven los jóvenes estas experiencias, cómo reestructuran su sentido de vida tras una pérdida afectiva, y qué recursos emocionales o sociales utilizan para reconstruirse.

## **X. Caracterización de los beneficiarios**

En cuanto a los participantes de esta investigación, está compuesta por un grupo de 15 jóvenes, con una edad de 20 a 25 años residentes en Quito y que hayan atravesado una ruptura amorosa significativa en los últimos 2 años, la elección de esta edad se debe a que transitan por una etapa crucial entorno a la formación de identidad personal y en cómo logran establecer vínculos significativos, de tal forma que al atravesar una ruptura amorosa, este evento puede desencadenar cuestionamientos existenciales, vacíos y una reconstrucción en su sentido de vida.

Esta investigación incluye ambos géneros, esto con la finalidad de garantizar una visión inclusiva y diversa. La muestra será no probabilística, seleccionado a las personas que cumplan con los criterios de inclusión, y que puedan compartir sus experiencias entorno a la percepción del sentido de vida y del duelo.

## **XI. Interpretación**

### ***Duelo***

#### *Negación y entumecimiento*

El duelo es un proceso natural y esperado como respuesta ante la pérdida de un vínculo significativo. En este contexto, se articula la etapa de negación propuesta por Kübler-Ross & Kessler (2006), con la fase de entumecimiento descrita por (Bowlby, 1980, como se citó en Fernández, 2021), pues ambas hacen referencia a las respuestas iniciales que el individuo despliega frente al impacto de la pérdida.

Por su parte Kübler-Ross & Kessler (2006), menciona que la negación es un mecanismo de defensa inicial que busca proteger al individuo del impacto emocional de la pérdida, este se

puede manifestar como incredulidad o rechazo frente a la realidad. Y (Bowlby, 1980, como se citó en Fernández, 2021), indica que este es momento inicial del duelo, el cual se caracteriza por un estado de shock emocional, una resistencia inconsciente a la pérdida y una fuerte negación afectiva del quiebre, aquí el doliente no asimila plenamente la ausencia del otro generando respuestas de colapso físico, mental y emocional, marcada por la irrupción del dolor y la dificultad de aceptar que el vínculo ha terminado.

Ambos autores coinciden en destacar cómo el psiquismo recurre, en un primer momento, a mecanismos de resistencia que buscan amortiguar el dolor y retrasar la asimilación total de la ausencia, evidenciando que el duelo no sigue un curso rígido ni uniforme, sino que involucra reacciones que suelen entrelazarse y coexistir.

En este contexto los participantes mencionaron:

“Al principio aún no procesaba que estaba pasando eso.” Participante 6

“Pensar en, no mañana ya lo arreglamos y no poder asimilar que él ya no estuviera en mi vida.” Participante 8

"Todo se sentía un poco irreal, como si estuviera viviendo en pausa." Participante 11

“Sentía que en un momento me iba a buscar.” Participante 1

"Solo pasaba llorando, triste y no quería saber nada de nada ni de nadie." Participante 3

"Al principio me sentía destrozada." Participante 4

“...Lo extrañaba demasiado, yo pasaba con él a diario, compartíamos muchas cosas.”

Participante 10

"La comida me sabía a tierra, no podía hacer ninguna actividad porque estaba como que, en pánico... a veces estaba haciendo cualquier cosa y me ponía a llorar." Participante 14

Tal como se evidencia en los testimonios recogidos, la etapa de negación y la fase de entumecimiento se presentan entrelazadas como respuestas emocionales iniciales ante el quiebre del vínculo afectivo.

Por un lado, la negación refleja un intento inconsciente de mantener intacta la presencia del otro, mezclando confusión, incredulidad y autoengaño que dificultan aceptar una pérdida capaz de desestabilizar tanto las emociones como la rutina cotidiana. Por otro, el entumecimiento muestra un quiebre abrupto en la estabilidad emocional, expresado en llanto persistente, aislamiento, bloqueo funcional y desconexión con el entorno. Así, ambos procesos evidencian cómo los jóvenes buscaron amortiguar el impacto de la ruptura mediante mecanismos de resistencia que les permitieran enfrentar gradualmente el vacío generado por la ausencia del ser querido.

### *Ira*

En la etapa de ira, Kübler-Ross & Kessler (2006), menciona que se expresan sentimientos de frustración, enojo o resentimiento dirigidos tanto hacia el otro como hacia sí mismos. Esta etapa surge cuando la pérdida comienza a ser reconocida emocionalmente, pero aún no es completamente aceptada, convirtiéndose así en una forma de lidiar con el dolor desde la defensa y la búsqueda de explicaciones. Los entrevistados mencionaron:

"Rabia como que ira, porque después de terminar, esperaba algo de ella, pero nunca pasó, entonces en ese momento si me enoje llegue a sentir que no le importo la relación, el amor que decía sentir por mí." Participante 15

“Me dio rabia sentía como una ira porque yo decía ¿porque no me busca? Si él tuvo la culpa.” Participante 1

“Rabia, frustración y decepción, sentí que pude haber hecho algo más por la relación, pero ya estaba, ya se dieron las cosas así y no se puede cambiar algo que ya pasó.”

Participante 4

"Mucho rencor porque sentía que yo era tonta porque él me engaño a mí y yo decidí perdonarlo y después él me terminó" Participante 5

“Coraje y mucha frustración... Porque decía cosas que ni al caso, decía cosas de mí que nunca fueron verdad.” Participante 6

Las entrevistas destacan que la ira es una etapa presente en varios de los relatos de los participantes, aunque con diferentes formas de manifestaciones. Algunos jóvenes dirigen su enojo hacia la expareja, en respuesta a traiciones, indiferencia o formas de ruptura dolorosas, otros lo canalizan hacia si mismos expresando sentimientos de culpa, impotencia o autocrítica.

### *Negociación*

En la etapa de negociación Kübler-Ross & Kessler (2006), alude la creación de pactos imaginarios para intentar revertir o posponer la pérdida, siendo así un intento de recuperar el control frente a lo inevitable, se presenta como un diálogo interno con la posibilidad de haber actuado diferente, una ambivalencia afectiva frente al vínculo o un pacto emocional consigo mismos para sobrellevar el sufrimiento.

En este contexto, al menos 3 participantes manifiestan pensamientos y emociones que reflejan un intento de amortiguar el dolor o de recuperar simbólicamente lo perdido.

"Me comencé a cuestionarme ¿qué hubiese pasado si estuviéramos juntos?" Participante 1

"...Me quedé con interrogativas de ¿si hubiera hecho algo mejor? ¿si hubiera cambiado mi actitud? ¿si hubiera actuado de otra forma? no hubiéramos terminado?" Participante 5

"Solo querer que se vaya para no hacerme daño, pero también querer que se quede porque era la costumbre de tenerlo para todo y contarle todo." Participante 8

"Opte como que negociar con mi dolor, decía cosas como que está bien por un momento me sentiré triste, aceptaré esa emoción, pero después tengo que hacer algo bueno por mí."  
Participante 15

Los relatos de los participantes permiten concluir que la negociación no siempre es con la otra persona, sino se da con las emociones, las expectativas y los significados personales construidos entorno a la relación. Revelando así la lucha interna del doliente entre lo que desea retener y lo que sabe que debe soltar.

### *Anhelo y Búsqueda*

En esta fase (Bowlby, 1980, como se citó en Fernández, 2021), menciona que surge una profunda necesidad de restablecer el vínculo afectivo perdido. A pesar de tener conciencia de la ausencia, se mantienen conductas de búsqueda simbólica. En este contexto los participantes señalaron:

"...Por momentos quería que vuelva." Participante 4

"En las noches miraba mi celular y quizá esperaba un mensaje." Participante 10

"...Lo veía en todas las cosas a mi alrededor y eso me generaba ganas de buscarlo porque lo extrañaba." Participante 12

Basado en diferentes vivencias de los participantes, esta etapa de anhelo y búsqueda refleja cómo los jóvenes tras enfrentarse a la ruptura intentan mantener simbólicamente el vínculo perdido, ya sea por medio de recuerdos o rutinas, buscando al otro incluso en su ausencia, mostrando la dificultad de aceptar la pérdida.

### *Depresión y Desorganización*

La etapa de depresión descrita por Kübler-Ross & Kessler (2006) y la fase de desorganización planteada por (Bowlby, 1980, como se citó en Fernández, 2021), convergen en señalar el momento del duelo en el que el doliente asume con mayor claridad la magnitud de la pérdida. En este punto, la persona ya no intenta negar ni revertir la ruptura, sino que se conecta de forma directa con el vacío dejado por el vínculo afectivo.

Por su parte, Kübler-Ross & Kessler (2006), refiere que este surge cuando la persona reconoce la magnitud de la pérdida, en donde está se vuelve inevitable y el dolor emocional emerge con mayor intensidad, ya no intentan negar ni revertir la ruptura, sino que comienzan a experimentar con mayor profundidad en vacío que ha dejado el vínculo afectivo, añadiendo Bowlby (1980, como se citó en Fernández, 2021)), alude que el doliente comienza a reconocer la magnitud de la pérdida y a confrontar su nueva realidad. Aparecen emociones como la tristeza profunda, desesperanza, enojo, o sensación de vacío.

De tal forma que ambos autores concuerdan en que, se presenta un quiebre interno donde el doliente confronta su nueva realidad sin el otro, experimentando un desajuste emocional que impacta su manera de sentir, pensar y actuar. Los participantes mencionaron:

“Ufff...sentía que me iba a morir, me tiré al despecho horrible... Ya no me daban ganas de ir a la U, todo me recordaba a él y me ponía a llorar" Participante 1

"Solo pasaba llorando, triste y no quería saber nada de nada ni de nadie...Sentía que ya no podía más." Participante 3

"Tristeza profunda, confusión, vacío...Lloré mucho, me aislé por unos días." Participante 11

"Pasaba llorando todas las noches, me temblaba el cuerpo, sentía ansiedad." Participante 13

"...A veces estaba haciendo cualquier cosa y me ponía a llorar...Me temblaba todo el cuerpo, lloraba todo el tiempo, me preguntaba ¿por qué?" Participante 14

"Me sentía deprimido, sin ganas de levantarme en las mañanas, quería pasar acostado en mi cama." Participante 15

"Me llegue a sentir frustrada porque por más que quería no podía sentir nada por nadie." Participante 1

"Despertarse y saber que había una persona que compartía su corazón contigo y que de la noche a la mañana ya no lo compartirá más, duele y duele mucho." Participante 2

Los testimonios recabados muestran como los jóvenes enfrentan la magnitud de la pérdida. En este punto, dejaron de negar o resistir la realidad, entrando en un estado marcado por el vacío, la confusión y un quiebre interno que se expresó en llanto constante, aislamiento, somatización y pérdida de conexión con el entorno. Estos testimonios evidencian un duelo no solo por el otro, sino también por la propia estabilidad, identidad y sentido personal, mostrando cómo el dolor irrumpió con fuerza al confrontar la ausencia y la necesidad de comenzar a reconstruirse.

## *Aceptación y Reorganización*

La etapa de aceptación propuesta por Kübler-Ross & Kessler (2006), y la fase de reorganización descrita por Bowlby (1980, como se citó en Fernández, 2021), coinciden en señalar el momento del duelo en que el doliente comienza a adaptarse gradualmente a la ausencia.

Por su lado Kübler-Ross & Kessler (2006), indica que no implica ausencia de dolor, sino la capacidad de integrar emocionalmente la pérdida y empezar la adaptación a la nueva realidad sin la pareja. Añadiendo Bowlby (1980, como se citó en Fernández, 2021), refiere que el individuo gradualmente empieza a adaptarse a la ausencia, desarrollando nuevos esquemas de funcionamiento personal y social, así como nuevas formas de vincularse con el entorno.

Ambos autores coinciden en mostrar cómo el doliente comienza a adaptarse a la ausencia, integrando la pérdida en su vida, describiendo un proceso en donde, pese a que persiste el dolor, se desarrollan nuevos esquemas y formas de vincularse.

En este contexto varios participantes mencionaron:

"Resignación porque no había nada que podía hacer más que obedecer a mis papás ya que a escondidas ni "hola" y ya no podemos volver." Participante 12

"...Solo traté de seguir con mi vida." Participante 4

"Amar es bonito, pero debe ser sano...necesario para crecer." Participante 1

"Ese dolor solo te enseña que el amor realmente es solo para valientes que estén dispuestos a pasar y a recibir todas esas emociones que se viven." Participante 2

"Me enfoqué más en mí...sacar adelante a mi hijo, comencé a trabajar bastante."

Participante 3

En base a las respuestas obtenidas, se observa que la etapa de aceptación y la fase de reorganización, se entrelazan en un proceso donde no todos los jóvenes logran llegar de forma plena, pero quienes lo hacen muestran actitudes de resignación, entendimiento y una clara reorientación personal.

Este momento del duelo se expresa como un proceso de reconstrucción interna, en el que los participantes comienzan a dirigirse hacia nuevas metas, vínculos y proyectos, buscando autonomía y bienestar. Así, la mayoría evidencia una transformación que, aunque nacida del dolor, impulsa un crecimiento que redefine su identidad y les permite encontrar nuevos sentidos para continuar.

#### *Dar sentido a la pérdida*

En la etapa de dar sentido a la pérdida Kübler-Ross & Kessler (2006), menciona que está busca resignificar la experiencia de la pérdida, dándole un nuevo propósito y significado a la vivido.

En este mismo marco, varios participantes experimentan que logran resignificar el dolor experimentado, de tal forma que se puede extraer aprendizaje permitiendo reestructurar su visión personal o integrar la experiencia como parte de su desarrollo.

"...Pero siento que todo ese proceso que viví en soledad por algún tiempo me sirvió para sanar lo que tenía que sanar para poder continuar con mi vida." Participante 10

"Me enfoque más en mis estudios...y dedicarle más tiempo a mi familia... para una próxima relación saber poner primero mis límites, saber lo que yo valgo " Participante 5

"De las experiencias se aprende y yo aprendí mucho de esa relación." Participante 8

"Con el tiempo vas entendiendo y aprendiendo de que es necesario atravesarla para ser lo que hoy soy." Participante 7

En las entrevistas obtenidas entorno al duelo amoroso se evidencia que, pese a que sea doloroso, también se puede convertir en un espacio de reconstrucción personal, el proceso no solo implicó aceptar la pérdida, sino también asimilarla como una experiencia significativa, de tal manera que la pérdida se transforma en una oportunidad para crecer y aprender.

### ***Manifestaciones emocionales***

Ignacio Caruso (1990), menciona que la ruptura de un vínculo amoroso puede llegar a generar una serie de respuestas emocionales profundas, las cuales no son simples reacciones pasajeras, por el contrario, expresan desgarramiento del individuo ante la pérdida del objeto amado.

### ***Catástrofe del yo***

Según el autor Caruso (1990), la persona experimenta una muerte en la conciencia, una fractura en su estructura psíquica e identidad, sintiendo que ha perdido una parte esencial de sí mismo con la separación, provocando desesperación y fragmentación del sujeto tras la separación. Este es el resultado del quiebre de un vínculo que conformaba su identidad. En este mismo marco varios participantes mencionaron:

“Cuando él se fue sentí que una parte de mí también se fue.” Participante 1

"Un dolor que parece matarte o un dolor que pareciera el fin de un sentido de vida, de lo ilógico que se convierte el respirar, de ver, de escuchar, de cumplir con cosas diarias."

Participante 2

"Sientes como que te quitan la mitad de ti, de lo que eras, llegue a sentir que algo de mí se fue, un vacío en el pecho." Participante 15

"Quería pasar solo durmiendo, ya no quería salir de mi casa o de mi cuarto... Ya no tenía las motivaciones que tenía antes de la ruptura" Participante 7

Los relatos de los participantes evidencian una profunda fractura en la identidad tras la ruptura amorosa, en donde aparecen sentimientos como vacío, pérdida de sentido y desmotivación. Al romperse el vínculo los jóvenes pierdan tanto a su pareja como a una parte significativa de su mismos, llegando afectar directamente el equilibrio emocional y como perciben su vida.

### *Agresividad*

En esta manifestación Caruso (1990) menciona que es una respuesta emocional, en donde ese dolor se transforma en rabia o reproche, esta agresividad se puede dirigir hacia el otro o hacia uno mismo. Siendo una estrategia para distraerse de la persona amada. Es una defensa contra la impotencia y la herida que deja la ruptura. Los entrevistadores señalaron:

"...Enojo porque había fallado él... Eran años de mi vida que le entregué a alguien que no me valoro a pesar que le entregué todo de mí." Participante 8

"Echarme la culpa a mí mismo, me llevo a pensar en que tuve la culpa cosas así... Me sentía enojado, a veces como que intentaba consumirme" Participante 7

"A veces me enojaba con todo mundo y me desquitaba con las demás personas."

Participante 3

"Algunas veces me juzgue duramente... Me cuestione muchas veces si merecía ser feliz en la vida, o si no lo merecía." Participante 10

Los testimonios de los participantes permiten observar que experimentaron agresividad como respuesta al dolor, ya sea al otro, hacia uno mismo o hacia terceros. Esta agresividad encubre una herida emocional profunda.

### *Huida hacia adelante*

En este punto Caruso (1990), indica que este mecanismo se activa antes de manifestarse la indiferencia, en donde el sujeto busca evadir el dolor, busca un escape emocional. Diversos participantes expresaron:

"Lo exprese, pero mediante el alcoholismo, pensaba que eso me ayudaría a olvidarla"

Participante 4

"Me vinculaba con amigos, pues para pasar el tiempo tratando de distraerme con las cosas de la U o estudiar." Participante 12

"Sentía la necesidad de apoyarme en alguien, saber que alguien estaba ahí, sentir que alguien me quería o se preocupaba por mí, en pocas llenar su ausencia." Participante 15

Tras la ruptura varios participantes recurrieron a situaciones que les permitieran evadir el dolor, como el alcohol, estudio, compañía constante. Esta búsqueda de distracción refleja una reacción para evitar el contacto como el vacío emocional, siendo así mecanismos de defensa.

### *Indiferencia*

Para Caruso (1990), es un mecanismo defensivo, que tiene como funcionamiento ocultar el dolor tras una aparente ausencia de emoción, sin embargo, implica una negación psíquica del sufrimiento, no una superación. En este marco al menos 2 participantes manifestaron:

"Empecé a evitar los viajes recurrentes hacia Machala y me quedaba en Quito haciendo otras actividades." Participante 9

"Normal...tristeza y de ganas de buscarla, pero me mantuve firme." Participante 9

"Siento que no cambio nada, porque aún sigo estudiando y preparándome para lo que quise." Participante 4

Algunos participantes mostraron una actitud de aparente normalidad o desconexión emocional frente a la ruptura, de tal forma que se convierte en un mecanismo que anula el acceso consciente al sufrimiento. Aunque puede dar la impresión de equilibrio, en realidad refleja una forma de negación emocional.

### *Ideologización*

En esta manifestación Caruso (1990), menciona que es una forma de defensa en donde el sujeto crea explicaciones o creencias consoladoras, que ayudan a resignificar la pérdida y construir una narrativa que mitigue el dolor. Los entrevistados mencionaron:

"Yo ya viví una etapa en donde iba saltando de pareja en pareja como que de vacile en vacile y ya siento que es hora de que si quiero encontrar esa estabilidad en mi tengo que escucharme y estar sola." Participante 14

“No pude vincularme con otras personas, opté por aislarme de todo el mundo, porque solo quería estar sola, quería sanar, llorar lo que tenía que llorar y así sentía que podía continuar con mi vida." Participante 10

Basado en los fragmentos de varios de los participantes, muestran un intento de resignificar la experiencia a través de discursos de crecimiento personal o de elaboración consciente del duelo, permitiendo darle sentido al sufrimiento mediante una narrativa de aprendizaje.

### *Tipos de duelo*

Si bien Padilla identifica múltiples formas de duelo, en esta interpretación se trabajará únicamente con dos de ellos: El duelo desautorizado y el Duelo inhibido. Esta elección responde a que fueron los tipos más evidentes y reiterados en los testimonios analizados. Por un lado, varios participantes vivieron su proceso en soledad o sin el apoyo emocional de su entorno, lo que refleja características del duelo desautorizado. Por otro, se identificaron mecanismos de evasión emocional y bloqueo afectivo, propios del duelo inhibido. Estos dos enfoques brindan la posibilidad de profundizar en como la validación social y su manera de afrontar este proceso influyen en la elaboración o estancamiento del duelo amoroso.

### *Duelo inhibido*

Según Padilla (2024), se caracteriza por la represión o negación del dolor, dificultando la expresión emocional. En el contexto de esta investigación varios participantes evidencian dificultad o incapacidad de expresar el dolor:

"Sinceramente no... sentí que no podía expresar ese dolor sino tragármelo y vivirlo sola."

Participante 1

"Al principio si lo oculte nadie sabía, porque me sentía mal y no quería que el resto de personas viera que estaba mal." Participante 6

"No lo expresé libremente. Porque suelo guardar sentimientos, porque siento que si los libero puedo verme vulnerable o algo similar." Participante 9

"No pude expresar mi dolor libremente, si lo oculté por mis padres, aunque estaba muy triste y deprimida por la ruptura, solo lloraba por las noches." Participante 10

"Al principio lo oculté. Me costaba aceptar que algo tan importante había terminado, sentía que, si lo decía en voz alta, lo hacía más real." Participante 11

"...Se me hacía difícil hablar del tema, porque yo tenía llanto fácil, y yo al dejé de convivir con mi círculo social entonces era como que esa idea de "yo solo puedo" y era como que no quería escuchar a nadie." Participante 13

En los testimonios recolectados se evidencia que el duelo inhibido se manifiesta a través del silencio, el aislamiento emocional y la represión de los propios sentimientos, donde varios de los entrevistados optaron por vivir su dolor en soledad, evitando hablar del tema ya sea por miedo a mostrarse vulnerables, sentirse juzgados, o no lograban aceptar la ruptura.

#### *Duelo desautorizado.*

En este tipo de duelo Padilla (2024), menciona que ocurre cuando el entorno social no valida el dolor del doliente, como en relaciones no oficializadas o estigmatizadas:

"Era complicado porque unas personas me decían como que por eso te pones mal, la vida sigue y es como que sentía que minimizaban mis sentimientos... Porque un joven que se enamora es como que ayy ya se le va a pasar" Participante 5

"Lo oculte, no se siento que en la sociedad existe un tabú de que nos hombres no lloran, y sobre todo a mí me criaron así, diciéndome cosas como que “no debes llorar por cosas pequeñas”, o cosas así." Participante 15

Los relatos de los participantes evidencian que no pudieron expresar libremente su dolor debido a presiones externas, en varios de los casos presión social y familiar. Algunos refieren haber sido juzgados por su entorno. Lo cual permite visibilizar que el entorno social y cultural en el que están expuestos los jóvenes minimiza o deslegitima el dolor afectivo.

### ***Sentido de vida***

#### *Voluntad de sentido y propósito (Frankl - Wong)*

Según Wong (2012), el propósito es una brújula interna que guía a nuestras vidas, es la encargada de direccionar nuestra existencia y la que nos ayuda a trascender en los momentos de adversidad. De manera complementaria Frankl (2015), menciona que la voluntad de sentido es aquella necesidad fundamental que impulsa al individuo a encontrar un propósito significativo en su experiencia. Ambos autores coinciden en que se articulan como motores existenciales que emergen como un deseo profundo de conferir valor personal a las acciones y orientarlas hacia metas coherentes con los propios valores y convicciones.

Este entrelazamiento entre propósito y voluntad de sentido se ve reflejado en las experiencias de los participantes:

"Era un motor.... sentía que caminar a su lado era sentirme completo, desarrollado... Anhelaba dar lo mejor de mi vida para tener una vida a lado de ella" Participante 2

“... Empezamos a hacer planes sobre donde viviríamos, en que trabajaríamos, como serían los gastos de cada quien, de cuántos hijos íbamos a tener.” Participante 10

"Gran parte de mi propósito giraba en torno al “nosotros”, crecer juntos, construir una vida." Participante 11

"Él, él era mi más grande propósito." Participante 14

"Era una inspiración para seguir adelante, era como mi musa para vivir, ella me apoyo, me aconsejaba, me acompañaba, fue un gran soporte." Participante 15

En las narrativas se puede observar que, para los jóvenes, la reacción de pareja se constituyó como un eje central de sus vidas, su sentido de vida giraba en torno al nosotros, de tal forma que tenía parte en su identidad, metas y motivación. El propósito estaba anclado en el vínculo con la pareja. De tal forma que el propósito actúa como una brújula que guía su vida.

### *Vacío y frustración existencial*

El vacío y la frustración existencial son dos dimensiones estrechamente entrelazadas. Según Frankl (2015), el vacío existencial se manifiesta como una carencia profunda de propósito o de valores que orienten la vida, aparece el aburrimiento, la desmotivación, o la sensación de inutilidad. Cuando este vacío no encuentra una vía para ser resuelta o resignificada, se transforma en frustración existencial, generando un estado de desconcierto, desesperanza y malestar emocional. De este modo, el vacío actúa como el terreno en el que surge la frustración.

En este marco los participantes mencionaron:

"Como yo giré mi vida entorno a él y al haberlo perdido me sentí perdida yo."

Participante 1

“En algún momento llegue a sentir como si me hubiesen quitado algo de mí...Sentía como que me la robaron, se fue o se perdió y como que si se siente ese vacío”

Participante 7

“Si me perdí a mi misma, sentí que perdí todo, sentí perder a mi primer amor, al amor de mi vida, al que me prometió todo y tenía todo de mí.” Participante 8

Los testimonios recogidos muestran cómo tras la ruptura los jóvenes experimentaron un profundo vacío existencial, sintiendo que su vida perdió dirección y propósito. Este vacío se puede transformar en frustración existencial, expresada en forma de angustia, cuestionamientos constantes, ansiedad y malestar.

### *Amor*

El autor Frankl (2015), menciona que este es un vínculo relacional que facilita la comprensión profunda del otro y, al mismo tiempo, enriquece el sentido de la propia vida. La empatía y la entrega mutua transforman la relación en un espacio de crecimiento compartido y de reafirmación del propósito existencial.

En este marco los participantes mencionaron:

"Sentía que cuando estaba con esa persona era feliz y al terminar el día pese a que no nos hayamos visto sentía felicidad de saber que ella estaba conmigo y me sentía feliz."

Participante 6

"Ese motor, y ese sueño a formar una familia, el tener un negocio, el poder tener un buen hogar, compartir momentos y viajar." Participante 7

"Cumplía una parte importante porque con él empezamos a hacer planes sobre donde viviríamos, en que trabajaríamos, como serían los gastos de cada quien, de cuántos hijos íbamos a tener." Participante 10

"...O sea ya me daba cuenta que todo lo que hacía era por él, hasta el conseguir trabajo fue por él." Participante 14

Los relatos recogidos de los participantes muestran como el amor se constituyó para los jóvenes en el núcleo de su sentido de vida, actuando como motor que impulsaba decisiones, sueños y proyectos compartidos, reflejan el amor como un espacio de crecimiento, compañía y orientación, convirtiéndose en el eje central de su sentido de vida.

#### *Actitud frente al sufrimiento*

El autor Viktor Frankl (2015), plantea que, si bien el sufrimiento es una experiencia humana inevitable, el individuo conserva la libertad de elegir la actitud con la que lo enfrenta. A partir de esta elección es posible otorgarle un sentido al sufrimiento, resignificar el dolor. Los participantes mencionaron:

"He aprendido de muchas situaciones y cosas en cuanto a estar en una relación, siendo este mi primer noviazgo formal, se convirtió también en el más importante porque viví cosas muy bonitas que no había vivido con nadie antes...Mi esencia sigue en mí y sigo siendo yo, solo con nuevas experiencias." Participante 12

"Tuve que replantear todo, empecé a pensar en mis propios sueños, sin depender de otra persona... Decidí enfocarme más en mi desarrollo profesional y en mi bienestar emocional." Participante 11

Los relatos de los participantes revelan que mantienen aprendizajes valiosos, nuevas experiencias y como el sufrimiento actuó como un punto de inflexión, motivándolos a replantearse sus proyectos y priorizar sueños, desarrollo profesional y su bienestar emocional.

### *Compresión*

El autor Wong (2012), menciona que es la capacidad de la persona de conocer y reconocer sus emociones, pensamientos y comportamientos, de esta forma podrá comprender la influencia de la historia personal en la manera de ver el mundo.

En este contexto los participantes mencionaron:

"Que está bien reconocer que uno también tiene fallas y no es perfecto y que no es malo reconocer que uno se equivoca." Participante 4

" Aprenderse a valorar, aprenderse a querer... Aprender que las personas no son malas, no buscar culpables y reconocer los errores y ver que uno también se equivoca."

Participante 7

"Aprendí que el amor no siempre basta, que es necesario elegirte a ti misma todos los días... a poner límites, a cuidar mi paz, y a valorar los vínculos que me suman."

Participante 11

"Que no le tienes que entregar todo a una persona porque luego tú te quedas sin nada y volver a reconstruirse es horrible." Participante 14

Los participantes evidenciaron un valioso proceso de autocomprensión, reconociendo emociones, errores y necesidades que antes pasaban desapercibidos, mostrando cómo el dolor

vivido se transformó en una oportunidad para entenderse mejor, valorar su historia y construir relaciones futuras desde el respeto propio y la claridad emocional.

### *Responsabilidad*

El autor Wong (2012), indica que está representa la capacidad de reconocer que cada acción y decisión tiene consecuencias, es decir, no se limita únicamente al cumplimiento de deberes, sino que implica comprender que cada individuo es el principal arquitecto de su propia vida. Los entrevistados señalaron:

“Saber cómo llevar un hogar entre pareja.” Participante 3

“Tomar las cosas con más seriedad y tener más responsabilidad afectiva.” Participante 9

"Ahora trato de ver que la persona con la que quiero estar este emocionalmente estable en lo posible." Participante 10

"Aprendí a dejar el orgullo y arreglar las cosas, a comunicarme cuando algo me molesta, algo q es muy difícil porque solo me enojo y me voy." Participante 12

"Aprender a decir no, a darme un lugar, a poner un alto y al que debo sentirme amada, protegida y no solo dejar que me utilicen en ningún sentido porque valgo mucho."

Participante 8

En las entrevistas obtenidas se puede observar que la responsabilidad trasciende el simple cumplimiento de obligaciones, pues implica reconocer que cada elección moldea la propia vida y afecta a los demás. En este sentido, los participantes mostraron un avance significativo al asumir su papel como protagonistas de sus decisiones, demostrando mayor seriedad en la construcción

de vínculos, compromiso con el cuidado emocional propio y ajeno, y disposición para comunicarse y resolver conflictos.

## **XII. Principales logros de aprendizaje**

La presente investigación permitió consolidar aprendizajes significativos en diversos niveles. En primer lugar, posibilitó comprender con claridad que el duelo amoroso en jóvenes de 20 a 25 años va mucho más allá de un episodio de tristeza pasajera, por el contrario, constituye un proceso que llega a afectar su identidad, desequilibra su proyecto vital y desafía profundamente su sentido de vida. Se evidenció que para los jóvenes la relación de pareja representaba el eje central de sus metas, su motivación y su percepción de sí mismos, de tal forma que al romperse este vínculo sintieron perder una parte de sí, quedando sumidos en un vacío que comprometió su estabilidad emocional.

Como experiencia positiva, se logró evidenciar que los jóvenes compartieran vivencias que nunca antes habían expresado abiertamente, como aspectos desafiantes, está el hecho de remover recuerdos dolorosos, en donde varios de los participantes se enfrentaron a emociones reprimidas, mostrándose conmovidos, lo que evidenció el peso emocional del proceso y la conmoción que implicaba retomar recuerdos dolorosos, esto reforzó la comprensión de la carga emocional del duelo y la necesidad de manejarlo con especial cuidado en este tipo de espacios.

Desde el punto de vista formativo, fue posible adquirir competencias esenciales para abordar experiencias sensibles, tales como, la escucha activa, la observación y el respeto por tiempos emocionales del otro, ya que durante las entrevistas se presentaron momentos en donde los participantes pedían un breve espacio antes de continuar, lo cual implicó sostener esos relatos

con empatía y cuidado ético. Se evidenció que el duelo amoroso puede derivarse en un vacío existencial, pérdida de motivación y replanteamiento de la identidad.

En lo que respecta a salud mental, el estudio resaltó la importancia de atender las necesidades emocionales de los jóvenes que atraviesan un duelo amoroso, impulsando su capacidad para afrontar el dolor de la pérdida y reconstruir su sentido de vida de forma más saludable y consciente.

### **XIII. Conclusiones y recomendaciones**

#### **Conclusiones**

Se concluye que, el duelo por ruptura amorosa en los jóvenes no solo tiene la capacidad de desestabilizar su mundo, sino que llega a quebrantar su identidad y su sentido de vida. Sin embargo, este dolor pese a que es intenso puede transformarse en un impulso para reconstruirse y resignificar su existencia.

Entorno al describir las experiencias de los jóvenes durante el proceso de duelo por rupturas amorosas, la mayoría de ellos transitó este proceso en condiciones de aislamiento emocional y con escaso soporte social, ocasionando un profundo vacío existencial y prolongando el malestar emocional, el cual evidencia la magnitud de este tipo de pérdida en la etapa juvenil.

En lo que respecta a la construcción del sentido de vida en jóvenes de 20 a 25 años que atraviesan un duelo amoroso, se identificó que; el paso del tiempo, el distanciamiento del objeto afectivo perdido y el soporte proporcionado por redes de apoyo significativas, emergieron como factores protectores que facilitaron la reelaboración de significados, reconstrucción de identidad y la resignificación del proyecto de vida.

Se identificó que las emociones vividas durante el duelo, como la tristeza profunda, el enojo y el sentimiento de vacío, influyeron directamente en la forma en que los jóvenes comprendieron su vida, llegando a cuestionar su propósito y su proyecto personal. Esta influencia muestra que el duelo amoroso no solo afecta el estado de ánimo, sino también el sentido que cada persona le da a su existencia.

Finalmente, el duelo amoroso debe ser reconocido como un proceso legítimo, que tiene el poder de cuestionar y reconfigurar el sentido de vida, especialmente en una etapa tan determinante como la juventud.

### **Recomendaciones**

Una de las limitantes del estudio fue que se usó únicamente un enfoque cualitativo, de tal forma que, si se hubiera combinado con un enfoque cuantitativo, habría sido posible respaldar los relatos de los participantes con cifras y así no solo conocer las vivencias de las personas, sino también contar con cifras que ayudarán a ver qué tan común es este tema y aportar otro punto de vista.

El estudio evidenció que la falta de espacios donde los jóvenes pudieran expresar y procesar su dolor sin ser minimizados o juzgados prolongó el impacto emocional de la ruptura, dificultando que encontraran nuevos significados o metas para su vida. Esto resalta la importancia de acompañar emocionalmente a quienes atraviesan un duelo amoroso, para que puedan reconstruir su sentido de vida de manera más saludable.

De igual manera, se destaca la importancia de que futuras investigaciones incorporen herramientas y estrategias de seguimiento que permitan acompañar de manera segura el proceso emocional de los participantes.

Es indispensable que los programas psicológicos, educativos y comunitarios validen este tipo de experiencias, fomenten espacios de expresión sin estigmas y brinden herramientas para que los jóvenes puedan resignificar el dolor, reconstruir su identidad y proyectarse hacia nuevos horizontes.

#### **XIV. Referencias bibliográficas**

Alcolea, R. (13 de Febrero de 2024). *ABC.Bienestar*. Obtenido de

<https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/sexualidad/rupturas-pareja-duelo-anticipado-indicios-previos-20240213151541-nt.html>

Álvarez, E., Barajas, M., & García, M. (2017). Estilos de amor en hombres y mujeres, predictores de culpa en la relación de pareja . *Psicología Iberoamericana* , 49-57.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood*. New York : Oxford University Press, Inc.

Asamblea Nacional del Ecuador . (05 de Mayo de 2023). *Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional*. Obtenido de [https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/05/ley\\_organica\\_juventudes\\_mayo2023.pdf](https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/05/ley_organica_juventudes_mayo2023.pdf)

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Bernal, A., & Guzmán, S. M. (2023). Duelo: más allá de la muerte, más allá de la pérdida de un ser querido. *Revista Colombiana de Salud Mental* , 32-42.

Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Lasallista de investigación. El diagrama epigenético del adulto*, 50-63.

- Bowlby, J. (2014). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida* . Madrid: Morata, S. L.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Bristol: Research in Psychology.
- Bridgewater, P. (2017). Mindfulness & the Journey of Bereavement Restoring Hope after a Death . *Quarto Publishing Plc*, 1-18.
- Bucay, J. (2012). *El camino de las lágrimas* . México D.F: Editorial del Nuevo Extremo, S.A.
- Cabodevilla. (2007). Las pérdidas y sus duelos . En Cabodevilla, *Las pérdidas y sus duelos* (págs. 163-176). Scielo .
- Caruso, I. (1990). *La separación de los amantes*. México: siglo XXI editoriales.
- Carvajal, L. (2019). La adolescencia en el contexto del amor romántico. En L. Carvajal, *La adolescencia en el contexto del amor romántico* (págs. 141-158). Cochabamba : JSTOR.
- Clinic, M. (13 de Diciembre de 2022). *Mayo Clinic* . Obtenido de [https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/complicated-grief/symptoms-causes/syc-20360374?utm\\_source](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/complicated-grief/symptoms-causes/syc-20360374?utm_source)
- Corbin, J. (12 de Septiembre de 2024). *PSicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/vacio-existencial>
- Delgado, E., Gallego, J., & García, J. (2009). Sentido de la Vida y Desesperanza: Un Estudio Empírico. *Facultad de Psicología y Ciencias de la Salud*, 447-454.
- Erikson, E. H. (1982). El ciclo vital completado . En E. H. Erikson, *El ciclo vital completado* . New York-London : Rikan Enterprises Ltd.

- Fernández, C., Amian, J., Alarcón, D., & Arenilla, M. J. (2023). El efecto de las relaciones sociales en el bienestar y la felicidad de los adultos mayores que viven solos o con familiares. *Healthcare*, 1-11.
- Fernández, E. (2021). Apego, duelo y continuidad de lazos en el afrontamiento de la pérdida. *Psicología de la salud*, 1-25.
- Frankl, V. (2015). El hombre en busca de sentido. En V. Frankl, *El hombre en busca de sentido* (pág. 168). Barcelona: Editorial Herder.
- Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. En S. Freud, *Duelo y melancolía* (pág. 241).
- Garabito, S., García, F., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *scielo*, 47-59.
- García, J., Gallego, J., & Pérez, E. (2009). Sentido de la vida y una desesperanza: un estudio empírico. *Scielo*, 1-8.
- Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo*. Barcelona : Ediciones Península.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F: McGRAW-HILL.
- Hornstein, S. (2007). *Las depresiones afectos y humores del vivir*. Buenos Aires : Paidós.
- Klein, M. (1940). El duelo y su relación con los estados maniaco-depresivos. En K. Melanie. Biblioteca psicoanálisis.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2006). Sobre el duelo y el dolor. En E. Kübler-Ross, *Sobre el duelo y el dolor* (págs. 1-25). Barcelona: Ediciones Luciérnaga.

Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life* . New York : Ballantine Books .

Muñoz, S., & Jaramillo, M. B. (2025). Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios. *Educación, Arte, Comunicación: Revista Académica e Investigativa*, 10.

Neimeyer, R. (1998). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.

OMS. (10 de Octubre de 2024). *Organización Mundial de la Salud* . Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Padilla, A. (4 de Julio de 2024). *Universidad Autónoma de Guadalajara*. Obtenido de <https://www.uag.mx/es/mediahub/que-es-y-que-tipos-de-duelo-hay/2024-07#:~:text=Todos%20sufriremos%20alg%C3%BAAn%20duelo%20en,la%20p%C3%A9rdida%20en%20su%20vida.>

Paley, A. (2019). *El duelo y su relación con el sentido de vida: una mirada humanístico existencial*. Buenos Aires: Universidad de Belgrano.

Pinto, B. (2012). *Psicología del amor* . La Paz : Publicación del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo".

Quito, D. M. (4 de Marzo de 2023). *Quito informa* . Obtenido de <https://www.quitoinforma.gob.ec/2023/03/04/una-mirada-al-futuro-quito-cuenta-con-una-agenda-de-juventudes/#:~:text=Atenci%C3%B3n%20prioritaria%20a%20los%20j%C3%B3venes&t>

ext=Las%20juventudes%20del%20Distrito%20Metropolitano,expresiones%20culturales  
%20juven

Ratcliffe, M., & Richardson, L. (2023). Grief over Non-Death Losses: A Phenomenological Perspective . *White Rose*.

Ruiz, D. (2001). Relaciones de pareja . *Revista de Educación* , 49-57.

Santrock, J. W. (2006). *Psicología del desarrollo. El ciclo vital* . Madrid : McGRAW-HILL.

Shear, M. K. (2012). Grief and mourning gone awry: pathway and course of complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience* .

Sweetman, A., & O'Donnell. (2020). Non-Death Loss and Grief . *iACP* , 1-6.

Tops Doctors. (20 de Febrero de 2020). *TOPDOCTORS*. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/superar-el-duelo-la-perdida-y-encontrar-sentido-a-la-vida>

Wong, P. T. (2012). *The Human Quest For Meaning* . New York : Routledge.

Yalom, I. D. (1998). *Psicoterapia existencial* . BasicBooks: New York .

## XV. Anexos

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_ años de edad, declaro que he sido debidamente informado/a sobre los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos del estudio titulado “Percepción del sentido de vida en procesos de duelo por rupturas amorosas de jóvenes de 20 a 25 años que residen en Quito”, desarrollado por Betsy Anahi Tapia Fuentes, estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana.

Para ello, se me solicitará participar en una entrevista semiestructurada de carácter presencial en formato de audio, cuya duración estimada será de entre 30 y 60 minutos. Esta entrevista será grabada con fines exclusivamente académicos, garantizando en todo momento el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada.

Se me ha garantizado que mi participación en esta investigación es completamente voluntaria. En este sentido, se me ha informado que tengo la libertad de abstenerme de responder a cualquier pregunta que me genere incomodidad, así como de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique perjuicio o sanción alguna.

En caso de dudas o efectos posteriores a la participación, me ha sido informado que puedo comunicarme directamente con la investigadora para realizar cualquier consulta si fuera necesario. Para ello, puedo contactarme con:

Betsy Anahi Tapia Fuentes.

Correo electrónico: anafuentes20012@gmial.com

Teléfono:0984688337

Por tanto, habiendo recibido toda la información necesaria y comprendiendo plenamente el alcance de mi participación, otorgo mi consentimiento informado para ser parte de este estudio.

**Nombre del participante:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Nombre del investigador:** \_\_\_\_\_

**Firma del investigador:** \_\_\_\_\_

## Entrevista semiestructurada

### Preguntas generales

*Objetivo:* Contextualizar al participante y explorar su vínculo afectivo significativo.

- ¿Podrías contarme un poco sobre ti? Tu edad, A que te dedicas actualmente.
- ¿Qué importancia consideras que tiene las relaciones afectivas en la juventud?
- ¿Podrías comentarme acerca de tu relación más significativa?
- ¿Cuál fue el motivo de tu ruptura amorosa?

### Vivencias del duelo amoroso

*Objetivo:* Identificar cómo se vivió subjetivamente la pérdida afectiva.

- ¿Cómo viviste los primeros días o semanas después de la ruptura?
- ¿Qué emociones recuerdas haber sentido con más intensidad?
- ¿Qué cambios notaste en tu rutina desde que ocurrió la ruptura?
- ¿Sientes que pudiste expresar libremente tu dolor o lo ocultaste? ¿Por qué?

### Manifestaciones emocionales del duelo

*Objetivo:* Explorar las respuestas emocionales experimentadas tras la ruptura amorosa, identificando sensaciones de vacío, conductas impulsivas o mecanismos de afrontamiento afectivo.

- Al enfrentarte a la ruptura amorosa, podrías comentarme si en algún momento te sentiste vacío/a como si hubieras perdido una parte de ti mismo/a?

### Impacto en el proyecto de vida

*Objetivo:* Analizar cómo la ruptura afectiva influyó en la percepción del proyecto de vida del joven, considerando cambios en sus metas, identidad personal y vínculos futuros.

- ¿Qué papel cumplía tu pareja dentro de tu proyecto de vida?
- ¿Qué cambio en tus planes a futuro después de la ruptura?
- ¿Sientes que esta experiencia hizo cuestionarte sobre quién eres?
- ¿Intentaste vincularte con otras personas rápidamente después de la ruptura amorosa?  
¿Por qué?

### Sentido de vida

*Objetivo:* Indagar sobre el impacto de la ruptura en el sentido vital del participante, identificando aprendizajes, procesos de resignificación y reconstrucción del propósito personal

- ¿Qué propósito tenía tu vida cuando estabas en esa relación?
- ¿Qué aprendizajes personales crees que te dejó esta ruptura?

### Cierre

**Objetivo:** Brindar al participante un espacio final para reflexionar libremente sobre su experiencia de duelo y aportar elementos significativos no abordados en las preguntas anteriores.

- Si miras atrás, ¿Cómo describirías tu proceso de duelo?
- ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre como viviste este proceso?