Cuando el amor se va, ¿a dónde vamos nosotros?



Dementes abiertas

Chiquillo, Yessica, autora
Cuando el amor se va, ¿a dónde vamos nosotros? / Yessica Chiquillo. --
Bogotá : Editorial Neogranadina, 2026.
45 páginas -- (Colección Dementes abiertas)
ISBN impreso: 978-628-7758-58-2 -- ISBN digital: 978-628-7758-60-5
1. Duelo -- Aspectos psicológicos 2. Relaciones de pareja -- Aspectos psicológicos
I. Título II. Colección
158.1 SCDD23 CO-BoUMNG

Dementes abiertas
Cuando el amor se va, ¿a dónde vamos nosotros?

Primera edición: **abril de 2026**
© Universidad Militar Nueva Granada
© Vicerrectoría de Investigaciones
© Editorial Neogranadina

Bogotá, Colombia, 2026
editorial.neogranadina@unimilitar.edu.co
https://editorial.umng.edu.co/

ISBN impreso: 978-628-7758-58-2
ISBN PDF: 978-628-7758-60-5
ISBN e-pub: 978-628-7758-59-9
DOI: https://doi.org/10.18359/9786287758582
Escritura:
Yessica Chiquillo
Coordinación editorial:
Paola Parada
Diseño de colección:
Daniela Martínez
Ilustraciones:
Daniela Martínez
Impresión:
DGP Editores S. A. S.

Dementes Abiertas © 2026 por Editorial Neogranadina se comparte bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. Para ver una copia de la licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Cuando el amor se va, ¿a dónde vamos nosotros?

Universidad Militar Nueva Granada

Editorial Neogranadina

Una publicación de la Editorial Neogranadina en colaboración con el Consultorio de psicología de la Sede Calle 100, Universidad Militar Nueva Granada


índic

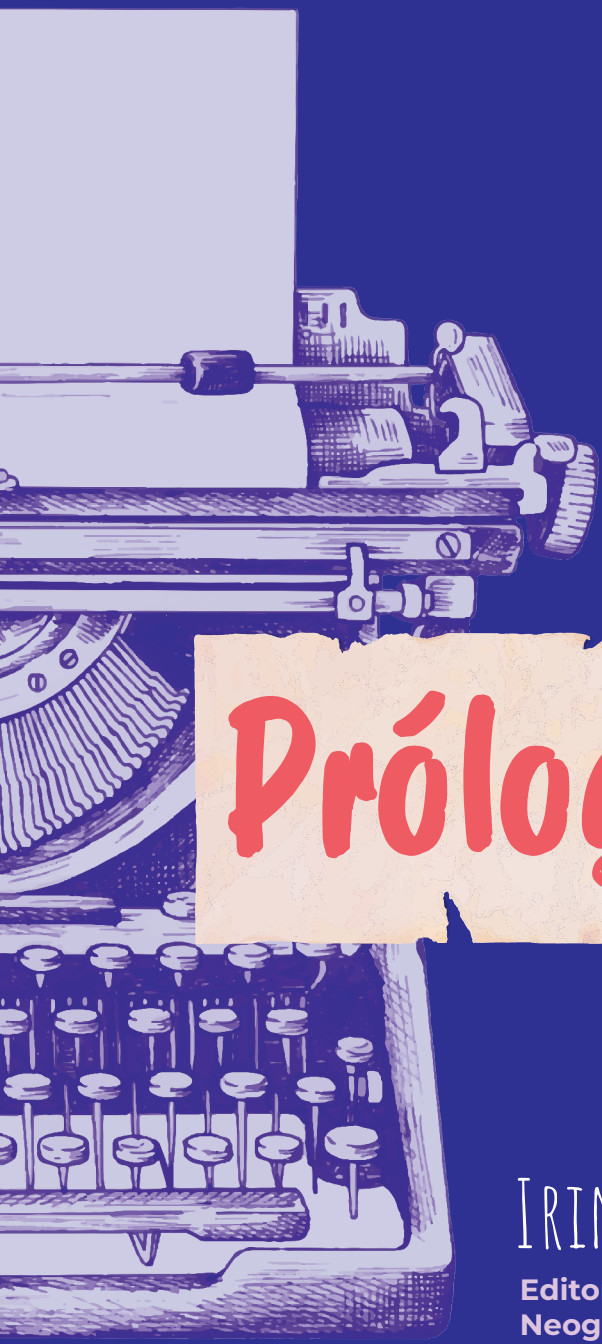
pág. 6 Prólogo

pág. 11 Cuando el amor se va, ¿a dónde vamos nosotros?

pág. 43 Sobre el consultorio de psicología

pág. 47 Agradecimientos





Prólogo

Irina Florián

Editora Jefe de la Editorial Neogranadina



Dementes... abiertas es un podcast de salud mental conducido por las psicólogas neogranadinas Ligia Amparo Quiñónez y Sandra Molano Pacheco, del Consultorio de Psicología de la División de Bienestar Universitario en Bogotá de la Universidad Militar Nueva Granada (UMNG). Este espacio de diálogo y reflexión se transmite a través de UMNG Radio y se dedica a tratar temas de salud mental y emocional. Con el tiempo, se ha convertido en un valioso recurso académico para fomentar una sociedad más empática.

El podcast aborda cuestiones que a menudo ignoramos o silenciamos. Este desconocimiento puede llevar a tragedias personales y decisiones erróneas, como duelos mal manejados, crisis familiares y traumas no resueltos, que en ocasiones culminan en enfermedades psiquiátricas e incluso en el suicidio.

De ahí nació la colección Dementes Abiertas. Una propuesta que lidera la Editorial Neogranadina y que busca expandir el camino ya abierto por esta iniciativa.

Esta serie de libros de ficción se inspira en los temas tratados en los episodios del podcast, utilizando narrativas imaginativas para abordar realidades que afectan a nuestra sociedad. Las historias que presentamos impactan a todos: jóvenes, adultos y personas mayores, sin distinción de ideologías, culturas o estratos sociales. En un mundo que avanza rápidamente en tecnología e inteligencia artificial, a menudo

olvidamos nuestro mundo interior: nuestros sentimientos, pensamientos y, en definitiva, nuestra humanidad.

Los invitamos a explorar esta colección editorial, que revive el arte de la correspondencia y el diálogo, casi olvidados en la actualidad. Cada libro se enriquece con hermosas ilustraciones, creando una obra que no solo busca informar, sino también ofrecer refugio, encuentro y soporte emocional. Bienvenidos a adentrarse en estas historias, protagonizadas por personas como tú y como yo, que enfrentan diversas circunstancias en su camino hacia la felicidad.

Además, esta colección refuerza uno de los compromisos fundamentales de la academia: formar no solo individuos intelectuales, sino también fomentar el crecimiento personal de nuestros estudiantes y de toda la comunidad académica.




A
M
R
O
L
O
O
ABIERTAS







Cuando el amor se va, ¿a dónde vamos nosotros?








AMOR?
S
E
O
L
A
O

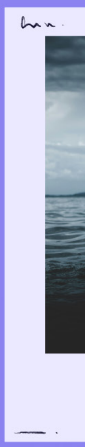
Juli,

En estos días he pensado mucho en ti, tal vez porque te he sentido más distante. Llevamos casi un mes sin vernos y casi nunca nos ponemos de acuerdo para compartir, aunque sea un café (una taza de moca con crema chantilly). Si bien tenemos muchos compromisos y la universidad a veces parece que no nos da un respiro, imagino en el fondo a qué se debe tu distancia. Una ruptura amorosa no es nada fácil. Y el hecho de que en el pasado hayamos vivido varias rupturas, no quiere decir que las siguientes duelan menos.

Por ahora quisiera que mis palabras pudieran abrazarte mientras yo no esté cerca para hacerlo. Aprovecho este hueco enorme entre semana mientras estoy en el mismo rincón de la cafetería para empezar a reunir algunos consejos (no todos son míos, porque no soy la persona más experta y sabia y a veces es bueno preguntarle a alguien más). Tal vez esto te ayude a recordar por lo que estás pasando.

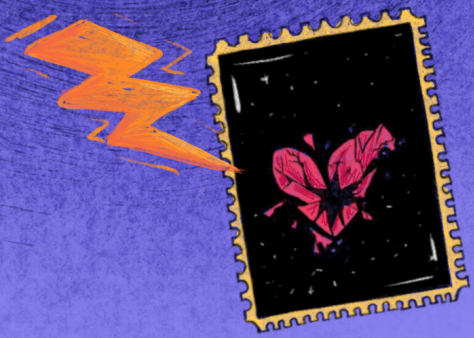


El duelo es como un agujero negro que se abre en la boca del estómago. Un vacío difícil de llenar, como si algo más nos faltara. A veces no deja dormir.



Cuando el amor se va, ¿a dónde vamos nosotros?







Otras veces no queremos salir de la cama. O solo queremos salir con mucha gente hasta tarde con tal de que uno termine muerto del cansancio como para no recordar qué es lo que está sintiendo.



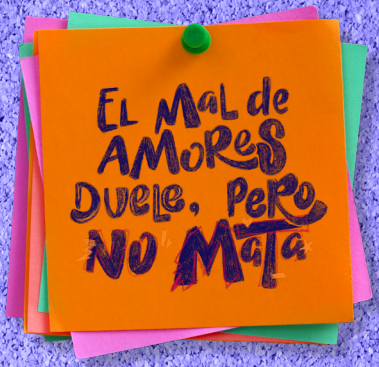
PARECE QUE NUNCA ACABARÁ

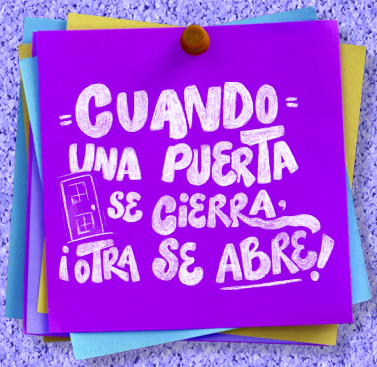
nunca

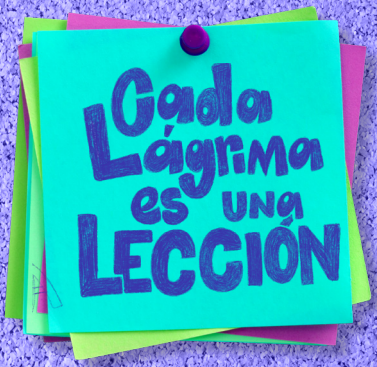
Pero afortunadamente
(y perdón que use esta
expresión justo ahora)
**hasta los duelos
amorosos tienen un final.**

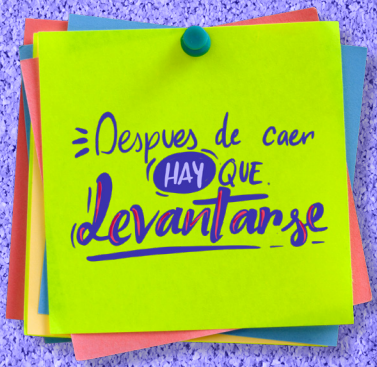
No sé qué estés haciendo en estos momentos, pero cuando me leas imagina que es mi yo del pasado-presente-futuro diciéndote que en algún momento estaremos riéndonos en el banco de un parque, recordando cómo éramos tan diferentes y que menos mal cambiamos. Y para eso se necesita tiempo. No quiero sonar como una mamá, pero ***el tiempo es sabio.*** Bueno, búrlate porque soné como una señora que solo habla con refranes. Pero justo en eso quiero detenerme: en la idea que tenemos del tiempo en los duelos amorosos.


El tiempo es SABIO


El mal de amores duele, pero no mata


Cuando una puerta se cierra, ¡otra se abre!


Cada Lágrima es una LECCIÓN


Despues de caer HAY QUE Levantarse

UNA VEZ MÁS



| Cuando el amor se va, ¿a dónde vamos nosotros?

Un duelo no cumple las horas del reloj. El tiempo de curación depende de la estructura mental de cada persona. Eso hace que sea distinto en cada uno de nosotros. De nada sirve pensar que el dolor que sentimos debe pasar por etapas, como si todo en la vida se diera de manera lineal. No es bueno que compares la duración de tu duelo con el de otras personas. Y para entender lo que dura un duelo, sencillamente hay que vivirlo (de sencillo no tiene nada). Hay una frase que le he escuchado decir a varias personas y creo que ahora tiene todo el sentido: un día a la vez. Yo de ti la pegaría en la pared, encima del tablero de corcho donde tienes un montón de fotos.

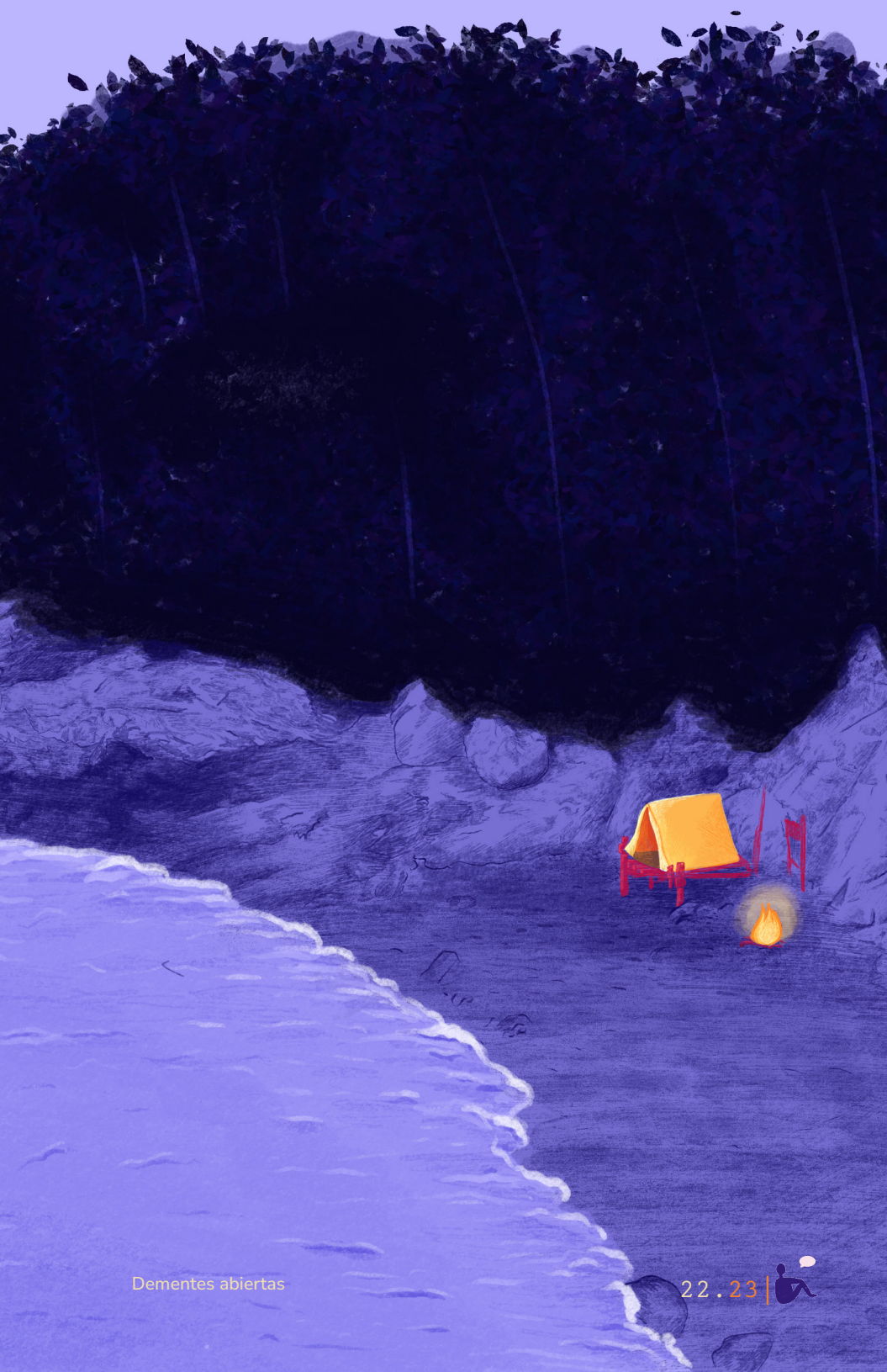
Sé que, a veces, decirte todo esto de un solo golpe puede ser difícil de digerir y las personas (como tú) prefieren en algunos casos llegar directo al punto, por eso decidí hacerte una lista para hacerte el camino más llevadero.

¿A quién engaño? También me estoy ayudando a mí, para organizar mejor mis ideas.

LISTA DE COSAS QUE NO DEBEMOS *no debemos* HACER DURANTE UN DUELO AMOROSO

Idealizar el amor

No sé si recuerdas la película *Moonrise Kingdom*, de dos adolescentes que escapan juntos mientras son perseguidos por un grupo de exploradores. Vivían en una carpa a la orilla del mar y no necesitaban de nada más, eran la pareja más feliz de la isla. Yo los envidiaba por amar así, con tanta locura y decisión. Luego recordé que al fin y al cabo estaba viendo una película romántica que solo mostraba el lado bueno de las cosas. Como si todos los encuentros fueran perfectos. Yo muchas veces he sido víctima de las historias de amor que venden las películas. Me quejo y sufro porque mi pareja no me dice las mismas palabras que un personaje. Por eso hay que bajar al amor de ese pedestal donde lo tenemos. Volverlo más real, aterrizado. De lo contrario, esa persona que amamos sería como un héroe, sin claroscuros. Y así es difícil comprender los motivos por los cuales la relación se terminó.



Confundir dependencia emocional con amor

Una vez me preguntaste qué era lo que más me dolía luego de haber terminado con [redacted] y yo te dije: que nadie me vuelva a amar. Lo dije porque sentía que el mundo entero se me iba a acabar y que yo no podría hacer las cosas que me gustaban si esa persona no seguía a mi lado. No me imaginaba hacer un viaje sin que estuviera presente. No sabía cómo sobrevivir a un fin de semana a solas. Al parecer no sabía cómo volver a hacer las mismas cosas sin esa persona (ahora que lo recuerdo, tampoco es que fuera tan difícil durar un día entero en un cuarto viendo capítulos de *Friends* y pedir comida a domicilio). Me di cuenta de que tal vez todo eso que yo hacía no venía de mi fuerza interior, sino de la dependencia emocional que tenía con mi pareja.

(...)



Si el amor me hacía incapaz de hacer las cosas por mi cuenta, entonces eso no era del todo amor. Iba acompañado de algo más con lo que ya no me convenía cargar.

Seguir contando con la expareja

Esto parece una consecuencia del punto anterior. Como en realidad dependíamos emocionalmente de esa relación que se acabó, creemos que nuestro mejor consejero o compañía para sobrellevar el dolor de la ruptura es la misma expareja. Hay algo que no cuadra en esa lógica, ¿verdad? Tal vez me salgas con el cuento de que, para hacer antídotos, igual se necesita el veneno. Pero en los asuntos del amor, eso no siempre funciona. Puede ser adictiva la dosis y a veces nos quedamos viendo fotos viejas, sus publicaciones y escuchando notas de audio para hipnotizarnos con su voz... pero todo eso intoxica, nos daña y no nos hace más fuertes.



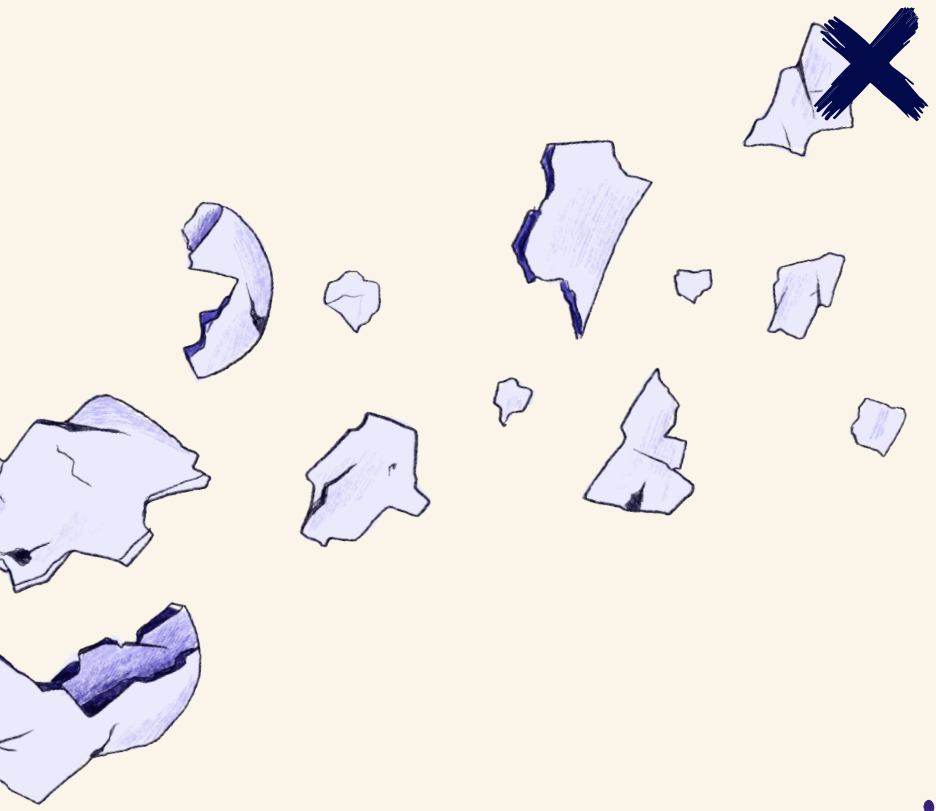

LLAMAR
AL EX
VER
SUS FOTOS

Frecuentar los lugares que tengo asociados con mi expareja

Entiendo lo tentador que puede ser. Ahora que siento que una parte de mí ha sido arrancada, qué mejor momento para visitar todos los lugares a donde solía ir con mi pareja. ¿Será que lo estoy haciendo porque genuinamente tengo ganas de estar en ese lugar o porque en el fondo tengo la esperanza de cruzarme con esa persona? Si es lo segundo, yo diría que es mejor tomar otro camino. Que este tiempo en soledad sea la excusa para probar nuevas cosas, visitar otros lugares y hacer lo que nunca hiciste por ajustarte a aquello que le gustaba o no a tu pareja.

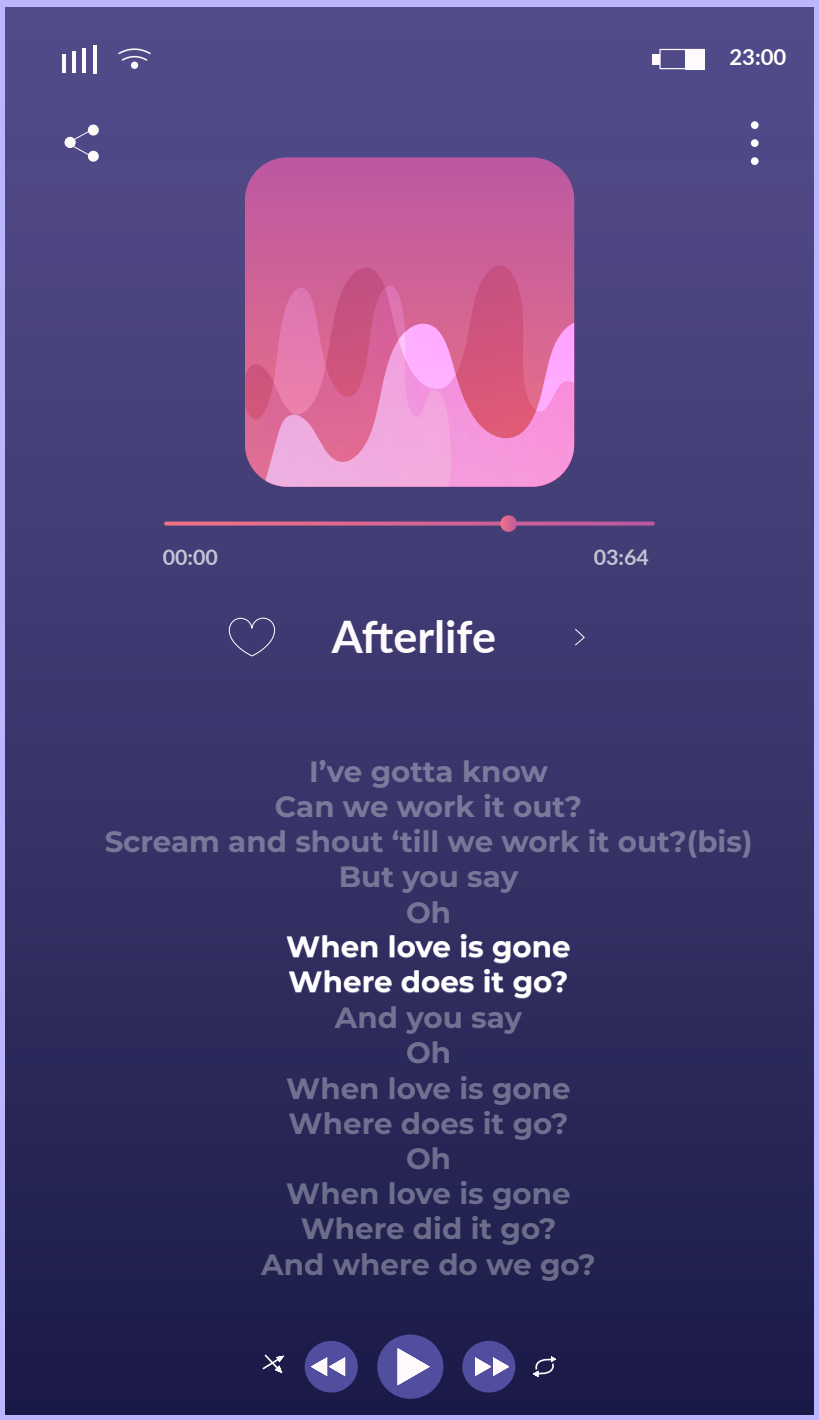


La ciudad ya es lo suficientemente grande como para darnos un par de ideas. ¿Cuándo te animas para ir a romper platos contra un muro? Siempre que pasábamos en el bus de regreso veíamos la valla publicitaria y no podíamos creer que algo así existiera, ¿cuánto crees que nos cobren por romper cosas? También podemos irnos por el lado tranqui y alquilar esos botes con pedal para navegar el lago del Simón Bolívar. Nunca lo he hecho y esta sería una gran oportunidad.



Callar y contener el duelo

No sé si es por pena o porque crees que tus problemas no van a ser tomados en serio cuando los compartas, pero callar lo que sientes a la única persona que no le va a hacer bien es a ti. El silencio a veces envenena un poco, estanca, da dolor de estómago. Nos hace más infelices porque de repente dejamos de tener cosas por decir. Nos volvemos monosilábicos, respondemos todo a medias o a secas. Y esa actitud luego hace que los demás se aparten de nosotros. Quiero dejarte claro que aquí me tienes, y que no dudes en contarme cómo te sientes. Para eso son los amigos, ¿no? Contener la fuerza de un río siempre empeora las cosas. Intenta un día soltar un poco, y notarás que tu carga se sentirá menos pesada. Si todavía no has llorado, solo por esta vez (y que no dure más de una semana) escucha todas las canciones de tusa. Mi última canción de tusa fue Afterlife de Arcade Fire, porque habla de esa enorme incertidumbre que se siente después de que algo muere, al final dice algo así como *Cuando el amor se va, a dónde se va, y a dónde vamos nosotros*. Esa canción estuvo en mi bucle emocional, pero luego tuve que dejar de escucharla para seguir adelante y transformar el duelo en otra cosa, en algo que me permitiera encontrar alivio ante la incertidumbre y la soledad.


23:00
00:00
03:64
Afterlife
I’ve gotta know
Can we work it out?
Scream and shout ‘till we work it out?(bis)
But you say
Oh
When love is gone
Where does it go?
And you say
Oh
When love is gone
Where does it go?
Oh
When love is gone
Where did it go?
And where do we go?


Varios días
después...



Esta semana me enfermé y tengo una gripe horrible que no me ha dado ganas de leer ni escribir, ni disfrutar ver una serie (y sabes que debo sentirme muy mal como para no querer ver nada). Ayer por fin pude descansar y volví a dormir en la tarde. Hoy amanecí un poco mejor, con la cabeza menos embotada, apenas para retomar esta carta. Estoy en la sala, en el sofá que da a la ventana. Aquí me llega la luz del día, y de vez en cuando me gusta mirar por la ventana (hoy, por ejemplo, me paré apenas escuché los alaridos de un perro, era un lobo siberiano, estaba alegándole algo al dueño y aullaba de una manera muy chistosa). Pienso que, en parte, lo que te he escrito suena a veces muy sencillo decirlo porque no todo proviene de mí. Por eso ahora quisiera darte unos últimos consejos más desde mi experiencia, lo que a mí me ha servido, porque es lo más cercano que puedo brindarte y tú me conoces y sabes que te lo digo de todo corazón.

Sabes que nunca fui de rutinas y ni siquiera me esforcé por probar algo nuevo. Pero todo cambió cuando terminé con [redacted]. Uno de mis verdaderos antídotos fue el senderismo. Empecé a caminar los fines de semana con gente que no conocía. Estar en un rincón inesperado, remoto, en la cima de una montaña o bordeando un río fue un regalo que me permití al atreverme salir de mi zona de confort. Así he conocido a personas que se han vuelto muy amigas y adivina qué tenemos en común: todos estábamos entusados cuando empezamos a hacer senderismo. Dicen que la montaña ya no necesita más gente entusada, porque no cabemos. En fin, caminar ha sido mi rutina más constante, creería que mucho más que mis relaciones sentimentales. Mantener una rutina, incluso cuando no tengamos ganas de hacerlo, será de gran ayuda. Podía estar triste, pero procesando mis emociones mientras hacía cardio y exploraba cerros y páramos. Y eso es mejor que quedarme sola en casa, consumida por la tristeza, sin hacer nada más.

¿TIENE EL CORAZÓN ROTO?

CAMINE PA' LA MONTAÑA

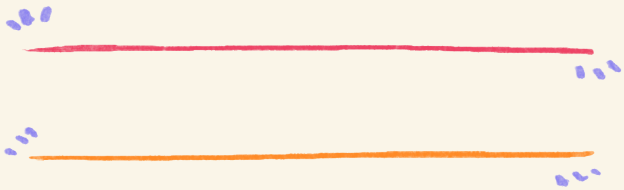


Dementes abiertas

ANTES ÉRAMOS DOS
LÍNEAS ENTRELAZADAS



AHORA SOMOS LÍNEAS
PARALELAS QUE JAMÁS SE TOCAN



La distancia también me sirvió para ser más realista con mis recuerdos, y entender lo que estaba viviendo. Solo estando a solas o al menos cumpliendo la política del contacto cero, recuperé la confianza y supe que ni el mundo ni la vida amorosa se me iban a acabar con esa ruptura. De pronto, lo que siempre pasa, es que **la sociedad no nos enseña a despedirnos bien de un amor.** Pienso en varias películas cuando esto sí pasa. En *Lalaland* cuando Mia le sonríe a Sebastián, su expareja, luego de reencontrarse por accidente en el club de jazz que él siempre soñó montar. Gracias al paso del tiempo en que estuvieron separados, pudieron recordar con cariño lo que aquella etapa compartida significó para sus vidas. Con esa breve sonrisa, antes de que ella abandona el club, bastó para despedirse y entender que no se guardaban rencor. Yo en cambio no pude despedirme bien con [redacted] y desapareció de mi vida como si nunca hubiera pasado nada entre los dos.

Seguí adelante y entendí que nuestras diferencias eran irreconciliables. Si la relación se acabó fue por culpa de los dos. Yo también actué y tomé decisiones que me sacaron de ahí. Quién sabe cómo sea cuando nos volvamos a cruzar por accidente, muy seguramente no me alteraré porque ya habré sanado mis memorias y entonces me limitaré a sonreírle. Hay que aprender a aceptar los cierres, incluso cuando no fuimos quienes decidieron terminar la relación.

Reconciliarnos con eso es importante, para luego **(muchísimotiempoydespuésdetantísimaslágrimasymomentosdenfadoyalfinlacalma)** entender que las relaciones hermosas también terminan. Esto me recuerda a un poema de Mary Oliver:

Para vivir en este mundo

debes ser capaz

de hacer tres cosas:

amar lo que es mortal,

sostenerlo

pegado a tus huesos convencida

de que tu vida depende de eso;

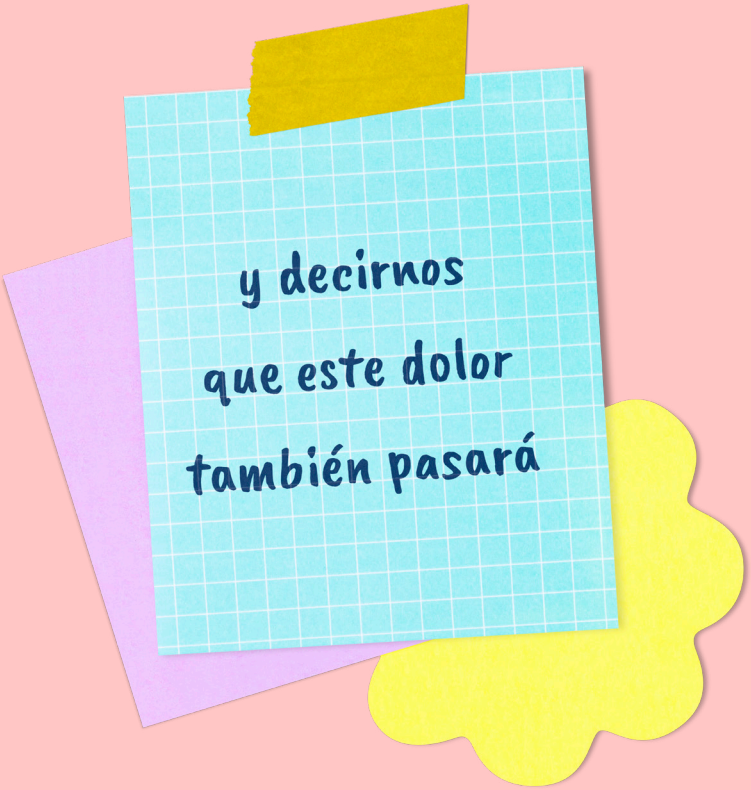
y cuando llegue el tiempo de dejarlo ir,

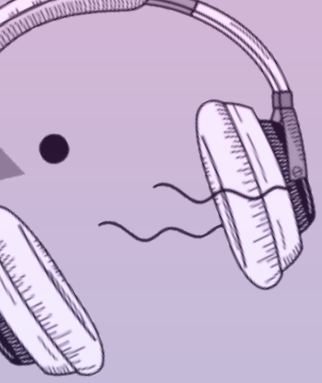
dejarlo ir.

Cuando pude enfocarme más en lo que quería y dejé de camuflar mis emociones con las fiestas y los tragos, se me abrieron otros caminos, unos menos autodestructivos. Otros espacios me ayudaron más que una noche que a duras penas podía recordar. Volví a conectar con mis amistades, y sé que puede sonar muy cliché, pero eso fue exactamente lo que hice y por esa razón te escribo esta carta. Cuando nos conocimos, nunca fui la persona más empática para acompañar los duelos amorosos de mis amigos, les restaba importancia, y eso pasaba porque nunca había vivido uno. Ahora sé lo reparador que puede ser un encuentro para hablar sobre lo que sentimos, una tarde para comer, o para visitarnos sin afán y **decirnos que este dolor también pasará**. Prometo no hablar de historias de amor perfectas (porque no existen), no poner música desgarradora que haga que uno hunda más el dedo en la herida. Ojalá podamos ponernos de acuerdo pronto, para que perdamos esta horrible costumbre de no saber del otro.

Aquí estoy para lo que necesites,

MANU.


y decirnos
que este dolor
también pasará



Un conjunto de canciones para pasar la página



Sobre el consultorio de psicología

División de Bienestar Universitario



El Consultorio de Psicología de la Sede Calle 100 de la Universidad Militar Nueva Granada está adscrito a la División de Bienestar universitario y habilitado por la Secretaría de Salud.

El consultorio ofrece servicios de acompañamiento y orientación individual, de pareja y familiar en temas como cambios en el estado de ánimo, autoestima, estrés, ansiedad y depresión. También desarrolla talleres, conversatorios y actividades de psicoeducación y proyección social, como el programa de radio Dementes Abiertas, emitido desde hace ocho años por UMNG Radio.

Si deseas acceder a los servicios de orientación y acompañamiento, puedes escribir al correo: psicologia@unimilitar.edu.co con tus datos, disponibilidad y motivo de consulta.

El equipo que te acompañará está conformado por:

Ligia Amparo Quiñones Peynado, psicóloga (Pontificia Universidad Javeriana).

Sandra Milena Molano Pacheco, psicóloga (Universidad Nacional de Colombia), magíster en Psicología de la Intervención Social (Universidad de Granada, España).

(...)

MIS NOTAS

MIS NOTAS



La idea del proyecto fue cocreada por Irina Florián, Paola Parada, Yessica Chiquillo y Mariana Betancur, y su materialización fue posible gracias al respaldo de la Editorial Neogranadina, adscrita a la Vicerrectoría de Investigaciones de la Universidad Militar Nueva Granada que, bajo la dirección de Irina Florián, aportó los recursos para la producción de toda la colección. Los textos fueron escritos por Yessica Chiquillo; la edición estuvo a cargo de Paola Parada; y la propuesta de diseño y diagramación fue desarrollada por Daniela Martínez.

Agradecimientos



Cuando el amor se va, ¿a dónde vamos nosotros?
es un libro concebido, escrito e ilustrado durante
el segundo semestre de 2025 en Bogotá.
Contiene 48 páginas y pertenece a la colección
Dementes Abiertas.