

# El duelo: más allá de la muerte, más allá de la pérdida de un ser querido

## Grief: beyond death, beyond the loss of a loved one

DOI: <https://doi.org/10.26852/28059107.627>

Andrés Mateo Bernal Navas,<sup>1</sup> Silvia Tatiana Guzmán Moreno<sup>2</sup>

### Agradecimientos

Los autores agradecen a Yvonne Gómez Maquet, docente y directora de la Maestría en Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad de los Andes, por compartir su sabiduría sobre los trastornos afectivos y por crear el espacio para pensar de forma amplia con relación al fenómeno del duelo.

### Resumen

Típicamente el término duelo se asocia con un proceso relacionado con la pérdida por fallecimiento de una persona con quien se sostenía un vínculo calificado como importante. No obstante, el concepto está relacionado con la noción de pérdida en sí misma, sea de algo o alguien valorado como significativo, por fallecimiento o no. Así, un duelo puede experimentarse en diferentes contextos y momentos de la vida, empero, en el marco de las relaciones interpersonales pueden darse pérdidas particularmente significativas en tanto somos seres sociales. Por tanto, el presente texto tiene el objetivo de hacer una revisión sobre tres formas de duelo en la dimensión interpersonal: primero, el duelo por ruptura sentimental, donde lo que se pierde es el vínculo y los significados asociados al mismo; segundo, el síndrome de nido vacío, que refiere al contexto en el que los hijos salen del hogar y los padres pierden la dinámica de vida

asociada a ser los cuidadores de estos; y, tercero, el duelo parasocial, en donde la pérdida se refiere a la muerte o desaparición de un personaje o figura pública con quien se tenía un vínculo simbólico. Se considera relevante mencionar los tres contextos, dado que la evidencia sustenta que, en estos, las personas pueden experimentar las mismas etapas por las que se atravesaría en un duelo típico por fallecimiento. Finalmente, se presentan también opciones de intervención que han mostrado sustento empírico y se concluye con la invitación a ampliar el tratamiento en investigación básica y aplicada del fenómeno duelo, más allá de la pérdida por fallecimiento de alguien cercano.

**Palabras claves:** duelo, interpersonal, ruptura sentimental, síndrome de nido vacío, duelo parasocial.

### Abstract

The term grief is typically associated with a process related to the loss due to the death of a person with whom a bond qualified as important was sustained. However, the concept is related to the notion of loss itself, whether of something or someone valued as significant, due to death or not. In this way, a grief can be experienced in different contexts and moments of life, nevertheless, within the framework of interpersonal relationships, particularly significant losses can happen as we are social beings. Therefore, this text has the aim of

<sup>1</sup> mateobernalnavas@gmail.com

<sup>2</sup> tatianaguzman1389@gmail.com

Citar como: Bernal, A. y Guzmán, S. (2022). El duelo: más allá de la muerte, más allá de la pérdida de un ser querido. *Meridiano. Revista Colombiana de Salud Mental*, 1(2), 32-42.

reviewing three forms of grief in the interpersonal dimension: first, sentimental breakup grief, in which the bond and the meanings associated with it are lost; second, the empty nest syndrome, refers to the context in which children leave home and parents lose the life dynamic associated with being their caregivers; and, third, parasocial grief, which the loss refers to the death or disappearance of a character or public figure with whom there was a symbolic bond. It is considered relevant to mention that in the three contexts, the evidence supports that people can experience the same stages that they would go through in a typical grief due to death. Finally, intervention options that have shown empirical support are also presented and we concluded with the invitation to expand the treatment in basic and applied research of the grief phenomenon, beyond the loss due to the death of someone close.

**Keywords:** grief, interpersonal, sentimental breakup, empty nest syndrome, parasocial grief.

---

## “¿Por qué lloras? ¿Acaso murió alguien?” Una mirada al duelo más allá de las pérdidas por muerte

---

Típicamente el término duelo se asocia con un proceso relacionado con el fallecimiento de una persona con quien se sostenía un vínculo calificado como importante. No obstante, el concepto de duelo es más amplio, pues se refiere al conjunto de procesos psicológicos, principalmente emocionales, que se activan frente a las experiencias de pérdida de algo o alguien percibido como significativo (Baratas, 2002; Cabodevilla, 2007). En ese orden de ideas, considerando que se pueden experimentar pérdidas en diferentes dimensiones del ser humano como las pérdidas en la salud física cuando el cuerpo enferma, las propias del ciclo vital cuando hay transición entre una etapa y otra (por ejemplo, paso de la infancia a la adolescencia), o cuando una expectativa en las metas profesionales no se cumple, el duelo es entonces un concepto que trasciende la muerte. Así mismo

se considera que las pérdidas en la dimensión interpersonal podrían ser especialmente significativas en tanto el ser humano como ser social le da un especial valor a la conexión y los vínculos (Cordova & Scott, 2001). Incluso, se ha encontrado que las pérdidas de vínculos interpersonales afectivos referidas a razones distintas a la muerte, pueden requerir de un proceso de duelo con una complejidad similar al que se desarrolla por el deceso de alguien significativo (Cabodevilla, 2007). Bowlby (1979, citado por McKiernan *et al.*, 2018), concretamente denominó “pena” a este proceso doloroso para elaborar una pérdida por desconexión del vínculo afectivo.

En relación con lo anterior, Verhallen *et al.* (2019) han señalado que en una pérdida por el fin de una relación romántica, el proceso de elaboración de la misma puede ser incluso más complejo que en una pérdida por fallecimiento, puesto que a diferencia del segundo escenario, la reorganización de la vida debe hacerse partiendo de que no se cuenta con la total ausencia. Argumento que también sostendría la complejidad del duelo en la pérdida por cambios en las características de los vínculos, como la salida de los hijos del hogar. O cuando se ha creado una conexión con un personaje ficticio o figura pública y este muere. En este último caso si bien podría haber duelo por muerte, tiene unas características particulares ya que se trata de la pérdida de alguien con quien no se tiene un vínculo directo, o en el caso de los personajes, con quien se tiene un vínculo simbólico. De esta manera, el presente texto busca reflexionar sobre la complejidad del proceso de duelo cuando existen pérdidas en la dimensión interpersonal por razones distintas a la muerte o a la muerte de alguien con quien se compartía un vínculo cercano. Para esto, se expondrán tres formas de duelo: el duelo por ruptura sentimental, el síndrome de nido vacío y el duelo parasocial.

---

### Duelo por ruptura sentimental

---

Como ya se anotó, la pérdida debe estar enlazada hacia algo, que en el caso interpersonal refiere al vínculo o alguna característica del mismo, o

hacia alguien que se valora como importante. Cabría preguntarse entonces ¿qué influye en la percepción de una pérdida como significativa en la dimensión sexo-afectiva? Para contestar el cuestionamiento podrían considerarse, por ejemplo, un número amplio de variables biológicas y culturales. No obstante, la variabilidad de lo que puede ser significativo en función de la edad o la etapa del ciclo vital en la que se encuentre el doliente puede tener una especial importancia. En población adolescente se piensa que una ruptura sentimental puede ser particularmente significativa porque representa pérdida en cuanto aspectos importantes para el desarrollo, tales como la maduración de la intimidad, la afiliación, la sexualidad, la identidad, la autonomía y la conexión y aceptación (Collins, 2003). Una ruptura también puede representar para un adolescente, la pérdida de apoyo en un contexto fuera de casa, especialmente si en este escenario las necesidades de conexión, afecto, cuidado y empatía no se han encontrado de la forma en que la persona lo necesita o espera (McKiernan *et al.*, 2018).

En adultos jóvenes, por su parte, una ruptura sentimental puede asociarse con la pérdida de una fuente de seguridad muy valorada, en la medida de que en una relación romántica, en términos generales, se satisfacen necesidades de comunicación, cariño, confianza y comprensión (Gurman *et al.*, 2015). En la adultez media y mayor, la ruptura puede asumirse como el final de un proyecto y el desdibujamiento de la identidad que se había creado en la relación con el otro, lo que a su vez, puede provocar sensación de fracaso y dudas sobre la capacidad para amar y ser amado (Sánchez Aragón & Martínez Cruz, 2014). Verhallen *et al.* (2019) realizaron un estudio comparativo entre jóvenes de 18 a 26 años que experimentaban una ruptura sentimental dolosa o que se encontraban dentro de una relación romántica y encontraron que los primeros tenían puntajes más altos para síntomas de depresión leve, moderada y grave. Aunque las personas que presentaron una ruptura sentimental no se encontraban deprimidas (en términos diagnósticos) sí presentaban mayores índices de este constructo que los que se encontraban dentro de una relación sentimental. Igualmente, se encontraron correlaciones altamente significativas entre las puntuaciones de los componentes que caracterizan la ruptura (pérdida repentina y falta de afecto positivo) y los niveles de depresión de los participantes. Sin

embargo, estas correlaciones fueron diferentes en función del género en el componente de falta de afecto positivo, teniendo más puntajes las mujeres que los hombres.

Adicionalmente, Field *et al.* (2009) señalaron que una ruptura de pareja, bajo ciertas condiciones como la infidelidad, puede provocar síntomas de depresión independientemente del momento de la vida. En rupturas atravesadas por infidelidad incluso se llega a afirmar que pueden provocar alteraciones al nivel del trastorno de estrés postraumático (Ammari *et al.*, 2022). Igualmente, la ruptura sentimental puede llevar al sujeto doliente a transitar el mismo proceso de adaptación por el que lo haría en caso de que se tratara de una pérdida por fallecimiento (Connolly & McIsaac, 2009; McKiernan *et al.*, 2018). No obstante, se considera importante mencionar que no hay una relación directa entre ruptura sentimental y los diagnósticos mencionados y que si bien en algunos casos se presentan síntomas compatibles con los mismos, no necesariamente representan un diagnóstico como tal.

En contraste, Sánchez Aragón y Martínez Cruz (2014), evaluaron en México el curso que sigue el proceso de duelo en 833 hombres y mujeres, entre 17 y 56 años en situación de ruptura amorosa, encontrando la transición por cuatro etapas: negociación, hostilidad, desesperanza y pseudo-aceptación; las cuales, aunque en orden distinto, muestran similitud con las fases de duelo por fallecimiento descrita por Kübler-Ross (1969). Por su parte, McKiernan *et al.* (2018), realizaron una investigación en una muestra de adolescentes y jóvenes irlandeses entre 16 y 26 años que plasmaban sus experiencias tras una ruptura amorosa en un portal de internet. Los resultados mencionan que si bien no todos los jóvenes evaluaban el fin de la relación de la misma manera, las formas con las que se referían al proceso de adaptación posterior a la ruptura parecerían estar muy relacionados con las formas de afrontamiento que plantea el Modelo de Procesamiento Dual de Duelo (DPM por sus siglas en inglés; Stroebe *et al.* 1999).

En dicho modelo se plantea el proceso de duelo en términos de la orientación a la pérdida y la orientación a la restauración (Stroebe & Schut, 2010). En el funcionamiento orientado a la pérdida, la persona está centrada en interiorizar lo que significa la misma

en su propia vida. Es una fase introspectiva de experimentación y exploración, en la que se puede llegar a la expresión de emociones al respecto. Por su parte, en el funcionamiento orientado a la restauración, la energía se concentra hacia los ajustes necesarios en las diferentes áreas de vida para reorganizar la misma en ausencia de lo que se perdió (Stroebe *et al.*, 2017).

No obstante, es importante precisar que no necesariamente hay una relación directa entre ruptura sentimental y una experiencia dolosa (así como la intensidad con la que esta se vive), hay que considerar factores que sirven de mediadores y moderadores en esta relación, tales como el género, el estilo de apego y la calidad de la relación (Brown, 2019; Bhugra & De Silva, 2000; Gottman & Schwartz Gottman, 2015; Johnson, 2015; Sexton *et al.*, 2003). Factores que a su vez, no parecen diferir de los moderadores y mediadores de las reacciones de duelo complejas por fallecimiento (Espinosa Sierra *et al.*, 2017; Marshall *et al.*, 2013; Mirsu-Paun & Oliver, 2017). En un metaanálisis, Mirsu-Paun y Oliver (2017) encontraron que la relación entre ruptura romántica y la presencia de depresión y/o autolesiones fue ligeramente más fuerte en mujeres que en hombres. Los autores hipotetizaron que los roles de género, la priorización de la sociedad para que las mujeres estén en una relación y/o la mayor probabilidad de reconocer las emociones negativas, representan factores que podrían afectar este hallazgo. Justamente, Espinosa Sierra *et al.* (2017) hallaron en una muestra de jóvenes mexicanos universitarios que asisten al servicio de psicología que aquellos que consultan por ruptura amorosa y duelo son en mayor porcentaje mujeres. Los autores sugieren que los factores culturales y de socialización pueden explicar las diferencias en función del género en la elaboración del duelo por una ruptura amorosa.

Por otro lado, el estudio de Marshall *et al.* (2013) reveló diferencias en el malestar con el que se experimenta la ruptura sentimental en función del estilo de apego, así el apego ansioso se asoció con un mayor nivel malestar de ruptura y el apego evitativo con un nivel menor. Estas diferencias en el malestar reflejarían las tendencias de los individuos ansiosos y evitativos hacia la hiperactivación versus desactivación del sistema de apego en respuesta a una ruptura sentimental, respectivamente (Johnson, 2012). Curiosamente, Maccallum y Bryant (2018) encontraron que el estilo de apego ansioso también se asociaba con depresión y

trastorno de duelo prolongado ante eventos de pérdida por fallecimiento. De igual manera, otros autores han hallado que la calidad de la relación, así como la causa por la cual se finaliza la misma, puede influir en la experiencia de duelo en la ruptura (Merchand-Reilly, 2009; Vujeva & Furman, 2011). Los eventos de infidelidad, por ejemplo, parecen predecir peores experiencias de duelo (Sánchez Aragón & Martínez Cruz, 2014), lo cual implica observar otros elementos asociados con esto.

Otros factores asociados a la relación y la forma como se configuró la pérdida, que pueden establecer diferencias en la presencia e intensidad de malestar después de una ruptura, podrían estar referidas al curso en el deterioro de la relación, es decir, si fue progresivo, constante o intermitente. Asimismo, el grado de predictibilidad de la ruptura y si el proceso de la misma fue gradual o repentino, al tiempo que si esta es definitiva o temporal. Entonces, el grado de recursos que se habría invertido en la relación influiría también en la magnitud del duelo (Gurman *et al.*, 2015). Sin embargo, es importante destacar que más allá de las consecuencias adversas del final de una relación sentimental, se ha encontrado que al igual que el duelo por fallecimiento, el duelo por ruptura de relación de pareja también puede asociarse con connotaciones positivas. Por ejemplo, Marshall *et al.* (2013) hallaron que, bajo ciertas condiciones, las personas en duelo por ruptura con estilo de apego ansioso podían tomarse más autorreflexivos y en esa medida encontrar en el fin de su relación sentimental una oportunidad de autoconocimiento y crecimiento personal. Por su parte, Clapp (2000) planteó que terminar una relación romántica favorece el afrontamiento de nuevos retos con mayor seguridad, la construcción de una nueva identidad y estilo de vida, así como la reestructuración de las relaciones interpersonales.

En términos de intervención clínica, un estudio en mujeres divorciadas sugirió que la Terapia Centrada en Esquemas puede mejorar su estado psicológico y calidad de vida, por lo que esta propuesta terapéutica puede ser una intervención eficaz para hacer frente a mujeres que experimentan angustia psicológica tras la ruptura sentimental (Mohammad Nezhady & Rabiei, 2015). Por otro lado, otro estudio que comparó la Terapia Cognitivo-Conductual y la Terapia Centrada en la Compasión para reducir la impulsividad que se genera en algunas mujeres como

manifestación del duelo por divorcio, encontró que los resultados aportaban evidencia empírica para ambas. Es decir, que las dos terapias probablemente podrían reducir el impacto de la ruptura sentimental, siendo la segunda más eficiente (Saeidi *et al.*, 2020). Por último, un ensayo controlado aleatorio longitudinal de 1 año de Øverup *et al.* (2020) evaluó a 1856 divorciados que se sometieron a la intervención en línea "Cooperación después del divorcio" (CAD) orientada a favorecer la cooperación en lugar de la hostilidad en el proceso de adaptación posterior a la firma del divorcio. El estudio encontró que la plataforma de intervención redujo significativamente la hostilidad durante un período de 1 año y no hubo diferencias de género, lo que sugiere beneficio de la intervención para hombres y mujeres.

En relación con lo anterior, Verhallen *et al.* (2019) han señalado que en una pérdida por el fin de una relación romántica, el proceso de elaboración de la misma puede ser incluso más complejo que en una pérdida por fallecimiento, puesto que a diferencia del segundo escenario, la reorganización de la vida debe hacerse partiendo de que no se cuenta con la total ausencia. Argumento que también sostendría la complejidad del duelo en la pérdida por cambios en las características de los vínculos, como la salida de los hijos del hogar. O cuando se ha creado una conexión con un personaje ficticio o figura pública y este muere. En este último caso si bien podría haber duelo por muerte, tiene unas características particulares ya que se trata de la pérdida de alguien con quien no se tiene un vínculo directo, o en el caso de los personajes, con quien se tiene un vínculo simbólico. De esta manera, el presente texto busca reflexionar sobre la complejidad del proceso de duelo cuando existen pérdidas en la dimensión interpersonal por razones distintas a la muerte o a la muerte de alguien con quien se compartía un vínculo cercano. Para esto, se expondrán tres formas de duelo: el duelo por ruptura sentimental, el síndrome de nido vacío y el duelo parasocial.

---

## Síndrome del nido vacío

---

Otro contexto donde se puede observar el duelo sin estar necesariamente relacionado a la muerte es el fenómeno conocido como síndrome de nido vacío. Este término hace referencia a una condición psicológica que afecta principalmente a padres, quienes experimentan sentimientos de duelo, pérdida, miedo e impotencia, al igual que dificultad para ajustar sus roles cuando los hijos abandonan el hogar para construir sus propias vidas (Bougea *et al.*, 2019). Podría pensarse que los hijos abandonan el hogar de los padres por búsqueda de independencia, lo que genera diferentes reacciones emocionales en los últimos, entre otras razones, por el alejamiento de los hijos y la potencial llegada de la sensación de soledad (Wang *et al.*, 2019; Wang, Hu, Xiao y Zhou, 2017; Gao *et al.*, 2017). Pareciera que la edad en la que se vive esta experiencia es una variable que influye en el nivel de afectación emocional, pues se ha encontrado que es más prevalente en población adulta mayor (Gao *et al.*, 2017). No obstante, factores culturales también parecen predecir el duelo. Por ejemplo, se encuentra que el síndrome de nido vacío se presenta mayormente en sociedades colectivistas en las que la unión familiar es importante (Mansoor y Hasan, 2019).

El caso de China puede ser un ejemplo de lo anterior, ya que es un país en el que existe una creencia cultural, compartida por gran parte de adultos mayores, en la que los padres cuando ya no estén en condiciones de salud para cuidarse por sí solos puedan vivir con sus hijos para recibir apoyo. Por el contrario, la realidad es otra cuando estas creencias culturales se contraponen con creencias propias de los hijos, pues en la actualidad la mayoría de los jóvenes adultos de China anhelan la independencia total de sus padres (Wang *et al.*, 2019). Esa búsqueda de independencia de los hijos que confluye con la percepción de pérdida de apoyo social, emocional e instrumental, es el principal factor desencadenante del síndrome de nido vacío en ese país. De acuerdo con el estudio de Wang *et al.* (2017) en distintas provincias chinas, 40,4% de adultos mayores en provincias rurales tendrán síndrome de nido vacío y de estas personas el 79.7% tendrán síntomas de

depresión. Se ha encontrado que uno de los factores de mantenimiento para esta problemática es el hecho de que los padres generan conductas para que los hijos regresen al hogar, de manera que la incertidumbre es una sensación constante pues no hay control sobre si los hijos volverán o no al hogar. Esto a su vez, prolonga el duelo en tanto no hay aceptación de la pérdida (Mansoor y Hasan, 2019).

Por otro lado, el nido vacío tiene numerosas características psicológicas como sensación de soledad, tristeza al recordar a su(s) hijo(s), pesimismo, dolor físico, entre otros, que sin un adecuado manejo pueden tomarse en problemas mentales que se pueden agravar y consolidar a largo plazo (Wang et al. 2017). El mediador principal entre el nido vacío y la depresión es la percepción de soledad y la insatisfacción percibida (Bougea *et al.*, 2019). Especialmente, por la expectativa no cumplida de que los hijos los acompañarán en los momentos difíciles, como durante su vejez. Lo anterior se puede entender desde la teoría del apego, como un momento en el que el vínculo construido se fragmenta por el alejamiento de los hijos (Moran *et al.*, 2008; Morley & Moran, 2011). Es probable que los adultos mayores con un apego inseguro tengan mayor probabilidad de desarrollar un duelo por separación, que sería consistente con la relación que se ha encontrado entre el apego inseguro y la probabilidad de sufrir sintomatología de depresión y de duelo prolongado (Maccallum & Bryant, 2018; Russ *et al.*, 2022).

Asimismo, en una investigación longitudinal, se encontró que los adultos mayores con nido vacío presentaban mayores problemas en su salud física, salud mental y capacidad cognitiva, con respecto a adultos mayores sin este problema (Gao *et al.*, 2017). En ese sentido, los autores explicaron que se debe a que los adultos mayores con nido vacío que viven solos recibieron menos apoyo de sus propios familiares y de la sociedad acerca de tareas de su vida cotidiana. Igualmente, el impedimento para asistir a otros, como pasaba cuando estaban sus hijos, generó una pérdida de capacidad cognitiva, en la medida en que el hacerse cargo de sí mismo implica un menor gasto de energía. Por lo tanto, el papel del cambio en los roles construidos parece ser otro factor que justifica el nido vacío como un duelo. Esto a su vez podría ser especialmente significativo si se piensa que

muchas personas encuentran en la crianza y cuidado de los hijos el principal rol de su vida.

De esta manera, el paso de planear el día con actividades principalmente asociadas a los hijos, hacia la planeación del día sin tal motivación cuando los hijos se independizan, genera la desestructuración de su cotidianidad. A su vez, esta puede producir diferentes sentimientos como el de abandono (Wang et al., 2017) y puede generar una real sensación de pérdida de sentido (Bougea, Despoti & Vasilopoulos, 2019). En ese orden de ideas, las intervenciones guiadas para estar en la pérdida, pero al mismo tiempo retomar la vida con otros roles y actividades podrían ser efectivas. Esto favorecería un proceso oscilatorio entre la orientación a la pérdida y la orientación a la restauración, de acuerdo con el Modelo de Procesamiento Dual del Duelo (Stroebe *et al.*, 2017).

En la investigación de Wang et al. (2019), por ejemplo, con una muestra de 72 personas con nido vacío se aplicaron intervenciones de autoayuda en relación al autocuidado. Los resultados permiten entrever que hubo mejoras significativas en su salud física y mental, con lo que parecerían estrategias para ayudar a estas personas a moverse entre las orientaciones mencionadas previamente. De acuerdo con los autores, las intervenciones de autoayuda buscaban que las personas participaran en mayores actividades como hacer ejercicio, retomar actividades diarias, desarrollar pasatiempos individuales, compartir intereses, promover activamente el apoyo social, mejorar estrategias de afrontamiento, aprender técnicas generales de salud mental, aprovechar recursos de la comunidad, entre otros.

También, tenían entre uno de sus objetivos principales generar la construcción de nuevos roles tras la independencia de sus hijos por medio del autocuidado y la autorreflexión para la promoción de procesos de aceptación. De este modo, el síndrome de nido vacío, bajo intervención, se podría terminar movilizándolo a los padres para enfocar su emocionalidad en ver a sus hijos madurar y ser independientes, mientras ellos mismos son agentes activos en el proceso. Elaborando así el dolor por la ausencia de aquellas personas significativas y los roles que representaban. Al hacer un paralelo, estas intervenciones son claramente parecidas a las que se realizan con una persona

con duelo por fallecimiento en el contexto de la Psicología Clínica (Gotlib & Hammen, 2015), ya que en este se busca aceptar la pérdida, adaptarse a los nuevos roles y continuar con el desarrollo de actividades de autocuidado en la vida diaria.

---

## Duelo parasocial

---

Una forma de manifestación de un dolor por una pérdida significativa en la dimensión social es el duelo parasocial, del cual hay poco reconocimiento. Para empezar, es importante encuadrar el concepto dentro de las relaciones parasociales, las cuales hacen referencia al vínculo a largo plazo que establece una persona con otras que no conoce en su vida real, por ejemplo, personajes de televisión, celebridades, influenciadores, entre otros (Hu, 2016). A pesar de no conocer a la persona, la relación parasocial podría crecer lo suficiente como para producir emociones intensas, ya que la fantasía, las conversaciones imaginadas y la búsqueda en redes sociales de información pueden producir refuerzo del significado que se le otorga al otro no conocido personalmente (Bingaman, 2020).

Hablar de duelo parasocial implica comprender el fenómeno conocido como ruptura parasocial, que habla de un conjunto de reacciones emocionales negativas al terminar la relación parasocial cuando se acaba la serie, muere un personaje o hay un escándalo en el que se violan las expectativas construidas hasta el momento (Hu, 2016). En el estudio de Hu (2016), encontraron que las personas que presentaban un mayor nivel de relación parasocial con George Clooney, tomado como ejemplo, tenían índices más altos de ruptura parasocial cuando se les mostraba un escándalo sobre el actor. Por ende, las personas manifestaban eventos negativos internos como sensación de engaño, dolor intenso, frustración, depresión y ganas de llorar que se asemejan al duelo por fallecimiento. Empero, aquellas rupturas no se categorizaban como duelo propiamente hasta hace algunos años, por ser incompatibles con los preceptos establecidos sobre el duelo por la pérdida de un ser querido.

Con el fin de legitimar las dificultades emocionales mencionadas anteriormente, se generó el concepto de duelo parasocial que designa el dolor y luto por la ruptura de la relación parasocial que se tenía con una celebridad o personaje y que ocurre cuando, después de haber invertido emocionalmente en la relación, fallece en la vida real o el personaje es retirado del formato de televisión, lo que genera que la figura ya no sea accesible (DeGroot y Leith, 2015). Este fenómeno es dependiente del nivel de intensidad de la relación parasocial construida. Las personas pueden vincularse afectivamente con otros que en sí mismos no responden a los estímulos producidos por las personas. En otras palabras, no se requiere que la otra parte responda efectivamente a la interacción, pues para eso las personas pueden llegar a contestarse a sí mismas a través del recurso de la imaginación. Sin embargo, vale la pena aclarar que Dakota (1998, citada en DeGroot & Leith, 2015) refiere que a este tipo de duelo puede ser particularmente difícil, puesto que se le privan los derechos de la pena como tal. Es decir, es una pérdida no reconocida abiertamente, no es llorada públicamente con personas significativas y no se genera un apoyo social adecuado.

Igualmente, las normas tradicionales de luto no son reconocidas, como sí pasa con la muerte de un amigo cercano, por ejemplo. Por eso, recientemente se ha encontrado que el internet funciona como un catalizador de los estados internos negativos de aquel duelo no compartido por la sociedad (Bingaman, 2020). Así, DeGroot y Leith (2015) hallaron que al tomar como caso la muerte de un personaje de la serie "Dr. House", las personas en redes sociales expresaban tristeza intensa, estado de shock, nostalgia, confusión, recuerdos intensos, rituales conmemorativos en foros y grupos de apoyo y, finalmente, ira al mencionar que el *show* debió seguir en otro camino. El deseo por querer que los eventos sucedieran de otra forma solo ayuda a aumentar la incertidumbre y el malestar en sí mismo. Los mismos autores afirman que muchas personas buscaron desesperadamente que la productora modificara los eventos de la serie y así estar más tranquilos al respecto, lo cual muestra el

anhelo por lo perdido que es característico en el duelo por fallecimiento (este anhelo se conoce como en inglés).

Por otro lado, Bingaman (2020) describe un duelo parasocial producido por la muerte del famoso basquetbolista Kobe Bryan, quien murió en un accidente aéreo. En el estudio se realizó un análisis de contenido temático generado por personas en la plataforma digital Reddit. En este se concluyó que al igual que una relación real las respuestas más comunes a corto plazo fueron tristeza y shock, sin embargo, a largo plazo se incrementaron respuestas de amor y apoyo entre los internautas. Lo anterior, está relacionado directamente con una respuesta normal y esperable de duelo por fallecimiento, dado que, diferentes investigaciones han mostrado la disminución de sensaciones de malestar y el aumento de sensaciones positivas, como el amor o la afiliación social, a medida que pasa el tiempo (Tweed & Tweed, 2011).

De esta manera, se puede hacer un paralelo entre el duelo por fallecimiento y el duelo parasocial, generado por pérdidas en el marco de relaciones unilaterales. Estos duelos merecen ser estudiados con mayor profundidad pues, como se mencionó, a la fecha hay poco reconocimiento al respecto. En parte, podría ser por el estigma que se genera alrededor del dolor por la pérdida de una persona/personaje que no se conoce. Por tanto, actualmente no se han identificado con precisión los mecanismos cardinales que predicen o mantienen la problemática, y por tanto, la forma de intervenir específicamente. No obstante, se considera que en este escenario, fomentar el apoyo social podría ser especialmente importante, incluso si se realiza de forma online (Bingaman, 2020).

En contraste con lo anterior, Myrick *et al.* (2022) realizaron un estudio con 156 participantes tras la muerte del actor Chadwick Boseman (conocido por su papel de Black Panther), el cual tenía el objetivo de identificar las respuestas de duelo parasocial en redes sociales. Los resultados permiten entrever que las redes sociales, especialmente los foros de personas expresando sus emociones y compartiendo

mensajes entre ellos, puede ser una forma de brindar y recibir apoyo social. Asimismo, para hacerle frente a situaciones de estrés, algunos de los participantes mencionaron la importancia de “honrar” el legado del actor por medio de volver a ver sus películas. Esto generaría una percepción de bienestar y podría contrarrestar el impacto del duelo parasocial (Myrick *et al.*, 2022). Finalmente, en la investigación se encontró la importancia de reconocer aspectos identitarios para el proceso de duelo parasocial, puesto que hubo una mayor tasa de expresión de mensajes en redes sociales por parte de personas negras.

Para finalizar, aparte de los síntomas similares o análogos al duelo por fallecimiento, estos tipos de duelo comparten características complejas que los pueden llevar a ser procesos incluso más difíciles de elaborar. Entre ellas se destaca la incertidumbre marcada por la pérdida, dado que se puede mantener cierta expectativa de la reversibilidad de la misma, contrario a la noción de inminencia que se tiene ante la muerte. En el caso de la ruptura amorosa y del síndrome del nido vacío se pueden tener creencias sobre la posibilidad de que la persona vuelva y se continúe con la cotidianidad con la que se convivía antes de la ruptura. Además, en el duelo parasocial se pueden tener una perspectiva referida a que los hechos se puedan cambiar, por ejemplo, al unirse con una comunidad virtual que le solicite a una productora de televisión que rectifique lo que pasó con el personaje. Así pues, el duelo puede evolucionar de manera tórpida al creer que hay un margen de acción respecto a la pérdida, interfiriendo en el proceso de aceptación de la misma.

Junto a ello, es importante reconocer un elemento común a todos los tipos de duelo y es el significado y la representación de la pérdida. La forma en la cual se configura y se representa la pérdida del vínculo está directamente asociada a la magnitud del impacto y el mantenimiento de la sintomatología a largo plazo. Por ende, es entonces donde el duelo por fallecimiento deja de ser el prototipo esperado de la entidad nosológica y se convierte en un ámbito complejo y relevante para la psicología actual.

Junto a ello, es importante reconocer un elemento común a todos los tipos de duelo y es el



significado y la representación de la pérdida. La forma en la cual se configura y se representa la pérdida del vínculo está directamente asociada a la magnitud del impacto y el mantenimiento de la sintomatología a largo plazo. Por ende, es entonces donde el duelo por fallecimiento deja de ser el prototipo esperado de la entidad nosológica y se convierte en un ámbito complejo y relevante para la psicología actual.

Por último, se considera que lo anteriormente expuesto invita a tener una mirada más amplia del proceso de duelo, ya que este se extiende a diferentes contextos y resulta más relacionado con la pérdida de un vínculo significativo más allá del fallecimiento de una persona cercana. En el proceso de desarrollo, desde el nacimiento y a lo largo del ciclo vital, el ser humano se ve expuesto a experiencias de pérdida, ya sean estas tangibles o intangibles (Bordignon, 2007). De esta manera, en el marco de las relaciones interpersonales, solo se necesita haber creado un vínculo con la persona para que la ruptura de la relación sea bilateral o unilateral, configure en un proceso de duelo que merece la pena ser observado y evaluado con detenimiento. La ruptura en la relación de pareja, el síndrome del nido vacío y el duelo parasocial se tomaron como ejemplos para describir el duelo más allá del fallecimiento de una persona cercana.

---

## Declaración de posible conflicto de interés

---

Los autores declaran que no hay conflictos de interés ni financiación económica.

---

## Referencias

---

- Ammari, S., Deyreh, E., Keikhosravani, M., & Gangi, K. (2022). The effectiveness of emotion-focused couple therapy on depressive symptoms and sexual function in women affected by infidelity. *Women and Family Studies*, 15(55), 100-118. <https://doi.org/10.30495/JWSF.2022.1939282.1610>
- Baratas, M. D. (2002). El duelo: una perspectiva general. *Cuadernos de Terapia Familiar*, 51, 85-97.
- Bingaman, J. (2020). "Dude I've never felt this way towards a celebrity death": Parasocial grieving and the collective mourning of Kobe Bryant on Reddit. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 0030222820971531. <https://doi.org/10.1177/0030222820971531>
- Bougea, A., Despoti, A., & Vasilopoulos, E. (2019). Empty-nest-related psychosocial stress: Conceptual issues, future directions in economic crisis. *Psychiatriki*, 30(4), 329-338. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2019.304.329>
- Bordignon, N. A. (2006). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. <http://hdl.handle.net/10567/384>
- Bhugra, D., & De Silva, P. (2000). Couple therapy across cultures. *Sexual and Relationship Therapy*, 15(2), 183-192. <http://dx.doi.org/10.1080/14681990050010763>
- Brown, J. (2019). The potent cocktail of love, intimacy, sex, and power: An assessment pyramid for couple's therapy. *Sexual and Relationship Therapy*. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1682540>
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(3), 163-176. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0209>
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1-25. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>

- Connolly, J. A., & McIsaac, C. (2009). Romantic relationships in adolescence. En R. M. Lerner, & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Vol. 2. Contextual influences of adolescent development* (3rd ed). (p. 104–151). John Wiley & Sons.
- Cordova, J. V., & Scott, R. L. (2001). Intimacy: A behavioral interpretation. *The Behavior Analyst*, 24(1), 75-86. <https://doi.org/10.1007/BF03392020>
- DeGroot, J. M., & Leith, A. P. (2015). R.I.P. Kutner: Parasocial grief following the death of a television character. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 77(3), 199–216. <https://doi.org/10.1177/0030222815600450>
- Espinosa Sierra, V., Salinas Rodríguez, J. L., & Santillán Torres-Torija, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9, 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- Field, T., Diego, M., Peláez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Break up distress in university. *Adolescence*, 44(176), 705-727. PMID: 20432597.
- Gao, M., Li, Y., Zhang, S., Gu, L., Zhang, J., Li, Z., Zhang, W., & Tian, D. (2017). Does an Empty Nest Affect Elders' Health? Empirical Evidence from China. *International journal of environmental research and public health*, 14(5), 463. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050463>
- Gotlib, I.H., & Hammen, C.L. (2015). *Handbook of depression*. Guilford.
- Gottman, J. M., & Schwartz Gottman, J. (2015). Gottman couple therapy. En A. S. Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed.).(p. 129-157). The Guilford Press.
- Gurman, A. S., Lebow, J. L., & Snyder, D. K. (Eds.). (2015). *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed.). The Guilford Press.
- Hu, M. (2016). The influence of a scandal on parasocial relationship, parasocial interaction, and parasocial breakup. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(3), 217–231. <https://doi.org/10.1037/ppm0000068>
- Johnson, S. M. (2015). Emotionally focused couple therapy. En A. S. Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed.).(p. 97-128). The Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2012). Assessment: defining the dance and listening to the music. En *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan Pub. Co.
- Maccallum, F., & Bryant, R.A. (2018). Prolonged grief and attachment security: A latent class analysis. *Psychiatry Research*, 268, 297–302. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.038>
- Mansoor, A., & Hasan, S. S. (2019). Empty nest syndrome and psychological wellbeing among middle aged adults. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(1), 55-60. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2019.304.329>
- McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E. Bradley, S., & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 23(3), 192-210. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1426979>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: the mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PloS one*, 8(9), e75161. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>
- Merchand-Reilly, J.F. (2009). Depressive symptoms in young adults: The role of attachment orientations and romantic relationship conflict. *Journal of Adult Development*, 16, 31–38. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9049-z>
- Mirsu-Paun, A., & Oliver, J. A. (2017). How much does love really hurt? A meta-analysis of the association between romantic relationship quality, breakups and mental health outcomes in adolescents and young adults. *Journal of Relationships Research*, 8(5), 1–12. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6>

- Mohammad Nezhady, B., & Rabiei, M. (2015). The effect of schema therapy on quality of life and psychological well-being in divorced women. *Journal of Police Medicine*, 4(3), 179-190. <http://jpmmed.ir/article-1-389-en.html>
- Moran, G., Neufeld Bailey, H., & DeOliveira, C.A. (2008). The roots of depression in early attachment experiences. En K. Dobson & D. Dozois (Eds.), *Risk Factors in depression*. (p. 289-316). Academic Press.
- Morley, T., & Moran, G. (2011). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: Mechanisms linking early attachment to later depression. *Clinical Psychology Review*, 31, 1071-1082. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.006>
- Myrick, J. G., Willoughby, J. F., & Clark, M. D. (2022). Racial Differences in Response to Chadwick Boseman's Colorectal Cancer Death: Media Use as a Coping Tool for Parasocial Grief. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0. <https://doi.org/10.1177/00302228221139345>
- Øverup, C. S., Ciprić, A., Gad Kjeld, S., Strizzi, J. M., Sander, S., Lange, T., & Hald, G. M. (2020). Cooperation after divorce: A randomized controlled trial of an online divorce intervention on hostility. *Psychology of Violence*, 10(6), 604-614. <https://doi.org/10.1037/vio0000288>
- Russ, V., Stopa, L., Sivyer, K., Hazeldine, J., & Maguire, T. (2022). The relationship between adult attachment and complicated grief: A systematic review. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0(0), 1-27. <https://doi.org/10.1177/00302228221083110>
- Saeidi, M., Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S. H., & Abolghasemi, S. H. (2020). Comparison of the effect of cognitive-behavioral therapy with compassion-focused therapy on impulsivity of women on the verge of divorce. *Journal of Community Health*, 14(1), 73-83. <https://doi.org/10.22123/chj.2020.187285.1296>
- Sánchez Aragón, R. y Martínez Cruz R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1342.
- Sexton, T. L., Robbins, M. S., Hollimon, A. S., Mease, A. L., & Mayorga, C. C. (2003). *Efficacy, effectiveness, and change mechanisms in couple and family therapy*. In T. L. Sexton, G. R. Weeks, & M. S. Robbins (Eds.), *Handbook of family therapy: The science and practice of working with families and couples* (pp. 229-261). Brunner-Routledge.
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Models of coping with bereavement: an updated overview/Modelos de afrontamiento en duelo: un resumen actualizado. *Studies in Psychology*, 38(3), 582-607. <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1340055>
- Stroebe, M. S. y Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement and decade on. *OMEGA*, 61(4) 273-289. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Stroebe, M. S., & Schut, H. A. W. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Tweed, R. G., & Tweed, C. J. (2011). Positive emotion following spousal bereavement: Desirable or pathological? *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 131-141. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558846>
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. B., & Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *Plos One*, 14(5), e0217320. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Vujeva, H. M., & Furman, W. (2011). Depressive symptoms and romantic relationship qualities from adolescence through emerging adulthood: A longitudinal examination of influences. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 40(1), 123-135. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.533414>
- Wang, G., Hu, M., Xiao, S. Y., & Zhou, L. (2017). Loneliness and depression among rural empty-nest elderly adults in Liuyang, China: a cross-sectional study. *BMJ open*, 7(10), e016091. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016091>
- Wang, L. N., Tao, H., Wang, M., Yu, H. W., Su, H., & Wu, B. (2019). Efficacy of path-oriented psychological self-help interventions to improve mental health of empty-nest older adults in the Community of China. *BMC psychiatry*, 19(1), 365. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2327-9>