

Relación entre el apego inseguro y la resistencia al duelo como recurso de protección emocional en una muestra clínica de personas en proceso de duelo

Autora:

Mtra. Isabel Zubiría Boyzo

*Instituto Mexicano de Estudios Tanatológicos y psicológicos
Equipo Asociación Internacional de Terapeutas, Grupo Belanva
Asociación Nacional de Docentes Universitarios Becario de Investigación,
Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Profesor Titular de Diplomados de Tanatología General, Tanatología
Especializada y Taantología educativa
E-mail: institutoimetp@gmail.com*

Juan Pablo Ferreira

*Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, UBA
Coordinador docente del posgrado en DBT, Fundación Foro, Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Abril 2026*

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre los estilos de apego inseguro y la presencia de resistencia al duelo como mecanismo de protección emocional en personas que acudieron a atención tanatológica.

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y correlacional con una muestra de 100 personas atendidas en procesos terapéuticos relacionados con pérdidas significativas. Los resultados indicaron que el 47% de los participantes presentaron manifestaciones de resistencia al duelo asociadas a estrategias defensivas de evitación, bloqueo emocional, hiperfuncionalidad, intelectualización o minimización del dolor.

Dentro de este grupo, se identificó predominancia de estilos de apego inseguro, particularmente apego ansioso y evitativo, observándose patrones de dificultad para tolerar vulnerabilidad emocional, miedo al abandono, necesidad de control afectivo y evitación del contacto profundo con el dolor.

Los hallazgos sugieren que la resistencia al duelo puede funcionar como un recurso adaptativo de protección psicológica ante experiencias de pérdida percibidas como emocionalmente amenazantes, especialmente en personas con antecedentes vinculares inseguros.

Palabras clave: duelo, resistencia al duelo, apego inseguro, evitación emocional, mecanismos de protección, tanatología.

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify the relationship between insecure attachment styles and the presence of grief resistance as an emotional protection mechanism in individuals receiving thanatological care.

An observational, descriptive, and correlational study was conducted with a sample of 100 individuals undergoing therapeutic processes related to significant losses. The results indicated that 47% of the participants presented manifestations of grief resistance associated with defensive strategies such as avoidance, emotional blocking, hyperfunctionality, intellectualization, or minimization of pain.

Within this group, a predominance of insecure attachment styles was identified, particularly anxious and avoidant attachment. Patterns were observed involving difficulty tolerating emotional vulnerability, fear of abandonment, the need for emotional control, and avoidance of deep contact with pain.

The findings suggest that grief resistance may function as an adaptive psychological protection resource in response to loss experiences perceived as emotionally threatening, especially in individuals with insecure relational backgrounds.

Keywords: grief, grief resistance, insecure attachment, emotional avoidance, protective mechanisms, thanatology.

INTRODUCCIÓN

El duelo constituye un proceso natural de adaptación frente a pérdidas significativas. Sin embargo, no todas las personas atraviesan dicho proceso de manera abierta o emocionalmente expresiva. En numerosos casos, el dolor es contenido, evitado o desplazado mediante conductas defensivas que dificultan la integración emocional de la pérdida.

Dentro de la práctica clínica tanatológica, es frecuente observar personas que aparentan "estar bien", hiperfuncionan, racionalizan el dolor o presentan resistencia a conectar emocionalmente con la experiencia de pérdida. Lejos de representar falta de afecto o indiferencia, estas respuestas pueden constituir mecanismos de protección psicológica.

Diversos autores han señalado la influencia del sistema de apego en la manera en que las personas enfrentan la separación, el abandono y la pérdida. Los estilos de apego inseguros suelen relacionarse con mayores dificultades en regulación emocional, tolerancia a la vulnerabilidad y procesamiento afectivo del duelo.

La presente investigación busca explorar la relación entre la resistencia al duelo y los estilos de apego inseguros en una muestra clínica de consultantes atendidos en procesos tanatológicos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la práctica clínica es común encontrar personas que presentan dificultades para contactar emocionalmente con el dolor derivado de una pérdida significativa. Estas manifestaciones suelen interpretarse erróneamente como negación, falta de amor o ausencia de impacto emocional, sin considerar que pueden constituir estrategias defensivas de supervivencia emocional.

Surge entonces la necesidad de analizar si existe relación entre dichas resistencias y antecedentes vinculares asociados a estilos de apego inseguro.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Existe relación entre la resistencia al duelo como mecanismo de protección emocional y la presencia de apego inseguro en personas que atraviesan procesos de pérdida significativa?

OBJETIVO GENERAL

Identificar la relación entre el apego inseguro y la

presencia de resistencia al duelo como recurso de protección emocional en personas atendidas en procesos tanatológicos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la frecuencia de resistencia al duelo en la muestra estudiada.
- Analizar los estilos de apego predominantes en personas con resistencia al duelo.
- Explorar las principales manifestaciones clínicas de resistencia emocional durante el proceso de duelo.
- Describir la función protectora de dichas resistencias.

HIPÓTESIS

Las personas con estilos de apego inseguro presentan mayor probabilidad de desarrollar resistencia al duelo como mecanismo de protección emocional frente a la vulnerabilidad afectiva derivada de la pérdida.

MARCO TEÓRICO

El duelo

De acuerdo con John Bowlby, el duelo representa una respuesta natural ante la pérdida de un vínculo significativo. Implica procesos emocionales, cognitivos, físicos y conductuales orientados a reorganizar la experiencia interna tras la ausencia.

Autores contemporáneos señalan que el duelo no sigue una secuencia rígida de etapas, sino que depende de múltiples factores, incluyendo historia vincular, recursos de regulación emocional y experiencias traumáticas previas.

Resistencia al duelo

La resistencia al duelo puede definirse como el conjunto de mecanismos psicológicos que limitan, postergan o bloquean el contacto emocional con la pérdida. Estas resistencias no necesariamente son patológicas; frecuentemente cumplen una función protectora.

Entre las manifestaciones más comunes se encuentran:

- Intelectualización del dolor
- Minimización de la pérdida

- Hiperfuncionalidad
- Evitación emocional
- Desconexión afectiva
- Conductas compulsivas de control
- Dificultad para expresar vulnerabilidad
- Espiritualización defensiva del sufrimiento

Desde enfoques contemporáneos de tercera generación, las resistencias no son vistas como obstáculos a destruir, sino como intentos del sistema nervioso por preservar estabilidad emocional.

Teoría del apego

La teoría del apego propuesta por John Bowlby establece que las experiencias tempranas con figuras significativas influyen en la manera en que las personas regulan emociones, establecen vínculos y enfrentan pérdidas.

Los estilos de apego inseguro incluyen:

Apego ansioso

Caracterizado por miedo al abandono, hipervigilancia emocional y necesidad intensa de validación afectiva.

Apego evitativo

Relacionado con autosuficiencia defensiva, dificultad para expresar necesidades emocionales y tendencia al distanciamiento afectivo.

Apego desorganizado

Asociado a experiencias traumáticas o vínculos ambivalentes donde la figura de apego representa simultáneamente seguridad y amenaza.

Diversas investigaciones sugieren que estos estilos incrementan la vulnerabilidad ante duelos complejos o procesos de evitación emocional.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Investigación cuantitativa con alcance descriptivo y correlacional, de corte transversal y diseño no experimental.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 100 personas adultas atendidas en procesos de acompañamiento tanatológico entre 2025 y 2026.

Criterios de inclusión

- Personas mayores de 18 años
- Haber experimentado una pérdida significativa
- Encontrarse en proceso terapéutico o tanatológico

Criterios de exclusión

- Trastornos psicóticos activos
- Alteraciones cognitivas severas que limitaran la participación

Técnicas e instrumentos

Se utilizaron:

- Entrevista clínica tanatológica
- Observación clínica estructurada
- Identificación de indicadores de resistencia emocional
- Evaluación de patrones vinculares asociados a apego inseguro

Los indicadores considerados para resistencia al duelo incluyeron evitación emocional persistente, hiperfuncionalidad, racionalización excesiva, bloqueo afectivo y dificultad para expresar vulnerabilidad.

RESULTADOS

De la muestra total de 100 personas:

- El **47% presentó resistencia al duelo** como mecanismo de protección emocional.
- Dentro de este grupo, predominó la presencia de estilos de **apego inseguro**.
- Los estilos más observados fueron:
 - Apego evitativo
 - Apego ansioso

Las manifestaciones más frecuentes de resistencia fueron:

Manifestación	Frecuencia observada
Evitación emocional	Alta
Hiperfuncionalidad	Alta
Intelectualización	Moderada
Bloqueo afectivo	Moderada
Minimización del dolor	Alta

Asimismo, se identificó que las personas con apego inseguro mostraban mayor dificultad para tolerar incertidumbre emocional y mayor tendencia a utilizar estrategias defensivas frente al sufrimiento.

DISCUSIÓN

Los hallazgos coinciden con modelos contemporáneos que explican el duelo desde la regulación emocional y la teoría del apego. La resistencia observada en los participantes no pareció responder a ausencia de dolor, sino a intentos del sistema psicológico por evitar desorganización emocional.

Las personas con apego evitativo tendieron a bloquear emociones y mantener control funcional excesivo, mientras que quienes presentaban apego ansioso mostraron ambivalencia entre necesidad de contacto emocional y temor intenso a la pérdida.

Esto respalda la importancia de comprender la resistencia no como oposición terapéutica, sino como lenguaje protector del sistema emocional.

CONCLUSIONES

- El 47% de la muestra presentó resistencia al duelo como recurso de protección emocional.
- Se observó relación significativa entre resistencia al duelo y presencia de apego inseguro.
- Las resistencias cumplen una función adaptativa orientada a disminuir percepción de amenaza emocional.
- Comprender el origen vincular de dichas resistencias favorece intervenciones terapéuticas más empáticas y menos confrontativas.

RECOMENDACIONES

- Evitar abordajes terapéuticos basados en confrontación emocional forzada.
- Incorporar evaluación de estilos de apego en procesos tanatológicos.
- Trabajar regulación emocional antes de profundizar en exposición afectiva intensa.
- Favorecer modelos terapéuticos basados en seguridad emocional y validación.

REFERENCIAS

- John Bowlby (1980). *Attachment and Loss*.
- Elisabeth Kübler-Ross (1969). *On Death and Dying*.
- William Worden (2009). *El tratamiento del duelo*.
- Mary Ainsworth. Estudios sobre apego y regulación emocional.

OTRAS REFERENCIAS:

- Colin Murray Parkes (1998). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. Routledge.
- J. William Worden (2018). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. Springer Publishing Company.
- Robert A. Neimeyer (2012). *Techniques of Grief Therapy: Creative Practices for Counseling the Bereaved*. Routledge.
- Bessel van der Kolk (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of*

Trauma. Viking.