

## REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

# El estudio del divorcio desde un enfoque resiliente: la importancia de los recursos psicológicos ante la crisis

**Autor: Odemaris Amabel Villaseñor Guzmán**

**Tesis presentada para obtener el título de:  
Maestra en Psicoterapia Familiar**

**Nombre del asesor:  
Ericka Ivonne Cervantes Pacheco**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.



“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

---

**UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA**

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE  
RESILIENTE: LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS  
PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

TESIS QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN  
PSICOTERAPIA FAMILIAR

**PRESENTA:  
ODEMARIS AMABEL VILLASEÑOR GUZMÁN**

**DIRECTORA DE TESIS:  
MTRA. ERICKA IVONNE CERVANTES PACHECO**

**MORELIA, MICH. OCTUBRE 2010**

“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

---

## DEDICATORIA

A MIS HIJOS: GABRIEL Y EUGENIO, QUIENES HAN SIDO MI MOTIVACIÓN PARA MI  
SUPERACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL, QUIENES ME HAN ENSEÑADO A  
CONOCER LO MAS VALIOSO DE LA VIDA: EL AMOR Y LA FELICIDAD.

## AGRADECIMIENTOS

A Dios, quien me ha permitido tener vida y salud para terminar este proyecto, iluminándome para tener paciencia, sabiduría y entrega.

A mi padre, por su infinito apoyo, por su amor y sus consejos, por ser un ejemplo de fuerza y entrega.

A mi madre, por su compañía, por su amor y su apoyo, por su dedicación y enseñanzas.

A mi esposo, Juan por su amor, su paciencia, su apoyo y compañía.

A mis hermanas: Jannette, Ana y Jaqueline, por su compañía y consejos.

A un ángel llamado Morelia, quien siempre estará a mi lado y en mi corazón.

A mis participantes “L,O,C,F,R y A” por su entrega y por su tiempo, porque sin ellos no hubiera sido posible esta investigación.

A mis amigos quienes de alguna forma me apoyaron para realizar este proyecto.

A la doctora Altagracia Santoyo Medina por sus consejos, su atención y su tiempo.

A la Maestra María Elena Rivera Heredia, por su apoyo, por su entrega y sus enseñanzas.

## AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento especial a mí Directora de Tesis: Maestra Ericka Ivonne Cervantes Pacheco quien me llevo de su mano en este gran camino; por su entrega, su paciencia, sus sabios consejos y el apoyo incondicional que me brindo.

Gracias.

## INDICE

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
CAPÍTULO 1. DEL INDIVIDUO A LA PAREJA	
1.1 Individualidad.....	16
1.2 Conyugalidad.....	17
1.3 Parentalidad.....	27
CAPÍTULO 2. CUANDO LA RELACIÓN TERMINA EN DIVORCIO	
2.1 Antecedentes histórico sociales sobre el concepto de divorcio.....	31
2.2 Implicaciones socioemocionales del divorcio.....	34
2.3 El dolor ante la pérdida de la pareja.....	37
2.4 Vínculo parental.....	40
2.5 Renovación del vínculo parental frente al divorcio.....	42
CAPÍTULO 3. SUPERANDO LA CRISIS DEL DIVORCIO MEDIANTE LA RESILIENCIA	
3.1 Una mirada a través de la resiliencia.....	47
3.2 Sistema de creencias.....	51
3.3 Redes sociales.....	53
3.4 Estilos de enfrentamiento.....	57
3.5 Comunicación.....	60
3.6 Reconciliación.....	64
3.7 El perdón.....	67

CAPÍTULO 4. MÉTODO .....	71
Tipo de estudio.....	71
Muestreo.....	72
Pregunta de investigación.....	72
Objetivo general.....	72
Objetivos particulares.....	72
Enfoque epistemológico.....	72
Ejes temáticos.....	73
Participantes.....	74
Técnicas de recolección de datos.....	75
Procedimiento.....	76
Análisis de datos.....	77
CAPÍTULO 5. RESULTADOS.....	94
CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN.....	11
Aportaciones.....	136
Limitaciones.....	136
CONCLUSIONES.....	137
REFERENCIAS.....	139
ANEXOS.....	148
Anexo A: Simbología de Genogramas.....	149
Anexo B: Tabla de sesiones.....	150
Anexo C: Guía de entrevista.....	152
Anexo D: Carta de consentimiento informado.....	156

## RESUMEN

La presente investigación emplea una metodología cualitativa con un método fenomenológico, y un tipo de estudio descriptivo, basándose en la teoría de la psicología positiva y el modelo de resiliencia familiar (Walsh, 2004). El objetivo principal fue identificar los recursos sociales, familiares y personales que coadyuvan de forma resiliente a que los hombres y mujeres divorciados implementen una mejora en su vida personal y en el vínculo parental. Los participantes fueron tres hombres y tres mujeres con más de dos años de divorciados, con hijos, residentes de la ciudad de Morelia, Michoacán. Las técnicas de recolección de datos fueron la entrevista a profundidad y el genograma familiar, analizados por medio de análisis de contenido.

Se encontró en los participantes que en el proceso posterior a la crisis del divorcio se requieren recursos psicológicos tales como la espiritualidad, autoestima alta, búsqueda del bienestar personal, capacidad de reacomodación, creencias protectoras, aceptación, perdón, comunicación asertiva, y el apoyo de la familia y la sociedad para superar la crisis con resiliencia.

Después del divorcio es vital que los padres, aunque separados, logren mantener un vínculo parental positivo con los hijos para lograr el bienestar del nuevo sistema familiar.

**PALABRAS CLAVES: divorcio, resiliencia, recursos psicológicos, vínculo parental.**

## **ABSTRACT**

The present investigation uses a qualitative methodology with a phenomenologic method, and a descriptive type study, being based on the theory of positive psychology and the model of familiar resilience (Walsh, 2004). The primary objective was to identify the social, familiar and personal resources that help of resilience form to that the divorced men and women implement an improvement in their personal life and the parental bond. The participants were three men and three women with more than two years of being divorced, with children, residents of the city of Morelia, Michoacán. The techniques of data collection were the interview to depth and genograma familiar, analyzed by means of content analysis.

One was that in the process subsequent to the crisis of the divorce requires psychological resources such as the spirituality, high self-esteem, search of the personal well-being, capacity of reacomodation, beliefs, acceptance, pardon, and a healthy communication, as well as the support of family and society to surpass the crisis with resilience.

After the divorce he is vital that the parents, although separated, manage to maintain positive a parental bond with the children to obtain the well-being of the new familiar system.

**KEY WORDS: divorce, resilience, psychological resources, parental bond.**

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad se vive en una sociedad que se encuentra en cambios constantes, donde la familia ha sufrido una serie de modificaciones a las que tiene que adaptarse, ya que la familia es un sistema vivo que posee la capacidad de cambiar para mantener su continuidad.

A la par de los cambios que se presentan en la sociedad se encuentran nuevas configuraciones familiares; aquellas con un solo padre, familias reconstituidas, familias con medios hermanos, y un factor importante para que estas familias estén cambiando es el divorcio, ya que esto lleva a los integrantes de la familia a separarse, y, pese a que se vive un periodo de posmodernidad, es inevitable pensar que el divorcio afecta gravemente a la familia.

El divorcio es un fenómeno en constante aumento en nuestro país, ya que de acuerdo con estadísticas del INEGI, en 1970 de cien matrimonios que había sólo 3 de ellos se divorciaban, en el año 2000 esta cifra se incrementó al 7.4 por ciento, en el 2005 existía un porcentaje de 11.8 de divorcios, en el 2007 aumentó un 13 por ciento, en 2008 llegó al 15.8 por ciento y en el 2009 siguió incrementando el índice de divorcios al 17.8 por ciento.

En México el divorcio estaba prohibido antes de 1914, y fue hasta este año que Venustiano Carranza decretó la Ley del Divorcio, donde se establece por primera vez en nuestro país la disolución vincular del matrimonio; antes de esta ley la separación legal de los cónyuges sólo suspendía algunas de sus obligaciones.

La Ley del Divorcio establecía que el matrimonio podría disolverse en cuanto al vínculo, por el mutuo o libre consentimiento de los cónyuges cuando tuvieran más de tres años de celebrado o en cualquier tiempo por causas que hicieran imposible o indebida su realización. Disuelto el matrimonio, los cónyuges podrían contraer una nueva unión.

En la actualidad sólo está permitido el divorcio por la vía legal, y no es legítima la disolución del matrimonio de carácter religioso; a menos que sea por una causa que se considere muy grave, además no se le puede llamar divorcio, sino disolución del matrimonio.

El concepto de divorcio y las creencias que giran alrededor de éste han cambiado, ya que poco a poco ha sido aceptado culturalmente, sin negar que es un evento crítico que para algunas personas es más fácil, para otras conlleva dificultades y algunas otras nunca logran superarlo; por ello el objetivo de esta investigación es identificar los recursos que poseen los hombres y las mujeres que han pasado por un proceso de divorcio que coadyuvaron a implementar una mejora en su vida personal y en el vínculo parental.

Después de revisar investigaciones referentes al tema de divorcio se observa que en los últimos años ha cambiado la visión cultural con respecto al concepto de divorcio. Aunque algunos investigadores se enfocan en sus aspectos negativos, como la comparación que realiza Fariña (2005) entre los hijos de padres unidos y los hijos de padres divorciados, menciona que los hijos de padres divorciados muestran problemas emocionales y de adaptación, así como sentimientos de abandono y rechazo; otros investigadores han podido observar aspectos positivos del divorcio, por ejemplo Sigala (2007) menciona que sólo es necesario saberlo llevar y tener la capacidad de adaptarse a la situación, donde se puede llegar a dar un divorcio sano, interviniendo el respeto como seres humanos con diferentes formas de pensar.

Es indudable que en un divorcio sufren todas las personas implicadas: pareja, hijos, padres, abuelos e incluso amigos, pero la importancia de este hecho radica en superar el sentimiento de dolor y pérdida. Santa (2006) menciona que si el divorcio es un hecho inevitable, habría aspectos que se pueden rescatar, como la esperanza de una nueva etapa, o el observar al divorcio como una solución y no como un problema.

Por ello, es importante considerar los sentimientos que han experimentado las personas que han pasado por un proceso de divorcio, ya que implica un proceso de duelo. A pesar de los sentimientos negativos que pudo haber ocasionado una relación negativa con la ex pareja, es indispensable conservar una relación de apoyo y respeto por el bien de los hijos en común.

La presente investigación utiliza una metodología cualitativa, considerada como “el desarrollo de una serie de actuaciones más o menos consecutivas que permiten al investigador acercarse a la comprensión de lo estudiado” (Rodríguez, Gil y García 1999, p.42). Para Hernández (2006) la investigación cualitativa es aquella que produce datos descriptivos: como las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta que se observa en los participantes de la investigación.

Esta metodología ayudó al objetivo general de la investigación, que consistió en identificar los recursos sociales, familiares y personales que coadyuvan de forma resiliente a los hombres y mujeres divorciados para implementar una mejora en su vida personal y en el vínculo parental. Y de manera particular, facilitó identificar los sentimientos que tiene la persona que se encuentra en un proceso de duelo después de un divorcio. A través de explorar el funcionamiento familiar y el sistema de creencias en las personas que enfrentan un divorcio de forma resiliente; indagando en los cambios que existen en la vida familiar, económica y social de la persona después del divorcio.

El método empleado fue el fenomenológico, ya que hace énfasis sobre la experiencia individual y subjetiva de cómo cada individuo supera una crisis, así como la forma en que va buscando el significado de su experiencia. “La fenomenología procura explicar los significados en los que se está inmerso en la vida cotidiana y no las relaciones estadísticas a partir de una serie de variables, el predominio de tales opiniones sociales o la frecuencia de algunos comportamientos” (Rodríguez, Gil y García, 1999, p.40).

El tipo de muestreo que se utilizó fue intencional, ya que se buscaron personas que cubrieran los criterios de vivir en la ciudad de Morelia, Michoacán, con una edad entre 25 y 35 años de edad, que tuvieran hijos menores de 10 años, y más de dos años de divorciados.

El tipo de estudio es descriptivo, de acuerdo con Rodríguez Gil y García (1999) este estudio busca definir las propiedades, características, conductas, procesos concretos, o perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro factor sometido a un análisis.

La investigación se realizó basada en un enfoque epistemológico sistémico, apoyado en la teoría de la psicología positiva, la cual se encarga del estudio de las fortalezas o recursos, cualidades y emociones positivas del ser humano, así como la búsqueda de valores y el bienestar personal (Seligman, 1998). Utilizando el modelo de resiliencia familiar propuesto por Walsh (2004) el cual trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuestas a las crisis y desafíos de la vida.

Las técnicas de recolección de datos aplicadas a los participantes (3 hombres y 3 mujeres) fue la entrevista a profundidad, definida por Bonilla y García, (2002) como un constructo comunicativo que favorece la exploración de una realidad determinada en su contexto, y que requiere de un cierto grado de intimidad y familiaridad. Además del genograma, que ayudó a organizar de forma gráfica la información de la familia de cada participante, con la finalidad de observar sucesos importantes y la forma en que se relacionaban los miembros de cada familia (Mc Goldrick y Gerson, 1985).

Para analizar la información que se obtuvo de los participantes se realizó un análisis de contenido, el cual consiste en realizar una codificación, a través de un proceso de identificación de palabras, frases, temas, o conceptos dentro de los

datos de manera tal que los patrones subyacentes puedan ser identificados y analizados (Morse, 1990).

Esta investigación cuenta con tres capítulos teóricos, el primero de ellos denominado “Del individuo a la pareja” donde se aborda la importancia de la individualidad dentro de la pareja, la cual se puede definir como la característica particular de la personalidad que lo distingue especialmente de los demás (Bowen, 1991; Estrada, 1997 y Sigala, 2007). En este capítulo se resalta la manera en que el individuo aprende a relacionarse primeramente con los padres, los familiares, los amigos y los vecinos, hasta llegar a la etapa en la que busca una pareja para después de un proceso tener la capacidad de comprometerse y llegar a la conyugalidad (Linares, 2002). Es en el subsistema conyugal donde se establece un nuevo sistema de reglas y acuerdos propios, y se unen no sólo dos personas, sino dos familias (Minuchin, 1984). Cuando llegan los hijos se da paso a la parentalidad y con ello se forma un vínculo que es indisoluble entre padres e hijos, así mismo se adquieren nuevas responsabilidades que se tienen que asumir con madurez.

En el segundo capítulo titulado “Cuando la relación termina en divorcio” se destacan los antecedentes sociales e históricos del divorcio, a través de autores como Engels (1979), Ruiz (2003), Sigala (2007) y Torduman (1989). Se explora la evolución que ha existido sobre el concepto del divorcio y los cambios que lo acompañan a través de las generaciones, desde sus implicaciones socioeconómicas hasta los sentimientos que involucra la pérdida de la pareja, así como la importancia de separar el vínculo que se tiene como pareja del rol de padres. En un divorcio se producen pérdidas importantes, desde la estabilidad familiar, emocional, económica, y hasta la seguridad de los hijos; de manera que la familia completa tiene que adaptarse a los cambios que se presenten ante la pérdida. Así mismo, se abordan temas sobre los sentimientos negativos que trae consigo el divorcio, tales como culpa, tristeza, enojo, miedo, desesperación,

depresión y vergüenza, que pueden ser superados después de realizar un proceso de tareas y negociaciones hasta llegar al perdón y la propia reconciliación.

En el tercer capítulo llamado “Superando la crisis del divorcio mediante la resiliencia” se resalta que la resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive ser transformados por éstas. Para que una persona muestre resiliencia es necesario que cuente con recursos tales como sistema de creencias flexible, redes de apoyo familiares y sociales, estilos de enfrentamiento adecuados, comunicación positiva, y dos factores que son sumamente importantes para que se logre la superación del divorcio resiliente, que son la reconciliación y el perdón (Bowen, 1991; Henderson, 2006 y Walsh, 2004) .

También se profundiza en la manera en que el individuo enfrenta y maneja las crisis, la forma en que se reorganiza, ya que si lo hace con eficacia y persistencia influirá en su adaptación inmediata, así mismo la supervivencia y bienestar de la unidad familiar misma. Para Henderson (2006) ninguna familia está libre de problemas, pero la importancia radica en la forma en que los resuelven, ya que la persona sana es la que tiene la capacidad de superarlos y resolverlos.

Después de analizar los datos obtenidos, se llegó a la conclusión de que los participantes que fueron capaces de llevar a cabo el proceso de divorcio con resiliencia son aquellos que han desarrollado recursos psicológicos como la confianza, la autoestima, búsqueda del bienestar personal, espiritualidad, capacidad de reacomodación, creencias protectoras, perdón y aceptación, así mismo cuentan con recursos familiares como el apoyo de sus integrantes, tener la oportunidad de expresarse libremente y una comunicación asertiva, así como contar con recursos sociales, donde se incluye el apoyo amigos, una nueva pareja, profesionistas e incluso instituciones de ayuda social.

“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

---

Así mismo se pudo concluir de acuerdo con los resultados obtenidos que en los participantes con los que se trabajó existió una falta de compromiso e inmadurez ante el matrimonio, donde no se cumplieron los acuerdos ni las responsabilidades que conllevaba el formar una familia, por lo que los miembros de la pareja ven como única salida el divorcio.

## CAPITULO 1

### “DEL INDIVIDUO A LA PAREJA”

#### 1.1 INDIVIDUALIDAD

La individualidad del sujeto se puede definir como la característica particular de la personalidad que lo distingue especialmente de los demás. El individuo pertenece a un sistema, donde al mismo tiempo el es un sistema con sus características específicas y únicas que le hacen ser un individuo único dentro del sistema al que pertenece.

Se puede comparar el concepto de individualidad con el de diferenciación, donde para el individuo es importante adquirir el control del propio poder de reacción emocional frente a los demás (Bowen, 1991).

La individualidad Incluye el concepto de sí mismo en contexto, contiene los determinantes personales e históricos del individuo. Pero va más allá hasta abarcar los aportes actuales del contexto social, las interacciones específicas con los demás traen a la luz y refuerzan los aspectos de la personalidad individual que son apropiados al contexto y recíprocamente el individuo influye sobre las personas, pero tanto el individuo como el contexto son flexibles y capaces de cambiar.

El individuo es un ser diferenciado de los demás, pero necesita de las relaciones con otros individuos para llevar a cabo la satisfacción de sus necesidades sociales, ya que desde el momento de su nacimiento requiere de socializar con los demás, comenzando con los miembros de su familia, en específico con la madre y el padre, y posteriormente con los demás miembros de la familia.

El individuo sale de casa para formar nuevas relaciones con vecinos, amigos, y conocidos, llegando a relaciones más íntimas como la relación de pareja, con la

que se compartirán gustos y situaciones, pero aunque el individuo forme parte de una pareja es importante mencionar que es un ser independiente y capaz de realizar actos por sí solo (Ruiz, 2003).

La relación de pareja actual suele ser integrada por dos personas libres e independientes, cada una de las cuales pretende mantener su individualidad y su capacidad de desarrollo personal aun dentro de la relación y en beneficio de la misma (Sigala, 2007).

La elección de pareja se produce en una doble vertiente que se inspira simultáneamente en el parecido y en la diferencia. La familia de origen estará presente en una y en otra. Motivando una opción continuista que reproduzca modelos y patrones ya conocidos, o bien una ruptura que busque incorporar aquello que falta.

Con el trascurso del tiempo y el compartir ideales en común la pareja se va complementando para pasar a una siguiente etapa donde se formaliza el compromiso.

## **1.2 CONYUGALIDAD**

La formación de la conyugalidad comienza con la formación de la pareja. La pareja es un mini sistema que constituye la base de los sistemas humanos donde la elección de un compañero está íntimamente ligado a lo que cada uno lleva dentro de su mapa interno, cada uno escoge lo que de niño le gustó y de lo cual se enamoró, de lo que se ama y lo que atrae hacia aquello que le alimenta emocionalmente y le protege (Estrada, 1997).

La relación de pareja inicia cuando dos individuos distintos que pertenecen a diferentes grupos sociales, se separan de su grupo original con la intención de formar un nuevo sistema. Para que una pareja tenga posibilidades de

desarrollarse es necesario que se encuentren diferenciados de su grupo familiar, que sean autónomos y autosuficientes (Ibarra, 2000 compilado en Eguiluz, 2003).

La pareja es un sistema que mantiene una organización dinámica que constantemente sufre alteraciones y reestructuraciones, en un intento de lograr el equilibrio y la armonía, la pareja se ve involucrada en un proceso permanente de reorganización.

La elección de pareja también en muchos casos está determinada por la experiencia personal y por el modelo que se tuvo con los padres, los cuales son el primer ejemplo de relación con otras personas, por lo cual se siguen los patrones en la búsqueda de la pareja (Sigala, 2007).

La formación de la pareja es un complicado proceso que exige de la capacidad del individuo para crear un nuevo espacio interpersonal y no reducir este a sentidos ya configurados en su vida anterior. Haber experimentado unidades subjetivas del desarrollo basadas en las relaciones con familiares allegados, facilita el desarrollo de la capacidad afectiva y relacional en una nueva relación, pero también puede dificultar el proceso de independencia (González, 1995).

En un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja, donde la relación es un proceso donde cada día y en cada momento se van realizando sus potencialidades (Rogers, 1981).

La pareja se basa, no solo en la necesidad de encontrar en el otro lo que hace falta, sino en la necesidad que se tiene de depositar lo que molesta de sí mismo en el otro, para que pueda llevarse a cabo la elección de la pareja se requieren de algunas características: reciprocidad y satisfacción (Estrada, 1997).

La reciprocidad es uno de los elementos fundamentales para que pueda establecer el sistema que forma la pareja, es indispensable que en los dos componentes de la pareja se encuentre alguna ventaja psicológica en la relación que van a establecer, estas ventajas traen consigo un aspecto positivo: sentirse amado y valioso.

Otra característica es la satisfacción, la cual ayuda a buscar a alguien que busque animar el propio equilibrio de la personalidad, y que también ayude a manejar y controlar los impulsos amorosos, sexuales, de ternura o de agresión. La persona seleccionada debe ser el origen de la satisfacción de gran parte de los deseos y necesidades conscientes del otro, y a la vez deberá reforzar la personalidad en sus aspectos más débiles, o en aquellos puntos de la vida emocional interna de la pareja que no pueda manejar por sí misma: impulsos agresivos, de temor, de rabia u odio. En la pareja se puede admirar, odiar, controlar, tratar de cambiar o manipular algunos aspectos sobre los que no se tiene un control propio.

Una pareja se elige mutuamente en un momento particular de sus vidas, que los distingue por tener ciertos gustos, ideas y valores, así como conflictos y anhelos propios de la etapa en que se encuentran.

En cada relación se definen roles, tareas y modos de vincularse, donde cada uno se acomoda a las características del otro, potenciando algunos aspectos de sí mismo y postergando otros.

Durante la formación de la pareja se elaboran las pautas de interacción que constituyen la estructura de la vida conyugal, las cuales se tienen que establecer mediante negociación, la pareja debe definir nuevas pautas para la relación con los demás, la tarea consiste en mantener nuevos contactos y al mismo tiempo crear un sistema cuyas fronteras sean nítidas en la medida suficiente para permitir el crecimiento de una relación íntima de pareja.

Dentro de la relación conyugal, la pareja deberá armonizar los estilos y expectativas diferentes de ambos y elaborar modalidades propias para procesar la información, establecer contacto y tratarse con afecto, crear reglas sobre intimidad, jerarquías, pautas de cooperación, cada uno debe aprender a reconocer lo que es importante para el otro y alcanzar acuerdos (Estrada, 1997).

La elaboración de pautas viales para expresar y resolver los conflictos es un aspecto esencial de este periodo inicial, en la formación de una pareja al comienzo cada cónyuge se experimenta como un todo en interacción con otro todo, pero para formar la nueva unidad de pareja cada uno tiene que convertirse en una parte de un todo (Minuchin, 1984).

Para que la vida en común sea posible, es preciso que el conjunto de valores que tienen cada integrante de la pareja se concilien con el paso del tiempo, cada cónyuge debe resignar una parte de sus ideas y preferencias, esto es; perder individualidad, pero ganando en pertenencia y en este proceso se forma un sistema nuevo.

Siempre existirán puntos de fricción pero el sistema deberá de adaptarse para hacer frente a demandas contextuales modificadas, en algún momento tienen que quedar elaborada una estructura que constituya la base de las interacciones de los cónyuges. Una de las vitales tareas de los cónyuges es la fijación de límites que los protejan procurándoles un ámbito para la satisfacción de necesidades psicológicas sin que se inmiscuyan los parientes, hijos u otras personas.

El subsistema de los cónyuges puede ofrecer a sus miembros una plataforma de apoyo para el trato con el universo extra familiar y proporcionarles un refugio frente a las tensiones de fuera, pero si las reglas de este subsistema son tan rígidas que no permiten asimilar las experiencias que cada esposo hace con sus interacciones fuera de la familia los cónyuges pueden quedar atados a reglas

inadecuadas de supervivencia, esto ocasionará que el sistema se empobrezca y pierda vitalidad (Minuchin,1984).

El subsistema de los cónyuges es vital para el desarrollo de los hijos, constituye su modelo de relaciones íntimas, como se manifiesta en las interacciones cotidianas. En el sistema conyugal el niño contempla modos de expresar afecto, de acercarse a un compañero y de afrontar conflictos entre iguales. Lo que vive se convertirá en parte de sus valores y expectativas con el mundo exterior.

En un momento determinado la pareja decide realizar un reconocimiento social frente a su compromiso como pareja, lo cual se realiza por medio de un contrato legal llamado matrimonio, donde cada una de las partes tiene derechos y obligaciones. El matrimonio da origen a una sociedad especial, llamada sociedad conyugal y para mayor solemnidad se rodea de una serie de ritos y ceremonias.

El matrimonio puede ser civil o religioso y, dependiendo de la religión o del ordenamiento jurídico: los derechos, deberes y requisitos del matrimonio son distintos, para la presente investigación solo se hablara de matrimonio civil, ya que solo en este caso puede existir el divorcio, pues al hablar de matrimonio religioso no es posible hablar de divorcio.

Los individuos que contraen matrimonio lo hacen con expectativas de fidelidad, seguridad, permanencia y de los roles prescritos tanto para el hombre como para la mujer. En la actualidad la motivación para contraer matrimonio está enfocada más hacia las personalidades particulares que por presiones sociales y económicas.

En la relación conyugal se deberá prometer la maduración del individuo a través de la reproducción y brindar un apoyo cuando aparezcan los conflictos frente a los hijos, donde también deberá ayudar a soportar los efectos del declinar en las funciones sexuales al llegar al ocaso de la vida.

En toda relación conyugal existe un contrato matrimonial en el que se exponen los deseos, carencias, necesidades, exigencias y abarca todos los aspectos de la vida conyugal y donde cada miembro percibe sus propias necesidades.

En el contrato intervienen dos factores: uno práctico y otro emocional. El práctico se refiere a los gustos, costumbres y preferencias cotidianas y el aspecto emocional impone una serie de requerimientos que están compuestos por tres puntos esenciales:

- A) Un nivel consciente y verbalizado. Aquí se incluye todo aquello que se puede comunicar al cónyuge acerca de los anhelos, expectativas y necesidades de manera clara y comprensible.
- B) Un nivel consciente no verbalizado. Incluye todas las creencias, planes, deseos y fantasías que no se comunican por vergüenza o temor inconsciente al rechazo.
- C) Un nivel irracional. Este nivel va más allá de la percepción consciente, se refiere a todos los deseos y necesidades irracionales y contradictorios que hay en cada uno de los cónyuges, los elementos de este nivel pasan inadvertidos y representan los verdaderos cimientos de la relación (Estrada,1997).

El matrimonio tiene diferentes etapas por las que va pasando, de acuerdo a la edad, adaptación y crecimiento de los hijos, para ello se tomarán en cuenta las etapas de Lauro Estrada, las cuales se desarrollan en seis fases, pero para esta investigación solo se tomaran en cuenta las tres primeras etapas, que son; El desprendimiento, El encuentro y Los hijos pequeños, dichas etapas se describen a continuación.

Primeramente se hablará de la etapa del *desprendimiento*, el cuál es doloroso sobre todo si se trata de relaciones emocionales que se extinguen, esto sucede en la adolescencia cuando el joven tiene que salir en busca de un compañero fuera de su familia.

De este hecho se puede deducir que constantemente se encuentran dos corrientes en pugna, una que va a favor de independizarse de la familia de origen y formar su propia familia teniendo una nueva vida; y la otra que tiende a fijar, a detener o a regresar el proceso creativo a etapas anteriores. Si los padres no están listos para dejar ir a sus hijos usarán el control y la dominación, intentando que el joven haga lo que ellos quieren en trabajo, elección de carrera o de compañero, lo cual provocará la detención en el proceso de desprendimiento.

Esta es una etapa muy importante y fundamental para la siguiente y la tarea primordial es adaptarse al nuevo sistema de vida, en el cual habrá grandes diferencias en la manera de enfrentarse a la cotidianidad y hábitos particulares en cada uno de los cónyuges (Estrada, 1997).

Al llegar la separación de la familia, viene un conflicto en el que alguno de los cónyuges tiene la esperanza de que el otro le solucionará sus problemas personales, o bien cuando se siente lo suficientemente sabio para solucionar los problemas del otro y en ocasiones tener la fantasía de que podrá cambiarlo o reformarlo. Conforme va avanzando un matrimonio, se puede adjudicar al compañero mucho de los problemas personales que se encontraban ya ahí, antes de conocerlo.

Después, de unos años de mantener una relación, la idealización se rompe bruscamente, ya sea por ligas emocionales muy intensas con los padres o por dudas y temores al compañero que no han podido ser detectadas y manejadas, dando paso a la desilusión y al desengaño produciendo muchas veces que se disuelva el intento de formar una familia.

Una tarea importante es la de crear y definir límites con la familia de origen, surgen ciertos problemas por la cercanía o distancia que se debe tener hacia los padres y su influencia ante las decisiones de la joven pareja. La crisis más frecuente en este periodo es la dificultad para desprenderse de sus familias de origen y buscar constantemente el apoyo y consejo de éstos, sin lograr la autonomía que toda pareja necesita para llegar preparado a las siguientes etapas.

Otra etapa es el *encuentro* donde es necesario sintonizarse emocionalmente con un desconocido y se requiere de una gran capacidad para limitar las propias necesidades en beneficio de una relación que empieza. Es necesario lograr dos puntos: primero, cambiar todos aquellos mecanismos que hasta entonces proveyeron seguridad emocional y segundo, integrar un sistema de seguridad emocional interno que incluya a uno mismo y al nuevo compañero (Estrada, 1997).

El encuentro con una persona nueva depara sorpresas, y en el establecimiento y estructuración de un nuevo sistema, estriban tanto la cualidad de la relación marital, como el bienestar familiar futuros y donde las expectativas de una persona están basadas en su historia, en las experiencias que ha compartido durante varios años dentro de su familia con sus padres y hermanos.

Cada cónyuge percibe sus propias necesidades y deseos en grados diferentes, según su capacidad introspectiva y por lo general ninguno se da cuenta de los esfuerzos, por satisfacer al compañero dando por hecho, basados en la creencia inconsciente, de que el otro siente y percibe las cosas tal como uno lo hace, por lo tanto cuando no se cumple el contrato individual, aparece poco a poco la desilusión, el resentimiento, la sensación de haber sido engañado y el enojo.

Lograr la incorporación o introyección de un objeto extraño a los familiares paternos y elegirlo como la base fundamental para formar una nueva familia, tal vez sea sin temor a equivocarse, una de las situaciones del crecimiento emocional que más problemas le causan al humano. Por lo que hay que tomar con un

sentido de responsabilidad y entrega moral que refuercen los compromisos emocionales del miembro de la pareja hacia el otro (Estrada, 1997).

En la relación conyugal se puede hablar de varias áreas que son importantes en el desarrollo del ciclo familiar, las cuales son:

a) Área de la economía, donde existe la posibilidad de dividir las labores entre el proveedor y el que cuida del hogar, y que la pareja sea lo suficientemente capaz de adaptarse a los cambios sociales, así como a los de la propia familia, así como los miembros deben estar preparados para la hora de la jubilación y poder apoyarse mutuamente en aquellos casos en que sea necesario y difícil encontrar trabajo (Estrada, 1997).

b) Área económica existe un alto porcentaje de la separación y divorcios que se debe a factores económicos. Muchas de las veces las presiones económicas producen trastornos serios en que las fricciones, peleas y agresiones destructivas no se hacen esperar, se rompe el matrimonio y muchas veces se acaba la esperanza de formar nuevas familias.

c) Área de fortalecimiento del yo: se requiere de una ayuda mutua para aprender el papel de esposo o esposa, además de la libertad para expresar la propia personalidad y mantener el sentimiento de identidad. Es necesario reforzar mutuamente las defensas sociales adaptativas, es decir; la interacción entre familia y sociedad.

En esta área la pareja debe aprender el papel de padre y madre así como la manera de protegerse mutuamente para no usar a los hijos con fines de satisfacer las propias necesidades o de llenar los vacíos de identidad, es necesario saber intercambiar los papeles de padre y madre cuando esto sea necesario, es importante lograr también la suficiente libertad y capacidad de expresión propia para soportar la problemática que se presente en cada situación.

La tercera etapa por la que pasa una pareja es la llegada de *los hijos*, donde la pareja tiene que adaptarse a nuevos cambios, ya que desde antes del embarazo es importante llegar a acuerdos, sobre cuántos hijos se quiere tener y cuando para poder brindarles seguridad y cuidados en el momento de su llegada.

Con la llegada de los hijos se crea un vínculo más fuerte entre la pareja, y ahora la pareja pasa de ser solo pareja a ser padres, la llegada del hijo implica un grado más elevado de intimidad y la pertenencia a nuevas generaciones.

La función del padre cuando los hijos llegan es de suma importancia, ya que debe cumplir con ciertas funciones maternas para su propia esposa, antes de que tenga que actuar directamente con los hijos, es importante aprender un correcto rol de padre y madre, para lo cual es indispensable contar con la ayuda del compañero, al grado de permitir el intercambio de roles cuando sea necesario (Estrada, 1997).

Así mismo cuando los hijos lleguen es indispensable que se establezcan claramente los límites, reglas y roles que tendrá que seguir cada uno de los miembros de la familia y evitar incluir a los hijos en cuestiones que no les corresponden, como en los problemas maritales o usarlos en contra del otro, ya que esto solo perjudicará a los hijos.

Por otro lado es posible considerar a la pareja determinada por dos dimensiones, una de ellas son las que reflejan las relaciones que los miembros mantienen entre sí y otra la que les unen a sus hijos, la primera es llamada conyugalidad y la segunda parentalidad, estas son dos cualidades de la pareja, y al respecto Linares (2002) cita los siguientes axiomas:

- δ Son atributos de la pareja, aunque también poseen una dimensión individual y el peso específico de ésta puede variar según factores culturales.

- δ Tienen relación con la historia de cada miembro de la pareja y con sus respectivas familias de origen, aunque en un marco de complejidad que impide establecer determinismos mecánicos.
- δ Se influyen mutuamente, también de modo complejo: la conyugalidad puede deteriorar la parentalidad o ayudar a restaurarla y, viceversa, la parentalidad puede arruinar o redimir la conyugalidad.
- δ Son independientes entre sí, de manera que caben todas las combinaciones imaginables de ambas.
- δ Son variables ecosistémicas, es decir, que están sometidas a la evolución del ciclo vital y al influjo de los más variados factores ambientales.

“La conyugalidad y parentalidad se sitúan entre dos polos ideales de máxima positividad y negatividad que solo constituyen referencias abstractas, careciendo de identidad real. La conyugalidad se extendería entre un extremo armonioso y otro disarmónico, desplegando las múltiples posibilidades en que los cónyuges cubren sus necesidades de apoyo y ayuda recíprocas” (Linares, 2002, p. 34).

### **1.3 PARENTALIDAD**

Se entiende por una relación de parentalidad al vínculo que existe entre padres e hijos, es decir; la relación entre la madre y los hijos y el padre y los hijos, este vínculo es independiente de la relación conyugal, ya que se puede dar una relación de parentalidad sin ser necesario que exista la conyugalidad, como sucede en los casos donde hay una separación de los padres.

En la actualidad la decisión de tener hijos se ha ido separando cada vez más de la decisión de casarse, sin embargo se sigue cuestionando si el tener un hijo va a influir o no en la cadena secuencial que un individuo lleva en su ciclo vital, tanto familiar como personal.

Algunos piensan que no es necesaria la descendencia para completarse biológica y psíquicamente, otros toman el polo opuesto y afirman que si la ausencia de hijos se debe a un problema físico, entonces el cuerpo está mal. Este problema es complejo, lo cual indica lo importante que es la etapa de los hijos dentro de la familia.

Con la llegada de un hijo es necesario reestructurar el contrato matrimonial y las reglas que rigen el matrimonio y es necesario que en esta etapa la pareja adquiera un nuevo anclaje de relación emocional con el niño, ya que el compañero debe tener la capacidad para ayudar, para que las áreas de interés común que conciernen a la crianza y educación del niño se vayan ampliando (Minuchin, 1984).

La madre requiere apoyo y protección con el objeto de que emocionalmente siga avanzando hasta el nacimiento del bebé y varios meses después. En ocasiones el tener un hijo favorece la intimidad en la pareja, estimulando la diferenciación y elaboración de diversas facetas de la personalidad de cada uno.

Por otro lado, este es uno de los ciclos donde se da pie a las primeras aventuras extramaritales, puesto que ahora tanto los negocios como los deportes, los eventos sociales y las aventuras pueden convertirse en nuevos anclajes, ya que en ocasiones la pareja tiende a separarse porque no pueden tener relaciones sexuales o porque la esposa no puede salir a eventos sociales.

Con el nacimiento de los hijos se crea una nueva familia, “la familia es el contexto natural para crecer y para recibir auxilio, la familia es un grupo natural que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción, estas constituyen la estructura familiar, que a su vez rige el comportamiento de los miembros de la familia” (Minuchin, 1984, p.82).

Las interacciones dentro del hólón parental incluyen la crianza de los hijos y las funciones de socialización, aquí el niño aprende lo que puede expresar de las

personas que poseen más recursos y fuerzas, aprende a considerar racional o arbitraria la autoridad, así como los modos de comunicar lo que desea. El niño modela su sentimiento de lo correcto, conoce las conductas recompensadas y las desalentadas, vivencia el estilo con el que su familia afronta los conflictos y las negociaciones (Minuchin, 1984).

Dentro del subsistema parental los adultos tienen la responsabilidad de cuidar a los niños, de protegerlos y socializarlos, donde los padres tienen el derecho de tomar decisiones que atañen a la supervivencia del sistema total en asuntos como cambio de domicilio, selección de escuela y fijación de reglas que protejan a todos los miembros de la familia, tienen el derecho y el deber de proteger la privacidad del subsistema de los cónyuges y de fijar el papel que los niños habrán de desempeñar en el funcionamiento de la familia.

El sistema familiar tiende al mismo tiempo a la conservación y a la evolución, la familia posee la capacidad para adaptarse y cambiar, manteniendo su continuidad, hay periodos de equilibrio y de adaptación, caracterizados por el dominio de las tareas y aptitudes pertinentes, también hay periodos de desequilibrio, originados en el individuo o en el contexto. La familia es un sistema vivo que tiene sus propios modos de ser y potentes mecanismos para preservarlo.

La parentalidad es una cualidad compleja y en cierto sentido paradójica, puesto que remite a la pareja sin depender de ella, hunde sus cimientos en las familias de origen y encuentra en el contexto cultural un encuadre muy rico. En la parentalidad se destacan las funciones sociabilizantes, mediante las cuales los padres controlan el contacto de sus hijos en la sociedad con un doble sentido: ayudándolos a defenderse de las agresiones del entorno (funciones protectoras) y orientándolos sobre cómo tratar a los demás (funciones normativas). Utilizándose a sí mismos como agentes y vehículos de mensajes sociabilizadores.

Las funciones parentales nutricias, mediante las cuales los padres suministran a sus hijos nutrición emocional a través de circuitos paralelos e interconectados que tienen que ver con el reconocimiento, el amor y la valoración. Sintiéndose queridos, reconocidos y valorados los niños son capaces de integrar normas y seguridad en proyectos personales (Linares, 2002).

Las funciones nutricias son más sólidas, menos vulnerables que las sociabilizantes, pero también resulta más difícilmente compensable o sustituible cuando se deterioran y las consecuencias de su alteración son más destructivas. Una pareja con hijos separada si disuelve razonablemente la necesidad psicológica mutua cerrando el paso a la dependencia, encuentra una salida armoniosa a la conyugalidad, mientras que en otros casos ni la mayor distancia basta para evitarle a la familia una intensa y destructiva desarmonía (Linares, 2002).

## CAPITULO 2

### “CUANDO LA RELACIÓN TERMINA EN DIVORCIO”

#### 2.1 ANTECEDENTES HISTÓRICO SOCIALES SOBRE EL CONCEPTO DE DIVORCIO

La institución del divorcio es casi tan antigua como la del matrimonio, pero muchas culturas no lo admitían por cuestiones religiosas, sociales o económicas. La mayoría de las civilizaciones que regulaban la institución del matrimonio nunca la consideraron indisoluble, y su ruptura generalmente era solicitada por los hombres. En algunas culturas el nacimiento de un hijo le otorgaba al vínculo el carácter de indisoluble.

Generalmente, el motivo más común de divorcio era el adulterio, aunque en muchas sociedades antiguas también era motivo de muerte, como en la antigua Babilonia, donde el divorcio podía ser pedido por cualquiera de los cónyuges, pero el adulterio de las mujeres era penado con la muerte.

Los celtas practicaban la endogamia (matrimonio de personas de ascendencia común o naturales de una pequeña localidad o comarca), excepto los nobles que solían tener más de una esposa. Era habitual la práctica de contraer matrimonio por un período establecido de tiempo, tras el cual los contrayentes eran libres, pero también era habitual el divorcio (Engels, 1979).

En América, los Aztecas sólo podían tener una esposa y se la denominaba *Cihuatlantli*, y sólo podía tener un número determinado de concubinas, sólo la cantidad que pudiera mantener. En este contexto, no desconocían el divorcio, pero debía lograrse por sentencia judicial, que los habilitaba para contraer nuevamente matrimonio.

Los hombres hebreos, en cambio, podían repudiar a sus esposas sin necesidad de argumentar la causa de tal actitud. También existía el divorcio por mutuo consentimiento, pero las razones de las mujeres eran sometidas a un análisis más riguroso que las del hombre.

También en la antigua Grecia existía el divorcio por mutuo consentimiento y la repudiación, pero el hombre debía restituir la dote a la familia de la mujer en caso de separación. En Roma no se tenía el divorcio sino hasta el siglo II a.C y tuvo similares características que en Grecia, aunque las mujeres que eran ricas por herencia de su padre y descontentas con sus esposos, solían abandonarlos y divorciarse de ellos sin mayores inconvenientes (Engels, 1979).

En los inicios del cristianismo, el divorcio era admitido, pero con el tiempo la iglesia lo fue prohibiendo. A partir del siglo X, eran los tribunales eclesiásticos quienes tramitaban los divorcios, no sin grandes disputas de distintos sectores de la iglesia cristiana que en 1563 impuso el carácter indisoluble del vínculo, aunque se admitió la separación de cuerpos. En Italia en 1970 y España en 1980 fueron algunos de los últimos países europeos en aprobarlo definitivamente.

En México, durante la época de la Colonia, existía sólo el llamado divorcio eclesiástico, el cual no permitía la ruptura del vínculo matrimonial que, de acuerdo con la definición de la Iglesia Católica es, por institución divina, perpetuo e indisoluble y una vez contraído no puede deshacerse sino con la muerte de uno de los cónyuges.

En este sentido, también señala que en situaciones donde la convivencia matrimonial sea prácticamente imposible, se admite una separación física de los esposos, pero no el divorcio. Por lo tanto, los esposos no dejan de ser marido y mujer delante de Dios; ni son libres para contraer una nueva unión.

Sin embargo, jurídicamente el vínculo matrimonial se define como un acuerdo de convivencia, sancionado por la comunidad, según el cual la pareja está obligada a respetar determinados derechos y a cumplir con diversos deberes. La disolución de este vínculo es el divorcio.

Desde 1827, cuando surge el primer Código Civil en el estado de Oaxaca, hasta 1870 las leyes mexicanas sólo permitían que la pareja se separara como lo estipulaba la Iglesia Católica, es decir, no se autorizaba la separación definitiva ni que los cónyuges se casaran nuevamente.

No obstante, ese mismo año se establecieron tres causales para el divorcio en el Código Civil: adulterio de alguno de los cónyuges; propuesta del esposo para prostituir a la esposa e incitación o violencia hacia alguno de los cónyuges para que éste cometiera un delito.

Asimismo se consideraban causales la corrupción o la intolerancia de ésta hacia los hijos; el abandono sin causa del domicilio conyugal por más de dos años; la crueldad y la acusación falsa hecha por un cónyuge contra el otro.

El 29 de diciembre de 1914 Venustiano Carranza decretó la Ley del divorcio, pues antes de esta ley la separación legal de los cónyuges sólo suspendía algunas de sus obligaciones. Con esta disposición legal se establece por primera vez en nuestro país la disolución vincular del matrimonio.

Dicha ley establecía que el matrimonio podría disolverse en cuanto al vínculo, por el mutuo o libre consentimiento de los cónyuges cuando tuviera más de tres años de celebrado o en cualquier tiempo por causas que hicieran imposible o indebida su realización, disuelto el matrimonio, los cónyuges podrían contraer una nueva unión.

En la actualidad solo está permitido el divorcio por la vía legal, en el matrimonio de carácter religioso no se permite, a menos que sea por una causa que se considere muy grave.

## **2.2 IMPLICACIONES SOCIOEMOCIONALES DEL DIVORCIO**

En la actualidad el estigma que pesaba sobre el divorcio está desapareciendo y la sociedad está tomando conciencia de que el divorcio es un fenómeno social mundial, originado principalmente por la necesidad de los seres humanos de encontrar mejores y más equilibradas formas de convivencia que lleven a establecer relaciones de amor, respeto y equidad con la pareja.

El termino divorcio se define como la disolución legal del vínculo matrimonial, literalmente no es más que eso, el divorcio es o intenta ser la conclusión de una serie de situaciones dolorosas por las que atraviesa no solo la pareja, sino todos los miembros involucrados.

Una de las principales complicaciones que enfrenta una persona que está considerando divorciarse es el dolor y la culpa, la culpa es el sentimiento que provoca que algunas personas decididas a divorciarse no lo hagan sin antes haberse condenado a sufrir lo suficiente para justificarlo, solo de esta forma sienten que pueden separarse con la conciencia más tranquila (Ruiz, 2003).

Por ello se considera que uno de los sucesos en la vida de los seres humanos que implica tantos sentimientos es el divorcio, traspasa las fronteras de la pareja y de la familia, incluso llega a afectar a las familias de origen y también a las amistades mutuas, el divorcio está motivado por los más tristes y dolorosos sentimientos.

El divorcio es el resultado del deterioro de la relación de pareja. Es el resultado de la carencia de recursos para comunicarse y para respetarse, pero por otro lado es la oportunidad para aprender a establecer nuevas, mejores y más equilibradas formas de relacionarse, pues esta experiencia queda tan marcada en el ser

humano que también le deja muchos aprendizajes y experiencias, las que pueden ser agradables o desagradables.

Un aspecto desagradable es el rechazo y la crítica de la sociedad, ya que las personas que piensan en divorciarse deben estar preparadas para enfrentar juicios y opiniones de muchas personas que de una u otra forma pueden sentirse afectadas; como los hijos, se debe estar preparado para enfrentar miedos, culpas, inseguridad y críticas. Además de todos los sentimientos involucrados como la tristeza, dolor, coraje, angustia, confusión y odio, pero tal vez uno de los más importantes es la culpa.

La culpa es un sentimiento que posee dos características particulares: primera: involucra siempre a más de una persona, segunda: es un sentimiento que solo se compensa con sufrimiento o dolor. El evitar sentir culpa puede ser una razón principal por la cual muchas personas se mantienen en una relación de pareja aunque este llena de sentimientos negativos, ya que al dejar a la pareja puede llevar a sentir culpabilidad (Ruiz, 2003).

Una gran mayoría de personas que han enfrentado el divorcio afirman que fue una etapa sumamente difícil, pero que definitivamente había mejorado su vida, esta frase puede considerarse paradójica, pero la situación que se vivía antes del divorcio parece ser tan negativa, que se ve el divorcio como una solución para salir de una situación muy poco agradable.

En la mayoría de matrimonios que terminan en divorcio el maltrato mutuo, sea de índole que sea, es prácticamente una constante, uno o ambos miembros de la pareja han resultado lo suficientemente heridos para darse cuenta de que ya no pueden seguir así.

La opción de la separación es para la pareja enfrentada y los hijos de ésta, una etapa intermedia que puede ser benéfica, además de recomendable antes de

tomar la decisión definitiva de divorciarse. El periodo de separación no sólo les brinda cierta calma, sino también ofrece espacio y tiempo que pueden ser de provecho si son utilizados para reflexionar y buscar toda la ayuda posible con el fin de lograr conciliar aspectos de conflicto (Sigala, 2007).

Muchas parejas que pasan por el periodo de separación antes de tomar una decisión definitiva, ya sea la de divorciarse o la de seguir juntos trabajando por la reconciliación, logran establecer una mejor comunicación que permite realizar acuerdos, así como establecer nuevas y mejores reglas de convivencia para un mejor trato entre ellos.

Las diferencias entre separación y divorcio son principalmente de orden legal, en el aspecto emocional existen también ciertas diferencias entre estar separados y divorciados.

Son diversas las causas que llevan a una pareja hacia la separación y/o el divorcio, algunas de ellas son la violencia física, violencia emocional, problemas económicos, problemas sexuales, comunicación negativa o agresiva, celos, infidelidad, adicciones (alcoholismo, drogas, juego, compras). Falta de atención o de amor.

La violencia intrafamiliar incluye todas las formas de abuso de poder o maltrato y éste puede ser físico, donde se incluyen golpes, patadas, rasguños, mordidas, empujones, jalones y apretones. Violencia emocional y/o psicológica que es humillar, ridiculizar, ironizar, comunicación paradójica, chantaje, críticas, insultos, amenazas, indiferencias, celos, aislamiento, falta de libertad familiar y social, vigilancia o desacreditar al otro, Violencia económica que es la restricción en el uso del dinero, prohibición a trabajar como medida de control y dependencia. Y la Violencia sexual que es la imposición a tener relaciones sexuales contra la propia voluntad o las presiones para realizar algo en contra de su voluntad en el aspecto sexual (Torduman, 1989).

El abuso o maltrato es causado por alguno de los miembros de la familia en perjuicio de uno o más miembros de la familia, el que ejerce la violencia es el miembro con más poder dentro del orden jerárquico de la familia, donde en un momento dado es tanta la tensión que causa el permanecer en constante conflicto que la mejor alternativa que en ese momento se tiene es el divorcio.

Es de vital importancia el buscar alternativas que permitan a la pareja mejorar en su relación, buscando todos los aspectos positivos antes de tomar la decisión de divorciarse, el cual se puede ver como una solución para salir de una situación que ya no tiene ningún aspecto benéfico para los integrantes.

### **2.3 EL DOLOR ANTE LA PÉRDIDA DE LA PAREJA**

Cualquier pérdida causa dolor, pero el perder a la pareja y el rompimiento de la familia es algo que afecta gravemente al individuo, el dolor es asociado frecuentemente con algo malo, negativo, pero si se reflexiona se descubrirá que lo principal es evitar un daño mayor e irreversible. Cuando la relación termina el dolor es intenso, porque se dejan inconclusas promesas, ilusiones y sueños compartidos, pero si se asume de manera responsable y se le deja penetrar hasta lo más profundo del ser, pasará pronto y en él se encontrará tal sabiduría que servirá para la persona que sufre directamente el problema y para su descendencia (Worden, 2004).

El primer paso para llevar a cabo un divorcio en buenos términos es que los integrantes de la pareja reconozcan que ambos son corresponsables de todo lo que haya sucedido y suceda posteriormente en la relación. Así la responsabilidad es compartida.

Con cada pérdida que enfrenta el ser humano es importante elaborar el duelo, y para superarla es necesario conocer que el duelo pasa por varias fases, la primera fase es el periodo de insensibilidad que se produce en los momentos

cercanos a la pérdida, esta insensibilidad por la que pasan los involucrados ayuda a desatender el hecho de la pérdida, posteriormente se pasa a la etapa de anhelo en la que se desea que la persona que se fue, vuelva y se tiende a negar la permanencia de la pérdida, la siguiente fase es la desorganización y desespero, la persona en duelo encuentra difícil funcionar en su medio, y la última fase es la fase de conducta reorganizada, aquí empieza a recuperar su vida (Worden, 2004).

Es posible que el dolor y la ambivalencia sean tan intensos que los conyugues oscilen entre la separación y la reunificación, otros con el objeto de facilitar la ruptura, realzan los aspectos negativos y se alejan de la pareja, o inducen a esta a rechazarlos. Algunos se comprometen precipitadamente en nuevas relaciones a fin de aliviar la ruptura y esto hace que sea mayor la desconexión entre ellos, las abundantes atribuciones negativas contribuyen a distanciarlos y a reformular la historia de la relación en términos negativos.

El divorcio no suele ser una decisión rápida ni fácil, ya que abarca una complicada red de sentimientos y procesos transaccionales a lo largo del tiempo, desde que se contempla por primera vez la posibilidad de la separación, pasando por los intentos fallidos de reconciliación y procedimientos legales.

La elaboración del duelo es un proceso cognitivo que supone afrontar y reestructurar la experiencia de la pérdida y el mundo cambiado en el que ahora debe vivir.

El duelo se puede ver como un proceso que implica la realización de algunas tareas básicas, estas tareas se describen a continuación:

La primera tarea es *aceptar la realidad de la pérdida*, ya que existe una cierta sensación de que no es verdad y en esta tarea es necesario aceptar que se ha perdido a la persona que ya no está, lo opuesto de aceptar la realidad de la

pérdida es no creer mediante algún tipo de negación, la cual se puede presentar en varios niveles y tomar variadas formas; negar la realidad de la pérdida puede variar en el grado, desde una ligera distorsión a un engaño total.

Otra forma de protegerse de la pérdida es negar su significado, ya que la pérdida se puede ver menos importante de lo que realmente es, haciendo hincapié en los defectos de la persona que se va. Llegar a aceptar la realidad lleva tiempo porque implica no sólo una aceptación intelectual sino también emocional (Worden, 2004).

Otra tarea es *trabajar las emociones y el dolor de la pérdida*, al hablar del dolor, se incluye el dolor físico, el dolor emocional y el dolor intelectual y es necesario reconocer y trabajar ese dolor, ya que de lo contrario éste se manifestará mediante algunos síntomas u otras formas de conducta disfuncional.

No todas las personas experimentan el dolor con la misma intensidad ni lo sienten de la misma manera, pero es imposible perder a alguien a quien se ha estado profundamente vinculado sin experimentar cierto nivel de dolor.

“De acuerdo con Worden (2004) Existen tres áreas de adaptación que se deben abordar tras la pérdida de un ser querido, estas áreas son;

A) Adaptaciones externas, es decir: cómo influye la pérdida en la actuación cotidiana de las personas. Adaptarse a un nuevo medio significa cosas diferentes para personas diferentes, dependiendo de cómo era la relación con la persona ausente y los distintos roles que desempeñaba.

B) Las adaptaciones internas, como influye la pérdida en la imagen que la persona tiene de sí misma. Las personas en duelo no solo se han de adaptar a la pérdida de los roles que desempeñaba antes la persona ausente, sino que la pérdida confronta también con el cuestionamiento que supone adaptarse a su propio sentido de sí mismo.

El duelo también puede influir en la sensación de eficacia personal, es decir; en la medida en que siente que tiene algún control sobre lo que le ocurre; así mismo puede suponer una regresión intensa en la que las personas se perciben como inútiles, inadecuadas, incapaces, infantiles o personalmente en quiebra.

C) Adaptaciones espirituales, como influye la pérdida en las creencias, influidas por la familia, pares, educación, religión, valores y los supuestos sobre el mundo que abriga la persona. Es común que la persona sienta que ha perdido la dirección de su vida, la persona busca significado y su vida cambia para darle sentido a esa pérdida y recuperar cierto control.

Otra tarea es *recolocar a la persona ausente y continuar viviendo*. Su función es encontrar un lugar para la persona ausente permita a la persona que se queda estar vinculada con él, pero de un modo que no le impida continuar viviendo.

Estas tareas se pueden revisar y adaptar con el tiempo, también se pueden abordar varias tareas al mismo tiempo, ya que el duelo es un proceso fluido, dichas tareas en la mayoría de las ocasiones no se puede abordar en un proceso lineal, ya que se pueden adaptar con el tiempo en un proceso cambiante.

Si después de que la pareja ha tratado de rescatar mediante todas las alternativas posibles su relación y no se llega a dar la reconciliación, es importante actuar con madurez, llevando el proceso de divorcio de la forma en que lastime lo menos posible a los integrantes de la familia especialmente los hijos.

## **2.4 VÍNCULO PARENTAL**

La palabra vínculo significa unión o atadura de una persona o cosa con otra, y en el caso de vínculo parental se refiere a la unión que existe entre padres e hijos, esta unión se puede describir como una atracción genética, psicológica y emocional que va más allá de la cercanía física, donde lo emocional se refiere a un conjunto de vivencias y sentimientos, con los que la mente se pone en

contacto, susceptibles de ser registrados y evocados, aunque contiene trazos de memoria de experiencias originarias, la experiencia emocional es inédita por el contacto con otro.

Este vínculo está marcado por el apego que existe entre padres e hijos, el cual es una necesidad biológica, pues en cada fase de crecimiento, el ser humano busca la proximidad, el contacto y la protección de una persona adulta, pues esto le ayuda a su seguridad y supervivencia, ya que el ser humano nace y vive en un mundo de vínculos (Bowlby, 1998).

El apego es el vínculo emocional que une al niño con sus padres y que le proporciona la seguridad emocional indispensable para un buen desarrollo de la personalidad. La idea fundamental de la teoría del apego es que el estado de seguridad, ansiedad o temor de un niño es determinado en gran medida por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su principal figura de afecto, que es aquella persona con la que establece el vínculo más fuerte.

Los niños que tienen una interacción positiva con su cuidador logran internalizar la sensación de seguridad, lo que les permite ampliar sus emociones. En otras palabras la conducta de apego depende de la manera como el individuo es capaz de reflejar la sensación de seguridad.

De acuerdo con Bowlby (1998) el apego se puede clasificar de la siguiente forma:

1) El apego seguro; el cual se da cuando la persona que cuida demuestra cariño, protección, disponibilidad y atención a las señales del bebé, lo que le permite desarrollar un concepto de sí mismo positivo y un sentimiento de confianza. En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo.

2) El apego ansioso; se da cuando el cuidador está física y emocionalmente disponible sólo en ciertas ocasiones, lo que hace al individuo más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo. No tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores, debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales. Es evidente un fuerte deseo de intimidad, pero a la vez una sensación de inseguridad respecto a los demás.

3) El apego evitativo; se da cuando el cuidador deja de atender constantemente las señales de necesidad de protección del niño, lo que no le permite el desarrollo del sentimiento de confianza que necesita. Se sienten inseguros hacia los demás y esperan ser desplazados sobre la base de las experiencias pasadas de abandono.

La calidad del apego entre padres e hijos va a depender de lo que cada una de las partes involucradas aporte a la relación, así como de la influencia directa que cada una de ellas ejerce sobre la otra, en la relación influyen algunas variables como la calidad del cuidado, la receptividad al llanto, la periodicidad de la alimentación, la accesibilidad psicológica, la cooperación y la aceptación de la madre y del padre (Bowlby, 1998).

El apego proporciona la seguridad emocional del niño, el sentirse seguro, aceptado y protegido incondicionalmente, este planteamiento tiene como consecuencia la proximidad deseada de los padres como base para la protección y por lo tanto un vínculo más estrecho. Es por ello que sin importar la configuración familiar en la que los niños vivan, aun si los padres están juntos o separados, es indispensable que se mantenga un vínculo parental adecuado para lograr una convivencia sana y equilibrada con ambos padres.

## **2.5 RENOVACION DEL VÍNCULO PARENTAL FRENTE AL DIVORCIO**

El vínculo matrimonial surge como una medida para establecer cierto orden a la necesidad natural del ser humano de vivir en pareja. El vínculo consanguíneo une

poderosamente a las personas, sobre todo a padres e hijos, sin importar las condiciones bajo las cuales los hijos fueron concebidos.

El divorcio puede poner fin a la unión matrimonial, pero no se puede poner fin al vínculo consanguíneo, ya que ni siquiera la muerte logra poner fin a esta relación, pues aunque físicamente no estén unidos los padres con los hijos, emocionalmente si lo están, ya que el vínculo consanguíneo forja alianzas que trascienden la razón (Torduman, 1989).

Las parejas que le dan más importancia a la paternidad que a su unión, de forma inconsciente imponen sobre sus hijos la responsabilidad de la relación, este comportamiento tarde o temprano provocará conflictos no sólo a la pareja, que tendrá que enfrentar asuntos que por la paternidad fueron posponiendo, sino también a los hijos, que de alguna u otra manera son los que controlan la relación (Sigala, 2007).

No es esencialmente el divorcio lo que afecta y modifica el comportamiento de los niños, sino más bien el penoso proceso que antecede a este y el constante conflicto en el que viven, independientemente de si los padres están juntos o separados.

Muchos de los síntomas que exteriorizan los pequeños involucrados en situaciones de divorcio tienen que ver con manifestaciones de ira, amargura, tristeza, desesperación, falta de respeto y falta de comunicación que caracterizan la relación entre sus padres, más que con el hecho de enfrentarse a la separación familiar.

Es fundamental que los padres, aun separados, mantengan su posición como padres custodios y proveedores, lo que situará a los pequeños en el lugar que les corresponde y su comportamiento se regularizará, sintiéndose seguros y protegidos.

Los hijos no son responsables de lo que acontece en la pareja, aun cuando esta se haya unido prematuramente por esperar a un hijo. Una responsabilidad tal es una gran carga para los hijos, estos no tienen ni porque, ni cómo garantizar que la pareja o la familia funcionen y si bien lo intentan de forma inconsciente y muchas veces conscientemente la injusticia está en que si por fin la pareja se separa, ellos sienten que han fallado y por supuesto, resultan sumamente afectados.

Muchos padres enfrentados aprovechan intencionalmente a sus hijos como confidentes, causándoles gran confusión, esto provoca que en muchos casos los hijos asuman inconscientemente el lugar del cónyuge ausente, lo cual se puede considerar un grave error, ya que al hacerlo se sitúa a los hijos en un nivel que no les corresponde y los lleva a sentirse desconcertados en cuanto a sus sentimientos, a su lealtad y a su identidad (Rollo, 2000). Es común que después de un divorcio donde existen resentimientos, llegue a ser tentador entre los padres utilizar a los hijos para seguir agrediendo, donde una estrategia es intentar hacer pasar al otro como incompetente o irresponsable.

Por otro lado, el divorcio puede llegar a ser menos complicado para las parejas sin hijos, ya que entre ellos solo existen lazos emocionales, de uno para con el otro, además de responsabilidad individual y material, en algunos casos las disputas por los bienes llegan a ser muy difíciles, pero por lo general una vez que se reparten la relación termina definitivamente. No así para las parejas con hijos, ya que estas disputas son en muchos casos interminables y en ellas están en juego asuntos que van más allá de aspectos materiales además de emocionales entre ambos cónyuges (Minuchin, 1985).

Las personas atrapadas por el dolor, la ira, la culpa y los sentimientos provocados por una relación que llega hasta el divorcio, muchas veces toman decisiones equivocadas muy dolorosas para toda la familia y en especial para los propios hijos. Los sentimientos provocados por el conflicto que lleva a una pareja hasta el divorcio no permite comprometerse con la paternidad.

Es por ello que los pequeños que viven en un núcleo familiar muy conflictivo generalmente se topan con una encrucijada establecida por sus propios padres, lo difícil para los hijos sin importar la edad es lograr mantenerse al margen de las disputas de la pareja, sobre todo cuando son precisamente los padres los que de alguna u otra forma los involucra en ellas. Este problema no solo lo enfrentan los hijos, también las familias de origen e incluso los amigos comunes de la pareja, que muchas veces son prácticamente obligados a tomar partido por uno u otro (Sigala, 2007).

Entonces es necesario hacer hincapié en que el precio que tiene que pagar un padre para poder seguir teniendo contacto con sus hijos después del divorcio es el asignado como pensión alimenticia, lamentablemente es muy alto el porcentaje de padres que después del divorcio se desentiende de su responsabilidad como proveedores materiales y en la mayoría de los casos se llega a la irresponsabilidad total.

Esta falta de responsabilidad por parte del padre deja en un estado de gran inseguridad, confusión, y desesperación a la madre, quien es la que comúnmente se queda con la custodia y si la educación, la cultura y la sociedad son factores que limitan considerablemente sus posibilidades de conseguir empleo bien remunerado, ya que el aspecto económico es una condición ineludible para que el padre siga en contacto con los hijos.

.El divorcio muchas veces puede ayudar a liberar la tensión provocada por la mala relación de la pareja, pero también implica el distanciamiento de uno de los padres, lo cual genera otro tipo de emociones difíciles de manejar, si el deseo es que los pequeños sufran lo menos posible, los padres pueden hacer mucho para que así sea (Sigala, 2007).

Tomando en cuenta que la coopaternalidad implica gestiones que la pareja no pudo lograr durante su convivencia, como son el respeto y una comunicación positiva.

Es importante que se reconozca que los dos padres son igual de importantes para los hijos y aunque los padres estén separados debe existir una relación sana con los hijos por el bienestar de estos.

Por ello el respeto, la honestidad y la comunicación son esenciales llegado el momento de la separación, los hijos, por pequeños que sean, se percatan de lo que sucede a su alrededor, como los desacuerdos entre sus padres, por esta razón es fundamental que se les hable con la verdad, por supuesto omitiendo las descalificaciones, si el niño tiene la certeza de que puede seguir contando tanto con su madre como con su padre después de la separación, logrará superar rápidamente esta etapa (Sigala, 2007).

Es necesario que los padres realicen una propuesta para poner orden en su interior y situar en un buen lugar a aquella persona con la que alguna vez decidieron compartir su vida y crear una historia en común. Invitando a reflexionar, reconocer y aprender a controlar sus emociones y de ser necesario evitar conductas que impidieron esa integración y la consolidación de la relación como amorosa y constructiva.

Por ell después del divorcio los padres pueden y deben ser capaces de crear una relación amigable de coparentalidad, donde exista el respeto en la crianza de los hijos, ya que el vínculo de pareja se puede romper, pero el vínculo consanguíneo seguirá siempre presente.

## CAPITULO 3

### “SUPERANDO LA CRISIS DEL DIVORCIO MEDIANTE LA RESILIENCIA”

#### 3.1 UNA MIRADA A TRAVÉS DE LA RESILIENCIA

Todas las personas pasan por crisis, esas crisis se presentan a lo largo de toda su vida, esas crisis pueden incluir desde la pérdida de un amigo que se cambio de ciudad hasta la muerte de alguien muy cercano, incluyendo nuestro tema de estudio, la perdida de la pareja debido al divorcio, pero la importancia de esto radica en ver como algunas personas superan de una forma positiva estas crisis e incluso llegan a ver estas circunstancias como oportunidades de aprendizaje.

Se considera que un factor importante para que estas personas afronten las crisis es llevar a cabo un proceso de resiliencia con la que cuenta cada uno de los individuos que atraviesa por una situación difícil para lograr superarla.

“La resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive ser transformados por estas. La resiliencia se activa cuando se experimenta una adversidad que necesita ser enfrentada y superada, donde la secuencia de respuesta ante una adversidad es prepararse para sobrevivirla y aprender de ella” (Henderson, 2006, p.76).

“La resiliencia se define como la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos. Se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a la crisis y desafíos de la vida. Las virtudes propias de la resiliencia permiten a las personas curar sus dolorosas heridas, hacerse cargo de su vida, amar y desarrollar una existencia plena. La resiliencia se forma cuando el individuo se abre a nuevas experiencias y actúa en forma interdependiente con los demás” (Walsh, 2004, p.26).

La resiliencia implica librar una batalla, en la que confluyan el sufrimiento y el coraje y se pueda enfrentar con eficacia las dificultades tanto en el plano interno como externo, se tiende a ver la resiliencia como una interacción entre lo innato y lo adquirido sustentada por adecuadas relaciones de apoyo.

La resiliencia se entreteje en una red de relaciones y experiencias en el curso del ciclo vital y a lo largo de las generaciones, para comprender y fomentar la resiliencia y los mecanismos de protección se debe atender a la interacción de lo que ocurre dentro de la familia con lo que acontece afuera, como ámbitos políticos, económicos, sociales y culturales, así mismo es indispensable adoptar una perspectiva evolutiva, es decir; el proceso donde los mecanismos de superación y adaptación no constituyen una serie de rasgos fijos, sino que implican procesos multideterminados que se extienden en el tiempo (Walsh, 2004).

Un enfoque de la resiliencia procura identificar y destacar ciertos procesos interaccionales esenciales que permiten a las personas soportar y salir airoso de los desafíos vitales disociadores. La lente de la resiliencia cambia la perspectiva: las personas en dificultades dejan de ser vistas como entidades dañadas y se comienza a ver como entidades que están ante un desafío capaz de reafirmar sus potencialidades de reparación y crecimiento.

Los acontecimientos estresantes tienen mayores probabilidades de afectar en forma adversa el funcionamiento de los seres humanos cuando son imprevistos. Tal es el caso de nuestro tema de estudio, el divorcio, el cual es un suceso que implica una serie de cambios en el ser humano en todos sus sistemas, desde el personal, hasta el familiar, necesitando de una re acomodación para superar la crisis.

Existen personas que ante un suceso como lo es el divorcio no pueden enfrentarse a la adversidad que se les presenta y se atorán sin permitirse pasar

este proceso, otros individuos pueden ver este suceso de su vida de una forma diferente y aprender de ello, aquí es donde se puede hablar de las personas resilientes, aquellas que se han divorciado y han superado este conflicto haciendo una serie de reajustes que le permitan funcionar de manera saludable enfrentando la crisis.

La resiliencia designa los procesos de superación y adaptación que tiene lugar en el ser humano como funcional, los factores estresantes afectan al individuo solo en tanto y en cuanto interrumpen los procesos decisivos de la familia, ya que no solo el individuo por sí solo muestra resiliencia; lo más importante es que el propio sistema familiar influye en el evento ajuste, hasta los individuos no afectados por la crisis lo son por la reacción de la familia, que repercute luego en todas sus demás relaciones (Bowen, 1991).

El modo como el individuo enfrente y maneje la experiencia disociadora, amortigüe el estrés, se reorganice con eficacia y siga adelante con su vida influirá en la adaptación inmediata de todos sus integrantes, así como en la supervivencia y bienestar de la unidad familiar misma. Ya que ninguna familia está libre de problemas, pero la importancia radica en la forma en que los resuelven, ya que la persona sana no es aquella que está libre de problemas, sino la que tiene la capacidad de superarlos y resolverlos.

El enfoque de la resiliencia ofrece un marco positivo y pragmático que orienta las intervenciones a fin de fortalecer al individuo a medida que resuelve sus dificultades, va más allá de la resolución de problemas para ocuparse de su prevención; no solo brinda reparación a sus problemas, sino que además la prepara para enfrentar otros desafíos en el futuro. Una solución determinada ante un problema actual tal vez no sea pertinente mañana, pero la facilitación de los procesos resilientes habilitan al individuo para hacer frente a dificultades imprevistas y evitar las situaciones de crisis (Walsh, 2004).

Todos los seres humanos tienen valores propios, algunos de los cuales pueden reforzar la continuidad con el pasado, en términos de compromisos y responsabilidades personales, en tanto que otros quizá se aparten drásticamente de este.

Henderson (2006) menciona que existen varios factores para que en el ser humano se promueva la resiliencia, uno de ellos es la *confianza*; los adultos que no confían en los demás aprenden generalmente a controlar a los otros o a confiar únicamente en ellos mismos, las personas no solo necesitan aprender a confiar en los demás, sino también en sí mismos.

Otro factor es la *autonomía*, la cual se define como independencia y libertad, es la capacidad de tomar decisiones propias, la autonomía es fundamental para promover la resiliencia y reforzarla. Así mismo se promueve el respeto por el individuo y por los demás y la responsabilidad de los propios actos.

La confianza y la autonomía como factores resilientes pueden promoverse en conjunto con la *iniciativa*, la cual se define como la capacidad y la voluntad de hacer las cosas, la iniciativa refuerza la sensación de sentirse tranquilo, demostrar empatía y solidaridad con responsabilidad y seguridad.

En la actualidad existen muchas personas confundidas o perturbadas por algún problema, pero muchas más las que presentan una notable capacidad de resiliencia. Donde se forma la resiliencia física, emocional y relacional a través del amor y la confianza, ayudando al individuo a superar las adversidades a las que a diario se enfrenta.

Walsh (2004) menciona que para hablar de la resiliencia es necesario que existan factores que llevan a una persona a formarla, entre estos factores se encuentran el sistema de creencias, estilos de enfrentamiento, redes de apoyo social,

comunicación, y el funcionamiento familiar, lo cual ayuda al individuo a ser resiliente.

### **3.2 SISTEMAS DE CREENCIAS**

Los sistemas de creencias son la esencia del funcionamiento familiar y constituyen fuerzas poderosas en la resiliencia. Las personas luchan con las crisis y la adversidad dando sentido a su experiencia: relacionándola con su mundo social, con las creencias culturales y religiosas, con el pasado multigeneracional y con las esperanzas y sueños respecto al futuro. El modo como las familias visualizan sus problemas y sus opciones puede determinar que imperen la superación y el dominio o la disfunción y la desesperación (Walsh, 2004).

Las creencias son las lentes a través de las cuales se visualiza el mundo en el transcurso de la vida, lentes que influyen en lo que se ve o en lo que no se ve y lo que se hace con las percepciones, las creencias constituyen la esencia de la identidad y del modo de comprender las cosas y conferir sentido a la experiencia, las creencias esenciales, ya sean seculares o sagradas, anclan en la realidad; las creencias definen la realidad, donde los sistemas de creencias abarcan, en líneas generales, valores, convicciones, actitudes, tendencias y supuestos, que se unen para formar un conjunto de premisas básicas que desencadenan reacciones emocionales, determinan decisiones y orientan cursos de acción.

Cuando una pareja se forma con ella van muchas creencias, desde que la unión será para siempre y que serán felices para toda la vida, creencias que se derrumban cuando se enfrentan a la separación y al divorcio, entonces es momento de renovar estas creencias y cambiarlas por otras creencias que permitan seguir adelante con la vida cotidiana.

Existen las creencias facilitadoras, que son aquellas que aumentan la cantidad de opciones para la resolución de problemas, la sanación y el crecimiento,

mientras que por otro lado las creencias limitativas perpetúan los problemas y restringen las opciones, las creencias que reafirman el valor de la persona pueden ayudar a atravesar periodos de crisis, ya que el creer que las propias necesidades son egoístas y malas puede conducir a una solicitud abnegada o una implacable adaptación que lleva a la culpa y al resentimiento.

Las creencias y las acciones son interdependientes: las creencias pueden facilitar o limitar las acciones y sus consecuencias pueden fortalecer o alterar las creencias y algunas creencias resultan más útiles que otras, según en qué situación se den. Las creencias se constituyen socialmente, evolucionando en un proceso continuo a través de transacciones con los otros significativos y con el mundo en general (Ibarra, 2000 compilado en Eguiluz, 2003).

Las personas experimentan ciertas características comunes, no solo porque han experimentado sucesos similares sino también porque conceptualizan e interpretan las implicaciones de dichos sucesos de manera similar. Gracias a la vida en común y el encuentro, las creencias respectivas influyen entre sí. Se desarrollan las identidades en el marco de las propias familias, profesiones y comunidades según los sistemas de creencia que se comparten y no se comparten con otros. Se vive la vida con muy poca conciencia de las creencias y de su efecto sobre la vida (Wright, 1996, citado en Walsh 2004).

Las familias desarrollan creencias compartidas, ancladas en valores culturales e influenciadas por su posición y experiencias en el mundo social a través del tiempo. Los sistemas de creencias familiares brindan coherencia y organizan la experiencia a fin de que los miembros de la familia puedan dar sentido a las situaciones críticas, las familias constituyen creencias compartidas sobre el funcionamiento del mundo y su propio lugar en él. Estas creencias compartidas configuran las normas familiares expresadas en reglas prefijas y predecibles que gobiernan la vida familiar. Las reglas relacionales proponen expectativas acerca de los roles, acciones y consecuencias que guían la vida familiar (Walsh, 2004).

Los rituales familiares preservan y transmiten la identidad y las creencias de cada familia, vinculadas a la celebración de las festividades, los ritos de pasaje, las tradiciones familiares y las interacciones familiares cotidianas. Los rituales también facilitan las transiciones del ciclo vital de la familia y las transformaciones de las creencias.

Y un ritual muy marcado en la sociedad es aquel que se lleva a cabo en una ceremonia matrimonial, la cual será diferente para cada cultura, cada familia, cada individuo e incluso dependiendo del tipo de enlace matrimonial que sea, ya que puede ser en el aspecto civil, donde el trámite es de índole legal, y el matrimonio religioso donde se incluyen aspectos espirituales.

Muchas de las creencias fundamentales provienen de la religión y la espiritualidad, que incluyen valores morales compartidos e institucionalizados. Los rituales y ceremonias brindan a sus participantes un lugar en la realidad. La espiritualidad puede definirse como lo que conecta con todo lo existente, implica un compromiso activo con valores internos que dan una idea de significado, integridad personal y conexión con los otros. Puede estar relacionada con la creencia en una condición humana última o en un conjunto de valores por los que a diario se lucha, la creencia es un poder supremo o la convicción de que la comunidad humana, la naturaleza y el universo constituyen una unidad holística, la espiritualidad puede experimentarse dentro o fuera de un marco religioso formal, el espíritu es universalmente considerado como la esencia vital, la fuente de vida y energía (McGoldrick, 1991, citado en Walsh, 2004).

### **3.3 REDES SOCIALES**

La red social puede ser definida como la suma de todas las relaciones que un individuo percibe como significativas o define como diferenciadas en la sociedad, esta red comprende la relación interpersonal de cada individuo y contribuye sustancialmente a su propio reconocimiento como individuo y a su imagen de sí

mismo. Constituye una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad, bienestar, competencia y protagonismo, incluyendo los hábitos de cuidado y de salud y la capacidad de adaptación en una crisis (Sluzki, 1996).

La red social está compuesta por determinadas características estructurales las cuales son; *tamaño de la red*: es el número de personas que la conforman, las redes mínimas son menos eficaces en situaciones de sobrecarga o tensión de larga duración, ya que los miembros comienzan a evitar el contacto para evitar la sobrecarga, las redes muy numerosas a su vez corren el riesgo de inacción basadas en el supuesto de que ya alguien más se debe de estar ocupando de el problema.

Otra característica de la red es la *densidad*, esta es la conexión entre los miembros independientemente del informante, una red con nivel de densidad muy alto favorece la conformidad en sus miembros y si la desviación individual persiste, favorece la exclusión del individuo de la red y un nivel de densidad muy bajo reduce la efectividad por la falta de afecto.

*La composición o distribución* es otra característica que consiste en la proporción del total de miembros de la red y está localizada en cada cuadrante y cada círculo, las redes muy localizadas son menos flexibles y efectivas ya que generan menos opciones que las redes de distribución más amplia.

De acuerdo con Sluzki (1996) la red tiene varias funciones, las cuales son: compañía social, apoyo emocional, guía cognitiva y consejos, regulación social, ayuda material y de servicios, así como el acceso a nuevos contactos, donde la compañía social es la relación de actividades conjuntas o el estar juntos.

El apoyo emocional es el intercambio que connota una actitud emocional positiva, con un clima de comprensión, simpatía, empatía, estímulo y apoyo: es el poder contar con la resonancia emocional y la buena voluntad del otro, es el tipo de

función de las amistades íntimas y las relaciones familiares cercanas con un nivel bajo de ambivalencia.

Por ello cuando la pareja atraviesa por la crisis del divorcio necesita de redes de apoyo social para tener ese soporte emocional que brindan éstas redes, las cuales pueden incluir desde familiares, amigos y algunos otros miembros de la sociedad que puedan ayudar a superar este proceso.

Existen varios tipos de ayuda con la que puede contar el individuo para la superación de una crisis, la ayuda material y de servicios es la colaboración específica sobre la base de conocimiento experto o ayuda física, incluyendo los servicios de salud, los terapeutas y otros trabajadores de salud mental que suelen constituir un componente importante de la red de muchas personas.

Cuando una pareja entra en crisis, como en el caso del divorcio, y ésta trasciende a la red social, la presión social en la red tiende, por lo general, a favorecer la preservación de la pareja. La red se activa en derredor, ya que familiares y amigos hablan entre sí acerca de la pareja, sus problemas y posibles soluciones, con frecuencia proponiendo soluciones de sentido común que resulta de esas explicaciones.

El que la pareja se vea reflejada en el mundo social como una pareja atractiva y efectiva le ayuda a reconstituir muchos atributos positivos de su identidad conjunta, si la crisis continua, la red se polariza progresivamente: los miembros comienzan a aliarse más abiertamente con uno u otro miembro de la pareja, favoreciendo historias acerca de la crisis que define a uno o al otro como la víctima o victimario, como leal o traidor, los miembros de la pareja en crisis a su vez, van favoreciendo progresivamente el contacto con aquellos miembros de su red social.

Una parte de los miembros de la familia activan sus lealtades previas y tienden a poner en práctica la polarización tempranamente, con el riesgo de consolidar descripciones que hacen más difícil la reconciliación, en el caso en que la pareja en crisis tenga hijos los abuelos y tíos suelen encontrarse en una situación más complicada, luchando a veces por mantener una posición explícita de ecuanimidad para no poner en riesgo su acceso a los pequeños a través de una ruptura con el otro que los aleje demasiado, en caso de que tenga lugar una separación.

En el caso de aquellas separaciones o divorcios que han sido precedidas por un proceso largo, tortuoso y público proveen a la red de tiempo para polarizarse más lenta y progresivamente, distanciándose del otro sin violencia social excesiva. Por el contrario, si la separación ocurre sin aviso previo, el acontecimiento suele ser experimentado como catastrófico y desorganizado, especialmente para las familias cercanas de ambos.

Si la pareja se divorcia, las cosas cambian para mucha gente, ya que la separación posee un carácter adversivo especialmente para las parejas que eran amigos de la ex pareja, las que tienden a reducir el contacto con los individuos separados, ya que la separación se siente como una amenaza para las otras parejas.

La red social de cada uno de los miembros de la pareja divorciada estará constituida por:

- δ Habitantes previos de la red que han tomado partido por ese miembro durante el proceso de separación y que, por lo tanto, comparten una descripción de la transición que coloca al sujeto en una posición sana, y menos favorable.
- δ Nuevos agregados a la red: gente que no ha conocido a la pareja previa como tal, y que no incluyen la historia de la separación en la percepción,

descripción e historia del sujeto y en los que el sujeto no ve reflejada su historia pasada sino solo su identidad actual de divorciado.

Hay separaciones en las que uno de los cónyuges ha violado de tal manera las normas éticas del grupo que la separación se acompaña de una ruptura del vínculo entre éste y la gran mayoría de las relaciones de la pareja que tienden a polarizarse alrededor del cónyuge víctima, resonando con una historia compartida de los sucesos que define claramente el juicio moral del grupo.

A pesar del desequilibrio inevitable que se presenta con el divorcio, el duelo por la pérdida de las múltiples funciones positivas cumplidas por los cónyuges se interpretan con las otras múltiples emociones y vicisitudes tormentosas que acompañan o constituyen el proceso de divorcio (Sluzki,1996).

### **3.4 ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO**

Otro aspecto que influye en la resiliencia de cada individuo es el estilo de enfrentamiento que se tiene para dar solución a determinada crisis, el cual se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

El enfrentamiento es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas y que sirvan para resolver los problemas, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno. Las variaciones pueden ser el resultado de los esfuerzos de enfrentamiento dirigidos a cambiar el entorno o su traducción interior, modificando el significado del acontecimiento o aumentando su comprensión (Lazarus y Folkman, 1984).

El significado del enfrentamiento como proceso puede observarse en la duración del duelo y de los cambios a largo plazo que tienen lugar desde el momento de la pérdida. Donde primeramente se manifiesta la protesta, desesperación y desvinculación, las cuales actúan en principios como formas adaptativas de enfrentamiento, vinculadas a esto está la negación y la vigilancia.

El planteamiento del enfrentamiento como proceso tiene tres aspectos principales: primero el que hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, o haría en determinadas condiciones. Segundo: lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos y acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares. Tercero hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y en los actos a medida que la interacción va desarrollándose (Lazarus y Folkman, 1984).

El enfrentamiento incluye más que la resolución de un problema y que su desarrollo efectivo, sirve también en otras funciones; la función del enfrentamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia; el resultado del enfrentamiento está referido al efecto que cada estrategia tiene. Una estrategia puede servir a una función determinada; la función central del enfrentamiento es reducir la tensión y devolver el equilibrio.

En el caso del divorcio el enfrentamiento con los recursos necesarios para darle solución a determinada situación es necesario para devolver este equilibrio a la persona que está pasando por tal crisis, tratando de acomodar los aspectos necesarios en su vida para enfrentar la situación.

Los recursos para el enfrentamiento son recursos generalizados de resistencia para describir las características que facilitan el manejo del estrés, estas

características pueden ser físicas, bioquímicas, materiales, cognitivas, emocionales, de actitud, interpersonales y macro socioculturales.

Y algunos de los recursos necesarios para el enfrentamiento son:

*Salud y energía;* estas se hallan entre los recursos más relevantes en el enfrentamiento de las situaciones estresantes. Es importante el papel que desempeña la energía física, ya que el movimiento permite agilizar la salud y afrontar las situaciones estresantes.

*Creencias positivas;* verse a uno mismo positivamente puede considerarse un importante recurso psicológico en el proceso de enfrentamiento, en las creencias positivas se incluye las creencias de esperanza, ya que la esperanza puede ser alentadora por la creencia de que la situación puede ser controlable, de que uno tiene la fuerza suficiente para cambiarla, pero la esperanza existirá solo cuando tales creencias hagan posible un resultado positivo.

*Habilidades sociales;* las habilidades sociales constituyen un importante recurso de enfrentamiento debido al importante papel de la actividad social en la adaptación humana. Estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva. Este tipo de habilidades facilitan la resolución de los problemas en coordinación con otras personas, aumentan la capacidad de atraer su cooperación y apoyo aportando al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales.

*Apoyo social;* El hecho de tener a alguien que brinde un apoyo emocional, informativo, o tangible ha llamado la atención como recurso de enfrentamiento en las situaciones que representan estrés, ya que para toda persona es importante saber que puede contar con el apoyo de alguien más.

### 3.5 COMUNICACIÓN

En la relación de pareja un aspecto fundamental es la comunicación, de la cual va a depender en gran parte el éxito o fracaso en la relación de ésta, debido a que la comunicación en cualquier relación del ser humano es esencial para llegar a acuerdos y tomar decisiones importantes para el sano desarrollo de sus integrantes.

La comunicación puede definirse como el intercambio de información para la resolución de problemas, tanto sociales como emocionales. La buena comunicación es vital para el funcionamiento de la familia, pero en muchas ocasiones los miembros de la familia tienen diferentes percepciones y prioridades acerca de la comunicación.

Las intervenciones de comunicación tendientes a fortalecer la resiliencia familiar procuran aumentar la capacidad de los miembros de la familia para expresarse y responder a distintas necesidades y preocupaciones, así como para negociar cambios sistémicos con el fin de satisfacer nuevas demandas en momentos críticos (Satir, 1986).

La comunicación es un proceso mediante el cual se entiende a los demás y se busca ser entendidos por ellos, mediante la comunicación se logra el respeto, la empatía y una íntima relación. El aspecto central de la comunicación se encuentra en los significados que a diario se construyen y se comparten (Rosales, compilado en Eguiluz, 2003).

Los seres humanos, necesitan comunicarse para sobrevivir, en la actualidad la comunicación es reconocida como el instrumento más poderoso que existe, el ser humano ha encontrado múltiples formas de comunicarse, la más generalizada por su eficacia es a través de las palabras tanto verbales como escritas.

Existen tres aspectos de la comunicación que son decisivos para la resiliencia en el ser humano: la claridad, la expresión emocional sincera y la resolución cooperativa de problemas.

De acuerdo con Satir (1986) *La claridad en la comunicación* es fundamental para su funcionamiento eficaz, en las personas sanas la comunicación es directa, clara, específica y sincera. Los miembros de la familia dicen lo que quieren decir y quieren decir lo que dicen.

En la comunicación clara los mensajes se transmiten a los destinatarios previstos y no se desvían a otros integrantes, los mensajes verbales y conductuales son consistentes y congruentes, aun cuando se produzcan interrupciones, existe una comprensión compartida. La claridad contextual también es importante para distinguir la realidad de la fantasía, los hechos de las opiniones, la intención sería del propósito humorístico. La claridad de las reglas imperantes en la familia es tan importante como las reglas mismas, pues ellas organizan la interacción, fijan las expectativas en materia de conducta y definen las relaciones (Minuchin, 1984).

Si la comunicación es vaga, distorsionada o trunca fomenta los equívocos y la confusión, ya que los miembros de la familia actúan sobre la base de supuestos erróneos o tratan de adivinar el pensamiento de los demás. En momentos de crisis es útil aclarar lo mejor posible la situación estresante, ya que con frecuencia los miembros de la familia tienen ideas diferentes sobre los hechos, basadas en fragmentos de información o de rumores y llenan los espacios con sus mejores esperanzas o sus peores temores. Los datos correctos relacionados con una situación de crisis ayudan a enfrentar el problema y darle una mejor solución.

En las familias funcionales existe la expresión emocional sincera, la cual ayuda en los procesos de superación y adaptación, donde los miembros de la familia son capaces de tolerar y mostrar una amplia gama de sentimientos, desde la

esperanza, amor, gratitud, consuelo, y dicha hasta sentimientos perturbados como ira, temor, tristeza y decepción.

En la familia que mantiene una comunicación sana el clima de confianza mutua estimula la expresión franca de las emociones y a la vez es reforzado por esta, los mensajes son espontáneos pero se transmiten con respeto por las necesidades, sentimientos y diferencias de los demás. Existen inculpaciones con bases y no se presentan ataques personales indirectos. Los miembros aceptan la incertidumbre, ambivalencia y discrepancias, se les facilita dar a conocer su pensamiento y mostrarse francos, cada uno tiene interés en lo que dicen los demás y tienen la expectativa de ser comprendidos (Walsh, 2004).

Las familias cuyo funcionamiento es moderadamente bueno pueden presentar de vez en cuando limitaciones en la expresión de los sentimientos, o tal vez uno de los miembros reaccione en exceso o con cierta indiferencia, pero nada de esto trastorna el desenvolvimiento de la familia.

En las familias de funcionamiento deficiente, el clima de temor y desconfianza se perpetúan por las críticas, los intentos de conciliación, las inculpaciones y la búsqueda de chivos expiatorios, la expresión emocional se torna muy reactiva, agresiva y crítica, el conflicto puede intensificarse y descontrolarse. La comunicación puede ser reservada y sigilosa para evitar compartir sentimientos dolorosos (Satir, 1991).

Otro aspecto importante dentro de la comunicación es la *resolución cooperativa de problemas* donde en la promoción de intenciones positivas se da la expresión franca de los sentimientos positivos, la cual es vital para contrarrestar las interacciones negativas. Las relaciones toleran un grado considerable de conflicto siempre que este sea compensado por una comunicación mucho más positiva, por medio de expresiones de amor, valoración y respeto e interacciones placenteras.

Los procesos eficaces para la resolución de problemas son esenciales para el funcionamiento familiar, lo que distingue a las familias resilientes es su capacidad de manejar bien los conflictos, esto exige tolerar las discrepancias y tener actitudes para la resolución de problemas. Las familias necesitan desarrollar estrategias eficaces para manejar, y resolver, los problemas normales de la vida cotidiana, así como las crisis que se presentan.

Un clima emocional negativo entre los miembros de la familia pueden impedirles manejar con éxito problemas graves o persistentes, en toda transición importante deben abordarse tanto las cuestiones prácticas como en las cuestiones emocionales.

La comunicación franca es vital para la reiliencia familiar a lo largo de todo proceso de pérdida. Las familias son propensas a experimentar toda una serie de sentimientos, según el significado peculiar que cada miembro adjudica a la relación y a la pérdida.

De acuerdo con Watzlawick (1988) Otro grave problema al que se enfrentan las parejas es una comunicación no satisfactoria y un ejemplo de ello es lo que a continuación se expone.

La imposibilidad de no comunicarse es un fenómeno que constituye una parte integral del dilema, el silencio, el retraimiento, la inmovilidad, o cualquier otra forma de negación constituye en sí una comunicación. Toda comunicación implica un compromiso y define la relación, esta es otra manera de decir que una comunicación no solo trasmite información, sino que al mismo tiempo impone conductas. Lo importante es la relación que existe entre los aspectos de contenido y relacionales en la comunicación.

Una serie de comunicaciones puede entenderse como una secuencia de intercambios, sin embargo, los que participan en la interacción siempre introducen

lo que se llama secuencia de hechos, donde la puntuación organiza los hechos de la conducta y resulta vital para las interacciones en marcha. La falta de acuerdo con respecto a la manera de puntuar la secuencia de hechos es la causa de incontables conflictos en las relaciones.

### **3.6 RECONCILIACIÓN**

El enfrentarse a una crisis; como el divorcio, implica sentimientos negativos, como la negación, tristeza, culpa, dolor, injusticias, rencor, desilusión, despecho, entre otros, y para que estos sentimientos cambien por aspectos positivos es necesario hacer una reconciliación primeramente con sí mismo para poder reconciliarse posteriormente con todos los miembros que forman parte del entorno social y con los aspectos que conforman la vida del individuo.

“La reconciliación es un proceso de re vinculación mutua, que requiere la disposición de cada una de las partes a tomar en serio a los demás, es reconocer las transgresiones cometidas en la relación y experimentar el dolor asociado a este reconocimiento. La reconciliación es algo más que la reparación de los errores, significa profundizar la confianza y el compromiso mutuos” (Walsh, 2004, p.389).

Al buscar la reconciliación se debe encontrar la manera de expresar la ira y la desilusión del ser, con respeto y consideración con los demás. El proceso de reconciliación implica la integración de dos o más concepciones o experiencias dispares dentro de una totalidad mayor que mantiene y respeta el lugar de cada una de ellas.

El movimiento de la recuperación y las concepciones clínicas tradicionales sobre la familia estimulan a la gente a interrumpir los contactos. El mejor modo de consolidar un sentido de integridad interna y conexión compasiva con la comunidad humana es la reconciliación.

La mejor manera de conquistar la resiliencia consiste en adoptar una nueva perspectiva sobre las adversidades del pasado; apreciar los desafíos y los puntos fuertes, así como las limitaciones, de quienes provocan las heridas o decepciones e integrar todo a la propia experiencia de vida.

En el proceso se necesita ver y oír de otra manera, el elemento más importante es la curiosidad respetuosa y auténtica por la vida y las perspectivas de otros. El proceso de reconciliación logra avanzar mediante la recomposición de las relaciones personales con miembros importantes de la familia, la reparación de las rupturas, la salida de los conflictos y la modificación del papel desarrollado en los círculos viciosos de gran carga emocional (Walsh, 2004).

La clave de un cambio eficaz es el ser capaz de sostener una posición asertiva y centrada y expresar los pensamientos, sentimientos y preocupaciones propias sin dejar de manifestar una respetuosa consideración por los demás.

Es inevitable que todas las relaciones familiares experimenten ocasionalmente conflictos, sentimientos encontrados o cambios en las alianzas. La terapia familiar brinda posibilidades de reconciliar cuando existe un conflicto intenso y persistente o una fuerte ambivalencia o una ruptura total de las relaciones.

El potencial de reconciliación está determinado por la voluntad de la misma. La reconciliación no significa una paz precipitada, si se trabaja por ello, las relaciones pueden mejorarse y curar las heridas emocionales aunque los agravios e injusticias del pasado hayan sido graves. La reconciliación implica el perdonar los aspectos de la relación que han causado daño.

En toda relación de pareja habrá inevitablemente períodos de problemas y tensiones que pueden provocar la desconexión. En la actualidad se esperan más que nunca un compromiso conyugal y las expectativas conducen a una mayor frustración y desilusión al observar los grandes cambios en la sociedad: las

presiones del trabajo y la familia y las nuevas relaciones de género, valores y desafíos de las parejas actuales.

La posibilidad de reconciliación en una pareja depende de la voluntad de repararla, requiere de la disposición de reconocer las transgresiones y reparar el dolor causado. También implica el invitar a perdonar y aceptar el perdón relacionado con la promesa de sinceridad en cualquier situación de la vida. La reconciliación es algo más que enmendar los errores cometidos; puede ser un elemento catalizador del cambio necesario, que lleve a los cónyuges a una situación más profunda de confianza y compromiso.

El modo de manejar los procesos de divorcio a lo largo del tiempo es tan importante para la recuperación y adaptación de la familia como el divorcio en sí mismo. El divorcio no tiene porque ser una ruptura irreparable de las relaciones familiares y la vida de los hijos. A menudo la relación entre los progenitores divorciados y sus hijos mejora cuando estos últimos dejan de estar involucrados en los conflictos de los padres (Smedes, 1999).

La reconciliación no necesariamente implica reunificación, si no aceptar los aspectos difíciles y dolorosos de una relación con el fin de asimilar la experiencia y seguir adelante en la vida, durante este proceso es común vivenciar emociones intensas y ambivalentes, donde las heridas y hostilidades se reparan a tal punto que los ex esposos colaboran en la crianza de sus hijos y mantienen una relación cordial y respetuosa, y para ello es fundamental aclarar las ambigüedades que pueden alimentar fantasías de reunificación en sus hijos. De esta manera es importante reafirmar que la pareja no volverá a estar juntos como pareja, ni como unidad familiar, pero harán lo posible por cumplir con su rol de padres (Walsh, 2004).

Con frecuencia el divorcio provoca una desvalorización del vínculo y del compañero, lo cual debilita los vínculos, mitiga el dolor de la pérdida y reduce la

sensación de culpa y vergüenza. El divorcio mantiene el estigma del fracaso y la inadaptación. El divorcio ocasiona muchas pérdidas, aún cuando el conyugue o la relación hayan sido profundamente decepcionantes o nocivos, el divorcio también implica la pérdida de la unidad familiar y de las esperanzas y sueños acerca del futuro de las relaciones. El divorcio emocional a menudo se rezaga con respecto al divorcio legal, en especial cuando la intervención continua en la crianza de los hijos reaviva viejos vínculos y conflictos (Sigala, 2007).

Por ello la importancia de la reconciliación después de pasar por el proceso de divorcio, para reincorporar los valores necesarios en la relación que queda después con el ex cónyuge, que es la relación de padres, donde se esperaría que se mantenga una relación cordial por el bien de los hijos, procurando la reconciliación del vínculo parental.

La importancia de la reconciliación con sí mismo cobra aun más importancia en este momento, donde se puede hacer una valoración de los errores que se cree que se cometieron y una reconciliación con sí mismo, para reconocer los aspectos positivos que uno mismo tiene y aprovecharlos para continuar actuando de forma saludable socialmente, lo que le permitirá al individuo darle otro enfoque a la situación.

### **3.7 EL PERDÓN**

Para que exista la reconciliación es necesario que exista el perdón, el cual se puede definir como un esfuerzo realizado por el individuo que ha sufrido un daño o una injusticia, con el objeto de librarse a sí mismo de rencores y de librar de culpa a la persona vista como responsable. En lugar de someter al presunto culpable a una eterna condena. El perdón va más allá de la exculpación porque demanda alguna acción específica con respecto a la responsabilidad por la injusticia causante del daño (Chopra, 2000).

Para perdonar es necesario que se acepte la responsabilidad por la injusticia y el daño resultante y el compromiso a no proseguir por ese camino, también es posible perdonar si se da al inculpado la oportunidad de compensar las injusticias pasadas mediante comportamientos que a la larga demuestren de una manera significativa que es digno de confianza (Walsh, 2004).

Perdonar no significa que se esté de acuerdo o aprobar lo ocurrido, tampoco significa que se deje de dar importancia a lo que pasó, ni que se dé la razón a la persona que causó daño, tampoco significa olvidar el daño que se ha recibido, significa ver las cosas desde una perspectiva diferente y dejar de lado aquellos pensamientos negativos que causan dolor o enojo y que llevan a sentimientos inadecuados.

El perdón exige el reconocimiento de los males y el restablecimiento de la confianza luego de un daño relacional, el perdón implica una transformación de la relación, el cual es un asunto de extrema complejidad y pueden tomarse diversos caminos en diferentes situaciones. El proceso implica poner en la balanza la necesidad personal de mantener la integridad y la protección y explotar los recursos familiares de amor y confianza que fortalecerán al individuo y darán frutos en otras relaciones (Smedes, 1999).

La falta de perdón va creando el resentimiento, el cual aparece cuando constantemente se recuerda de una forma negativa el hecho que causa dolor, entonces, aparece el deseo de venganza y el rencor, donde se devuelve el daño al otro y así se va creando un círculo vicioso donde se regresa lo malo de lo que se recibe, lo cual solo crea más sentimientos negativos que impiden avanzar en un proceso de bienestar personal.

Muchos problemas sociales, familiares o de pareja se evitarían si se fuese capaz de saber perdonar y llegar a la reconciliación, y en el caso de las parejas, se

evitarían muchos problemas si supiesen pedir perdón y perdonar por los errores del otro, así como aprender de estos y no volver a cometerlos.

Es importante destacar que el papel del perdón en la pareja no incluye solo el disculpar al otro, sino también a sí mismo para poder seguir adelante con sentimientos positivos, y no para volver a mantener una relación de pareja, sino para dar un significado diferente a la relación de padres que se debe mantener de una forma positiva por el bien de los hijos.

El primer paso para lograr el perdón en la relación de pareja es reconocer en que se equivocó uno y en que se equivocó el otro miembro de la pareja, así como aceptar la responsabilidad de lo que hizo cada uno para hacer sentir mal a la pareja y cada uno trabajar con su parte, esto permite crear una conciencia de lo que se dió y de lo que se recibió, lo cual lleva a compartir la responsabilidad y minimizar la culpa, la cual en muchas ocasiones impide avanzar y lograr el perdón hacia uno mismo (Jampolsky, G., Hopkins, P., y William N., 1999).

Identificar los sentimientos negativos que van aunados a los hechos desagradables es otro paso para avanzar hacia el perdón, estos sentimientos pueden ser enojo, desilusión, tristeza, desesperación, culpa, venganza y resentimiento y es importante trabajar con ellos para que poco a poco vayan cambiando por sentimientos positivos, para ello se requiere de tareas específicas y tiempo, el cual es diferente para cada persona.

Madanés (2007) menciona que hay cuatro etapas en el desarrollo espiritual del ser humano, la necesidad de controlar, la necesidad de ser amado, la necesidad de dar amor y la necesidad de perdonar.

Perdonar no es una solución instantánea, sino la culminación de un proceso íntimo que toma tiempo y debe llevarse a cabo de forma consciente y voluntaria, nunca

para complacer a otros o para acallar la propia conciencia, el acto de pedir perdón se presenta como una oportunidad para alcanzar la paz interior.

Luskin (2008) estudia los efectos del perdón en el ser humano, los cuales revelan que la persona promedio que aprende a perdonar, eleva su vitalidad, su apetito, sus patrones de sueño y su energía, todo lo que ayuda a reducir la ira, el dolor y la depresión, también contribuye a un mejoramiento en la presión arterial al tiempo que hace de las personas seres más optimistas, energéticos y vitales, incrementando la capacidad de confiar y liberarse de sentimientos negativos minimizando la repetición de patrones negativos.

Por ello, aquellos seres humanos que desean librarse de sentimientos negativos, necesitan dejar atrás el resentimiento para perdonar y pedir perdón, ya que la ausencia de éste es un veneno para el espíritu y genera estancamiento y restricción. Perdonar es un acto de sabiduría, de grandeza, de humildad, de honestidad y sensatez, que permite corregir la situación y ser libres de todo el dolor provocado por las situaciones que se afrontan.

La persona que ha pasado por un divorcio necesita trabajar en el proceso del perdón y la reconciliación para dejar a un lado los sentimientos negativos que le llevaron a la separación, buscando situaciones positivas que le lleven a ver la problemática desde otra perspectiva, y para lograr esto es necesario que el individuo cuente con ciertos recursos psicológicos que le ayuden a enfrentar la situación de forma resiliente, y para conocer estos recursos se realiza la presente investigación.

## **CAPITULO 4**

### **“MÉTODO”**

La presente investigación utiliza una metodología cualitativa, la cual es “el desarrollo de una serie de actuaciones más o menos consecutivas que permiten al investigador acercarse a la comprensión de lo estudiado” (Rodríguez, Gil y García 1999, p.42). Debido a que el interés de esta investigación consistió en identificar los recursos que coadyuvan de forma resiliente a que los hombres y mujeres divorciados implementen una mejora en su vida personal y en el vínculo parental, se considera que esta metodología es la más pertinente para conocer a profundidad el tema a investigar.

Se empleó un método fenomenológico ya que hace énfasis sobre la experiencia individual y subjetiva de cómo cada individuo supera una crisis, así como la forma en que va buscando el significado de su experiencia. Dado que “la fenomenología procura explicar los significados en los que se está inmerso en la vida cotidiana y no las relaciones estadísticas a partir de una serie de variables, el predominio de tales opiniones sociales o la frecuencia de algunos comportamientos” (Rodríguez, Gil y García, 1999, p.40).

#### **TIPO DE ESTUDIO**

El tipo de estudio es descriptivo, de acuerdo con Rodríguez Gil y García (1999) es aquel que busca definir las propiedades, características, conductas, procesos concretos, o perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro factor sometido a un análisis.

## **MUESTREO**

El muestreo que se utilizó fue intencional, ya que se buscó trabajar con personas que cubrieran los siguientes criterios: vivir en la ciudad de Morelia, Michoacán, contar con una edad de entre 25 y 35 años, tener hijos menores de 10 años y más de dos años de divorciados.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Con qué recursos cuentan las personas que tienen más de dos años de divorciados, que viven en la ciudad de Morelia Michoacán, con edades de 25 a 35 años y que tienen hijos?

## **OBJETIVO GENERAL**

Identificar los recursos sociales, familiares y personales que coadyuvan de forma resiliente a que los hombres y mujeres divorciados implementen una mejora en su vida personal y en el vínculo parental.

## **OBJETIVOS PARTICULARES**

- δ Explorar el proceso de duelo que vive una persona que ha pasado por un divorcio y los sentimientos que le acompañan.
- δ Identificar el funcionamiento familiar y el sistema de creencias en las personas que han enfrentado un divorcio.
- δ Indagar sobre los ajustes de la vida familiar, económica y social de la persona después del divorcio.

## **ENFOQUE EPISTEMOLÓGICO**

La presente investigación se realizó basada en un enfoque sistémico, apoyado en la teoría de la psicología positiva, la cual se encarga del estudio de las fortalezas, recursos, cualidades y emociones positivas del ser humano, así como la búsqueda de valores y el bienestar personal (Seligman, 1998).

La psicología positiva se propone descubrir y promover los factores que les permiten a los individuos y a las comunidades vivir plenamente e investigar qué hacen y sienten las personas que, en sí mismas, se consideran como personas felices.

Particularmente, se enfoca en la teoría sobre la resiliencia, misma que se sitúa en la corriente de la psicología positiva, la cual se basa en la premisa de ser un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuestas a las crisis y desafíos de la vida (Walsh, 2004).

## **EJES TEMÁTICOS**

### *DIVORCIO*

Por un lado, es la definición legal de la disolución del vínculo matrimonial, tramitado en un juzgado, donde se deciden las cuestiones relacionadas con la patria potestad de los hijos y la repartición de bienes materiales y, por otro lado, se puede hablar del divorcio emocional cuando existe una separación física de la pareja. Sigala (2007) refiere que el divorcio es o intenta ser la conclusión de una serie de situaciones dolorosas por las que atraviesa no sólo la pareja, sino todos los miembros involucrados.

### *RESILIENCIA*

Se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuestas a las crisis y desafíos de la vida. Es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida por medio de las redes de apoyo social, el funcionamiento familiar, estilo de afrontamiento y manejo de sentimientos, que cada persona posee (Henderson, 2006; Walsh, 2004).

## RECURSOS PSICOLÓGICOS

Son las capacidades y fortalezas que tienen las personas para enfrentar una situación percibida como conflictiva o problemática, y constituyen un elemento de poder que permite hacer frente a la crisis. Rivera y Andrade (2006) mencionan que se pueden clasificar en afectivos, cognitivos, sociales, instrumentales y materiales.

### *VINCULO PARENTAL*

Se define como la unión que existe entre padres e hijos. Se puede describir como una atracción genética, psicológica y emocional que va más allá de la cercanía física, donde lo emocional se refiere a un conjunto de vivencias y sentimientos. Este vínculo está marcado por el apego que existe entre padres e hijos y mediante él se realizan las funciones específicas del rol paterno, tales como la crianza, la transmisión de valores, la protección, la seguridad y la transmisión de aprendizajes (Bowlby, 1998).

## PARTICIPANTES

Los datos de los participantes con los que se trabajó se muestran en la siguiente tabla.

<b>PARTICIPANTE</b>	<b>SEXO</b>	<b>EDAD</b>	<b>TIEMPO DE DIVORCIADO</b>	<b>HIJOS</b>
L	Masculino	35	6 años	1 hija (6 años)
O	Masculino	29	4 años	2 hijos (6, 4 años)
C	Masculino	30	7 años	1 hijo (8 años)
F	Femenino	27	6 años	1 hijo (7 años)
R	Femenino	27	5 años	1 hija ( 5 años)
A	Femenino	29	10 años	1 hijo (10 años)

## TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### A) *ENTREVISTA A PROFUNDIDAD.*

La entrevista a profundidad es un constructo comunicativo que favorece la exploración de una realidad determinada en su contexto, el cual requiere de un cierto grado de intimidad y familiaridad (Bonilla y García, 2002).

Rodríguez, Gil y García (1999, p.169). Refieren que “la entrevista a profundidad reitera encuentros entre el investigador y los informantes, hallazgos dirigidos hacia la comprensión de las experiencias o situaciones que tienen los informantes en torno a sus vidas, expresadas con sus propias palabras haciendo una conversación entre iguales, donde el entrevistador desea obtener información sobre determinado problema y a partir de él se establece una serie de temas con los que se focaliza la entrevista”. (Ver guía de entrevista en Anexo C).

### B) *GENOGRAMA*

Se utilizó el genograma para organizar de forma gráfica la información obtenida de la familia de cada participante, con la finalidad de observar sucesos importantes y la forma en que se relacionan los miembros de cada familia.

El genograma es la representación gráfica de los miembros de la familia, y la relación que existe entre ellos, compila la información necesaria en cada caso, toda esta información se representa por medio de signos y símbolos que representan algo en específico (McGoldrick y Gerson, 1985).

Esta investigación permitió conocer los eventos familiares importantes que han sucedido en cada generación; tales como matrimonios, divorcios, separaciones, muertes o enfermedades de los miembros que conforman la familia de origen de los participantes, así como el tipo de familia, el sexo de los integrantes, el orden de nacimiento de los miembros, edad, ocupación y la relación que existe entre cada uno de los integrantes.

## PROCEDIMIENTO

- 1.- Localizar a 6 personas que cubrieran los requisitos de inclusión (3 hombres y 3 mujeres que vivieran en la ciudad de Morelia, Michoacán, con edades de entre 25 y 35 años de edad, que tengan hijos y más de dos años de divorciados) los cuales se localizaron a través de terceras personas.
- 2.-Contactar a los participantes y explicar en qué consistiría la investigación.
- 3.- Verificar que efectivamente las personas con las que se iba a trabajar cubrieran los requisitos necesarios para participar en la investigación.
- 4.- Firmar el consentimiento informado donde se dio la autorización de cada uno de los participantes para utilizar la información en la investigación (ver formato en Anexo D).
- 5.-Posteriormente Inició un proceso de entrevista a profundidad de manera individual, con una duración de veintiséis sesiones de una hora cada una, realizando dos sesiones por semana. Basándose en una guía de entrevista previamente estructurada para los participantes. (Ver Anexo C).
- 6.-En cada sesión se trabajó con un tema diferente, y cada uno de estos temas se realizó con un objetivo y un tiempo específico de sesiones para cada uno de los participantes. (Ver Anexo B).
- 7.- Se realizó un cierre con cada uno de los participantes.
- 8.-. Finalmente se procedió a analizar la información obtenida.

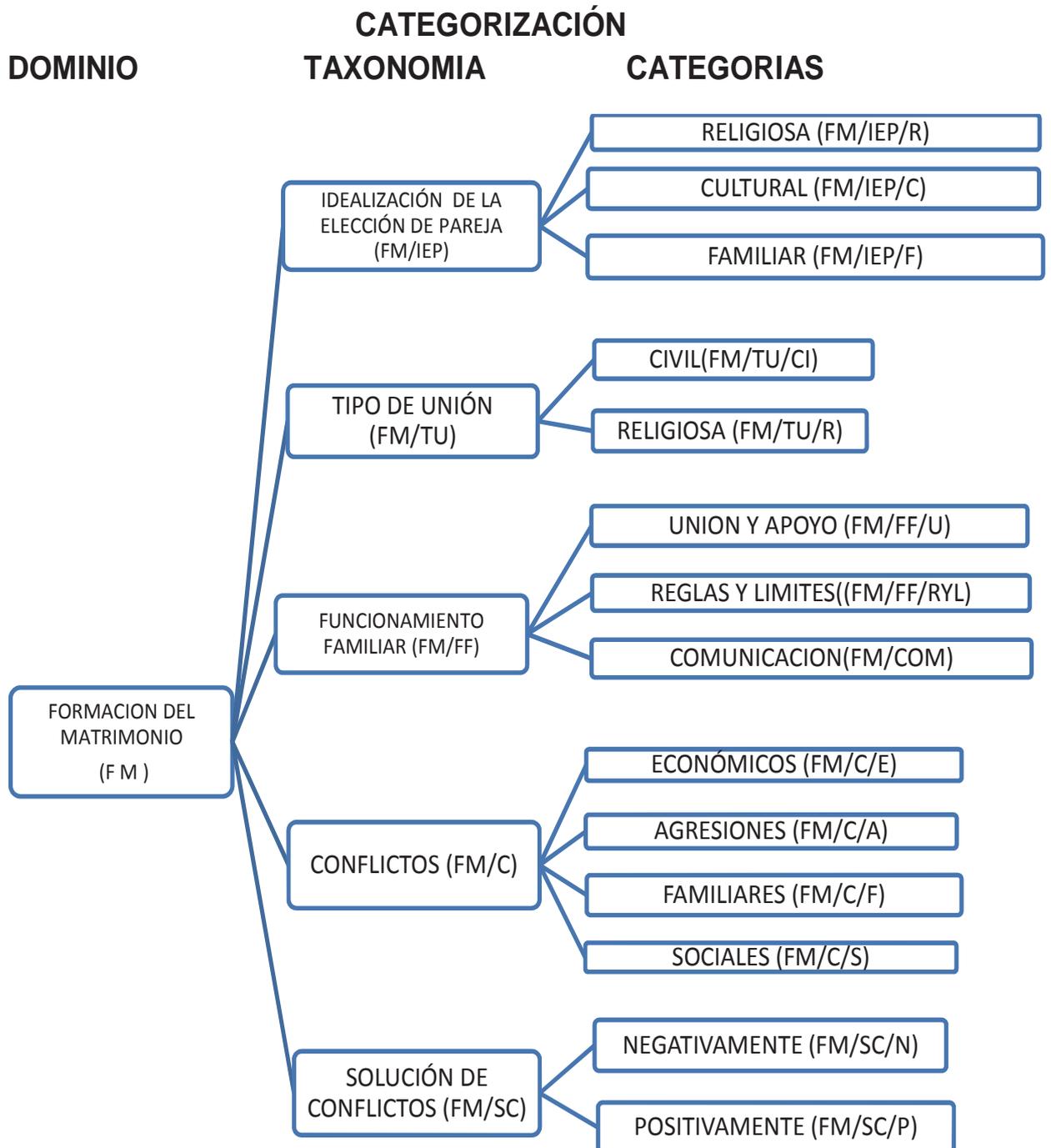
## ANÁLISIS DE DATOS

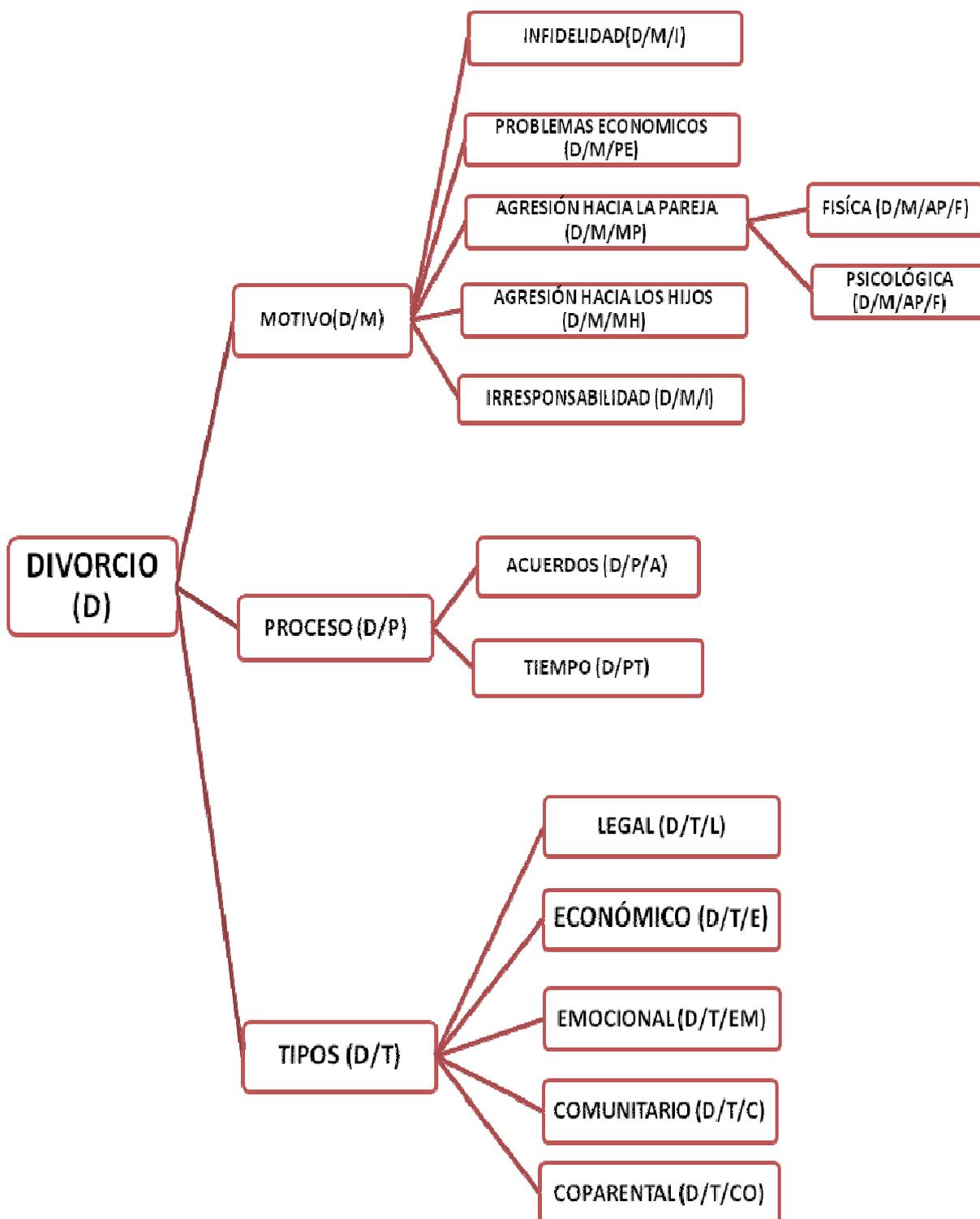
Los datos recolectados se analizaron de manera cualitativa, específicamente por medio del análisis de contenido, el cual puede ser manifiesto o latente, en el caso de esta investigación se realizó el análisis de contenido latente, donde se realizó un proceso de identificar, codificar y categorizar patrones primarios de los datos y el contenido manifiesto se da a conocer a través de las lexías de los participantes descritas textualmente en la discusión de éste trabajo.

El primer paso en un análisis de contenido es la codificación, codificar es el proceso de identificar palabras, frases, temas, o conceptos dentro de los datos de manera tal que los patrones subyacentes puedan ser identificados y analizados (Rodríguez, Gil y García, 1999).

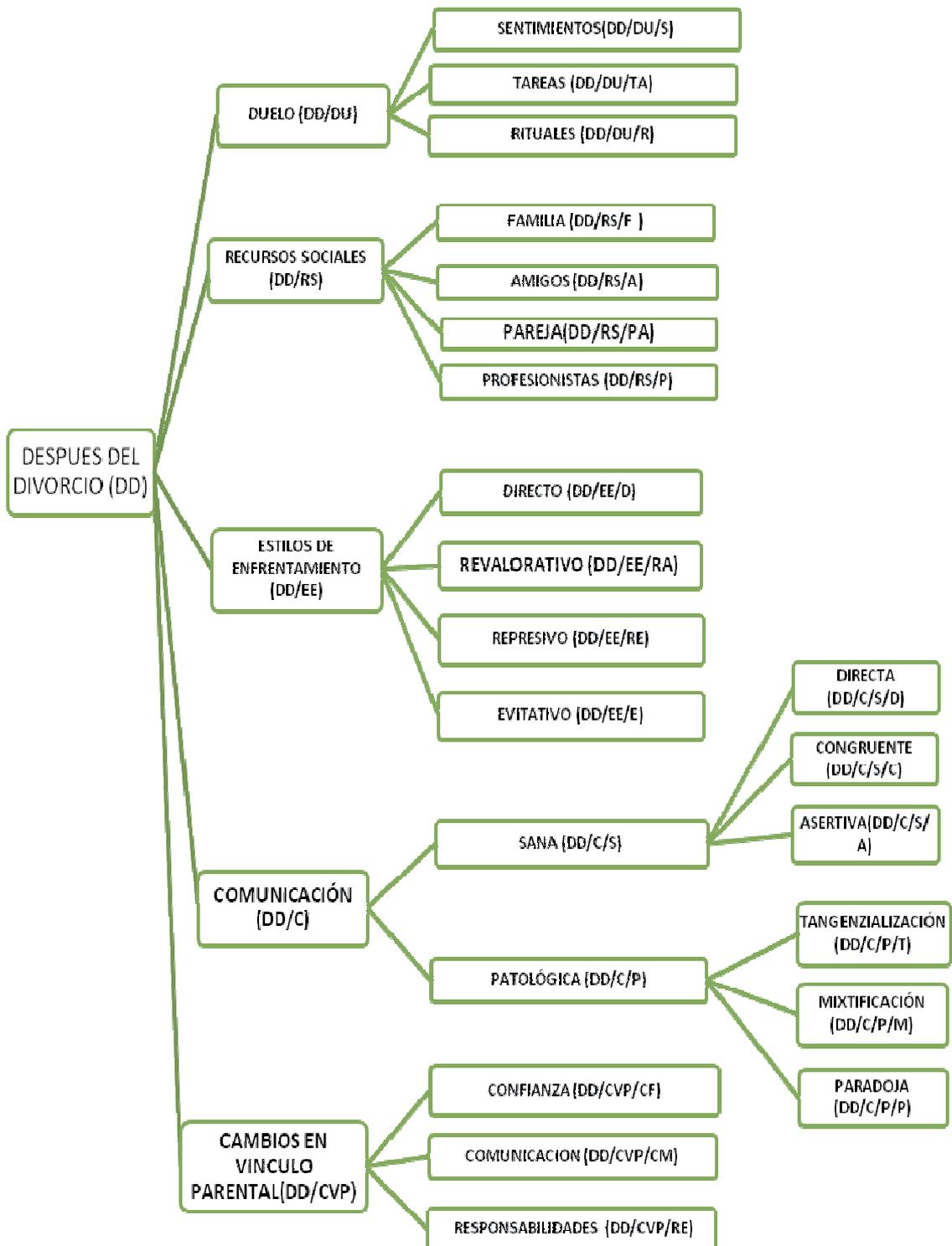
La información se clasificó en dominios, los cuales se conformaron por: *formación del matrimonio, divorcio, después del divorcio y recursos psicológicos*. Estos dominios se clasificaron en taxonomías, es decir; la clasificación de los aspectos que resultaron más relevantes dentro de los diferentes dominios, y de estos dominios se obtuvieron categorías, en la cual es necesario hacer una reducción de la abundante información que se obtuvo, donde se realizó una simplificación para hacerla manejable, seleccionando la información que es importante para la investigación y desechando la que no es necesaria (Rodríguez, Gil y García, 1999).

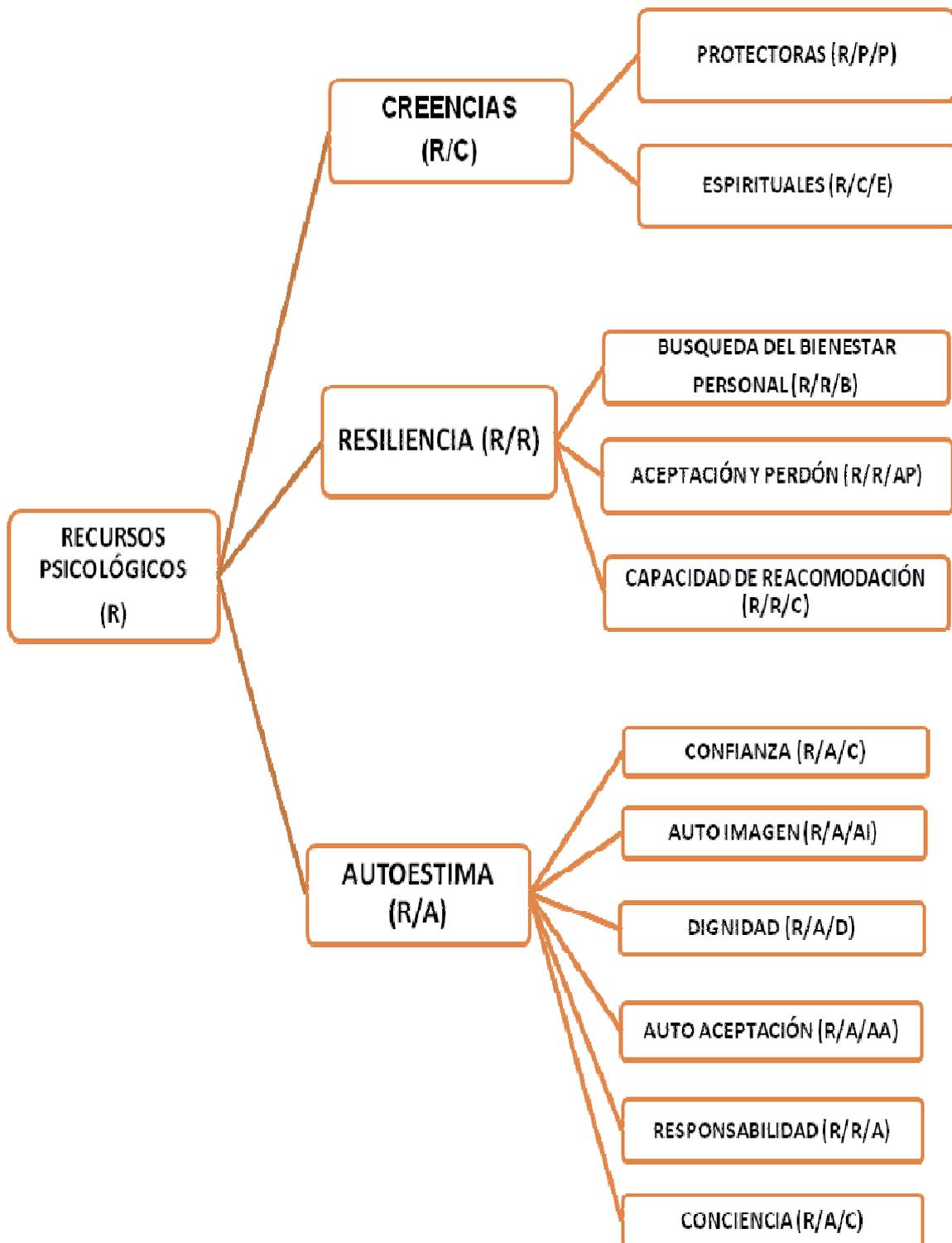
Al reducir la información que se tiene y clasificarla en categorías es necesario realizar una codificación para facilitar el manejo de las categorías y subcategorías que se emplean y cada una de las categorías que se obtuvieron en análisis se definieron. A continuación se muestra la clasificación de dominios, taxonomías, categorías y subcategorías, así como la definición de cada una de ellas.





“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”





## DEFINICIÓN DE CATEGORÍAS

### FORMACION DEL MATRIMONIO (FM)

Es aquella unión en la que una pareja realiza un compromiso por medio de la firma de un contrato donde se especifican las reglas que cada persona tendrá que cumplir, existen varios tipos de matrimonio, en esta investigación se enfocará al matrimonio civil y religioso, el civil es aquel que está regido por reglas legales, el matrimonio religioso es la bendición de la unión como pareja, caracterizado por diferentes rituales dependiendo de la religión que se trate.

### IDEALIZACIÓN EN LA ELECCIÓN DE PAREJA (FM/IEP)

Es la proyección inconsciente que la persona posee de las características que debe de poseer la pareja, es atribuir al otro características que se dan por hecho, cuando en realidad no es así, estos atributos se colocan en la persona por los deseos inconscientes que la persona tiene de cubrir alguna necesidad.

- δ CULTURAL (FM/IEP/C): Son aquellas proyecciones que están marcadas e impuestas por el círculo social en el que cada individuo se desenvuelve, como la idea de que el hombre debe ser mayor que la mujer, deben tener hijos, se debe casar con alguien que tenga dinero, entre otras.
- δ RELIGIOSA (FM/IEP/R): Son las que se tienen sobre los mandatos que se deben seguir para la elección de una pareja, estas ideas son comúnmente impuestas por la religión; por la iglesia, incluyen valores, normas, reglas, así como castigos y penitencias que se tienen que cumplir al no respetar estas creencias.
- δ FAMILIAR (FM/C/F): Cada familia tiene sus ideas propias, las cuales se transmiten de generación en generación, al igual que los nuevos miembros que se unen a la familia.

### **TIPO DE UNIÓN (FM/TU)**

Existen diferentes tipos de unión por los que una pareja se puede unir en matrimonio, cada uno de estos tipos tiene sus propias reglas.

- δ CIVIL (FM/TU/CI): Es el contrato legal por medio del cual se establece que una pareja ha contraído matrimonio, en el se establecen los derechos y obligaciones de cada miembro.
- δ RELIGIOSA (FM/TU/REL): Es la unión matrimonial realizada por medio de rituales, cada religión tiene sus propios rituales, los cuales incluyen valores, promesas, cumplimiento de ciertas normas y reglas. En la religión católica esta unión es bendecida por Dios a través de un sacerdote, por ello esta unión es indisoluble.

### **FUNCIONAMIENTO FAMILIAR (FM/FF)**

Es la forma en que una familia actúa, donde se incluye aspectos que le permiten lograr un adecuado funcionamiento y por lo tanto un crecimiento.

- δ UNIÓN Y APOYO (FM/FF/U): La unión es la relación positiva que existe entre los miembros de la familia y el apoyo es la ayuda que se puede dar a los otros miembros ante una situación determinada donde se necesite de éste apoyo.
- δ REGLAS Y LÍMITES ((FM/FF/RYL): Reglas son las especificaciones que tienen que cumplir los miembros de la familia para que exista una organización y control. Los límites son las barreras hasta dónde puede llegar un miembro de la familia, es importante que cada familia tenga bien claros y especificados estas reglas y los límites que darán funcionalidad.
- δ COMUNICACIÓN (FM/COM): Es la forma de transmitir lo que se piensa entre los miembros de la familia, donde se incluyen señales, símbolos, códigos específicos para cada familia y sus miembros.

## **CONFLICTOS (FM/C)**

Son los problemas a los que se enfrenta la pareja, que en muchas ocasiones no se tienen la capacidad de resolver y llevan al divorcio.

- δ **ECONÓMICOS (FM/C/E):** Son aquellos problemas relacionados con el dinero, donde se da la falta de o la mala administración de este.
- δ **AGRESIONES (FM/C/A):** Son todos los maltratos que existen hacia la pareja, que le hacen sentir mal, tales como gritos, manipulación, chantaje, prohibiciones, hasta empujones y golpes.
- δ **FAMILIARES (FM/C/F):** donde existen conflictos por la relación con los familiares, estos pueden ser por desacuerdos entre familias, entre la pareja por alguna idea familiar e incluso por desacuerdos con los hijos.
- δ **SOCIALES (FM/C/S):** Aquí se incluyen desacuerdos por amistades, o por algún aspecto relacionado con intereses sociales.

## **SOLUCIÓN DE CONFLICTOS (FM/SC)**

Es la forma en que cada pareja logra dar arreglo a un problema, una solución acertada o positiva, puede ser mediante la negociación para llegar a acuerdos en la relación de pareja.

- δ **POSITIVAMENTE (FM/SC/P):** Es el solucionar los conflictos de manera que se llegue a una solución para arreglar el problema y para ello es necesario utilizar asertivamente la comunicación para llegar a negociar con el otro.
- δ **NEGATIVAMENTE (FM/SC/N):** Es el tratar de buscar una solución para el problema pero sin llegar a resolverlo, cuando existen gritos, insultos o la falta de disponibilidad para negociar y escuchar no se resuelve acertadamente el conflicto.

## **DIVORCIO (D)**

Es el término del matrimonio, donde la pareja se separa y reorganizan sus vidas para continuar como individuos y no como pareja, dentro del matrimonio civil, donde se firma un acuerdo donde la pareja declara que desea dejar de vivir como pareja, este puede ser administrativo cuando los dos cónyuges están de acuerdo en el divorcio o necesario cuando un cónyuge no está de acuerdo en la separación. Por otro lado se presenta el divorcio emocional, donde se realiza la aceptación de la separación y cambian los sentimientos que hacían que la pareja se mantuviera unida.

## **MOTIVO(D/M)**

Existen varias causas por las que una pareja desea separarse y llegar al divorcio:

- δ INFIDELIDAD (D/M/I): Se habla de infidelidad cuando existe una tercera persona con la que se tiene alguna relación sentimental o sexual, esta relación puede ser con cualquiera de los dos integrantes de la pareja, esta relación se mantiene oculta, acompañada de mentiras y engaños. Cuando esta relación se descubre vienen problemas con la pareja por la falta de honestidad del otro y pueden surgir sentimientos que llevan hasta el divorcio.
- δ PROBLEMAS ECONÓMICOS (D/M/PE): Cuando en la pareja se presentan problemas relacionados con el dinero, el cual no se administra bien y se realizan gastos innecesarios se habla del surgimiento de problemas económicos en la relación de pareja, lo que lleva a que se den otros problemas que van unidos a este, como la desesperación, la irresponsabilidad, las agresiones, entre otros.
- δ AGRESIÓN HACIA LA PAREJA (D/M/AP): Por agresión se entiende el causar algún daño o lastimar a la pareja. ésta agresión puede llevar a una

pelea o hasta el divorcio, a la persona que se le agrede se convierte en víctima y necesita de valor y seguridad para terminar con esa situación.

- δ AGRESIÓN FÍSICA (D/M/AP/F): La agresión física va desde apretones, mordidas, aventones, cachetadas, pellizcos, jalones, hasta golpes, los cuales pueden ser causados con el propio cuerpo o con un objeto que cause algún daño.
- δ AGRESIÓN PSICOLÓGICA (D/M/AP/F): Es el humillar, ridiculizar, ironizar, chantajear, criticar, insultar, amenazar, prohibiciones, indiferencias, celos, aislamiento, vigilancia e insultos hacía la pareja.
- δ AGRESIÓN HACIA LOS HIJOS (D/M/MH): Es el causar daño a los propios hijos, y en muchas ocasiones cuando la víctima es la pareja hace muy poco por cambiar la situación, pero si los agredidos son los hijos se luchará por que dejen de sufrir este maltrato.
- δ IRRESPONSABILIDAD (D/M/I): Es el no tener la capacidad de cumplir con las cosas que le corresponde hacer, que pueden ir desde incluir cosas muy simples hasta aspectos vitales.

#### **PROCESO (D/P):**

Son las etapas por las que va atravesando el divorcio, desde que se firma la solicitud de divorcio hasta que se da la sentencia de divorcio, durante este tiempo la pareja pasa por una serie de cambios con los cuales tiene que trabajar para lograr la adaptación y asimilación que este proceso trae consigo.

- δ ACUERDOS (D/P/A): Con el proceso de divorcio existen ciertos acuerdos que deben quedar claros entre la ex pareja, más en el caso de que se tengan hijos, el primero de ellos es si los dos están de acuerdo en firmar un acta donde se declare que el vínculo de matrimonio se ha disuelto y ahora están divorciados, otros acuerdos son quien se quedará con cada uno de

los bienes que posean y el más importante; ¿qué pasará con los hijos, con quién vivirán, cuándo los verá el otro cónyuge con el que no vivan, quien los mantendrá? Algunas parejas les cuesta mucho trabajo lograr estos acuerdos y otras nunca llegan a hacerlo y prefieren romper con todos los vínculos por completo, hasta con el vínculo parental, por ello la importancia de negociar para lograr estos acuerdos por el bienestar emocional de todos los involucrados.

- δ TIEMPO DE DIVORCIADOS(D/P/T): Es el tiempo que ha transcurrido desde que obtuvieron su acta de divorcio, ya que algunas parejas se separan y tardan en realizar los trámites de divorcio, otras lo hacen inmediatamente, lo que habla de la seguridad de la pareja en la decisión que han tomado.

### TIPOS DE DIVORCIO (D/T):

Se refiere a la clasificación de los diferentes aspectos que implica el divorcio.

- δ EMOCIONAL (D/T/EM): Es cuando se ha aceptado que la relación como pareja se ha terminado y es necesario comenzar a trabajar en la elaboración del duelo para reconocer lo que se ha perdido.
- δ LEGAL (D/T/L): Se refiere a la firma de un acta de divorcio donde se puede avalar de forma tangible que el matrimonio se ha terminado.
- δ ECONÓMICO (D/T/E): Esta relacionado con la repartición de los bienes y el dinero que adquirieron durante el tiempo que estuvieron casados.
- δ COMUNITARIO (D/T/C): Con el divorcio se pierden las amistades que la pareja tenía en común y se deja de acudir a los lugares que se frecuentaban como pareja.

- δ COPARENTAL (D/T/CO): Después del divorcio la relación que existía como padres y como pareja desaparece, para ser solo padres, pero cada uno por su lado, pues no se piden opinión para hacer algo en específico.

---

### **DESPUES DEL DIVORCIO (DD)**

Después del divorcio se dan muchos cambios en la persona divorciada y la relación que tendrá que mantener con su ex pareja, así como adaptarse a los cambios necesarios para llevar a cabo una vida diferente y adaptarse a ella.

### **DUELO (DD/DU)**

Es un proceso por el cual atraviesa una persona que ha sufrido una pérdida, se incluye sentimientos que van cambiando con el paso del tiempo, tareas y rituales que ayudan a superar la pérdida.

- δ SENTIMIENTOS (DD/DU/S): Es lo que se manifiesta interiormente al tener una pérdida y algunos de esos sentimientos pueden ser: negación, tristeza, enojo, resentimiento, culpa, dolor y finalmente aceptación y perdón.
- δ TAREAS (DD/DU/TA): Son las actividades que cada uno de los miembros de la pareja tiene que realizar, cuando se da el divorcio las tareas de cada uno de los miembros cambia.
- δ RITUALES (DD/DU/R): Son los ejercicios o actividades que cada persona realiza para ayudarse a superar la pérdida de la pareja y hacer adaptaciones en su vida cotidiana.

### **RECURSOS SOCIALES (DD/RS)**

Son todas las relaciones que se tienen con determinadas personas que pueden significar apoyo en un momento determinado.

---

- δ FAMILIA (DD/RS/FA): Son todas las relaciones que se tienen con los integrantes de la familia, incluyendo padres, hijos, hermanos, tíos, primos, suegros, nietos, abuelos, entre otros.
- δ AMIGOS (DD/RS/A): Son aquellas relaciones que se mantienen con las personas con las cuales se mantienen relaciones de amistad.
- δ PAREJA (DD/RS/P): Las relaciones que se establecen con una nueva pareja, en la que se encuentra apoyo y compañía.
- δ PROFESIONISTAS (DD/RS/P): Son las relaciones que se mantienen con instituciones sociales de ayuda y especialistas, tales como médicos, psicólogos, psiquiatras, abogados, entre otros.

### **ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO (DD/EE)**

Son los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas en la persona. Es un proceso donde el individuo debe contar principalmente con estrategias que sirven para resolver los problemas, todo ello a medida que van cambiando su relación con el entorno para lograr adaptarse.

- δ DIRECTO (DD/EE/D): Este estilo de enfrentamiento permite ver a la persona con claridad el conflicto al que se está enfrentando, para ayudar a dar una solución efectiva.
- δ REVALORATIVO (DD/EE/RA): La persona necesita una recapitulación de hechos para poder darse cuenta de la problemática que enfrenta y dar una solución. La persona que presenta este estilo de enfrentamiento tarda en encontrar una solución para sus conflictos.
- δ REPRESIVO (DD/EE/RE). Los individuos que presentan este estilo de

enfrentamiento tratan de ocultar la problemática disfrazándola o minimizándola.

- δ EVITATIVO (DD/EE/E): en este estilo de enfrentamiento se da una negación para enfrentar la situación conflictiva y por lo tanto es difícil encontrar una solución si no se enfrenta la situación.

### **COMUNICACIÓN (DD/C):**

Es el intercambio de mensajes que existen entre dos o más personas, donde es necesario que se mande y se reciba el mensaje para que se dé una verdadera comunicación.

- δ SANA (DD/C/S): Es el tipo de comunicación deseable en cualquier relación ya que a través de ella se manda un mensaje y el que lo recibe lo hace de forma clara.
  - A) DIRECTA (DD/C/S/D): se refiere a mandar el mensaje de tal forma que el que lo recibe entienda precisamente lo que se quiere decir.
  - B) CONGRUENTE (DD/C/S/C): Es la relación que existe entre lo que se dice y lo que se hace y lo cual debe coincidir para que el mensaje se entienda.
  - C) ASERTIVA (DD/C/S/A): Es tener la capacidad de saber que decir y que hacer en determinada situación.
- δ PATOLÓGICA (DD/C/P): es utilizar una comunicación confusa donde no se entienda el mensaje que se desea transmitir.
  - D) TANGENZIALIZACIÓN (DD/C/P/T): Es descuidar el contenido del mensaje y por lo tanto; la finalidad de éste.
  - E) MIXTIFIJACIÓN (DD/C/P/M): Aquí existe una divergencia entre las percepciones, sentimientos y las declaraciones de otro. Se presentan

las intenciones y sentimientos del otro.

F) PARADOJA (DD/C/P/P): Se refiere a un tipo de mensaje donde en el propio mensaje se da una contradicción.

### **CAMBIOS EN EL VINCULO PARENTAL (DD/CVP)**

Es la relación que se mantiene de los padres con los hijos, aun después de deshacer el vínculo conyugal. Después del divorcio este vínculo es el único que queda y el cual debe de mantenerse por el bienestar de los hijos.

- δ CONFIANZA (DD/CVP/CF): La confianza dentro del vínculo parental es aquella que lleva a que exista seguridad entre la relación de padres e hijos, esta se va creando cuando se cumple lo que se dice y por el contrario va desapareciendo cuando no se es congruente entre lo que se dice y se hace.
- δ COMUNICACIÓN (DD/CVP/CM): Es la forma en que transmiten mensajes entre padres e hijos, la cual debe de ser directa y con respeto, orientando a los hijos para que tengan la libertad de poder expresar sus sentimientos y pensamientos con respeto.
- δ RESPONSABILIDADES (DD/CVP/RE): Es cumplir las actividades que tiene que realizar cada uno de los padres con respecto a sus hijos.

---

### **RECURSOS PSICOLÓGICOS (R)**

Son las capacidades con las que cuenta el ser humano para enfrentarse a una determinada situación.

---

### **CREENCIAS (R/C):**

Son las ideas que tiene el ser humano sobre algo en específico, lo cual le lleva a actuar de una u otra forma. Estas ideas influyen sobre la persona Incluyendo valores, aspectos culturales, familiares y personales.

- δ PROTECTORAS (R/P/P): Son aquellas que le permiten al ser humano protegerse ante una situación problemática, estas creencias le ayudan a enfrentar un conflicto de una forma que minimice la angustia.
- δ ESPIRITUALES (R/P/E): Son las ideas que se tienen de la existencia de un ser superior que ayudará incondicionalmente a enfrentar una situación angustiante.

### **RESILIENCIA (R/R)**

Es la resistencia que el ser humano tiene para enfrentar las situaciones haciendo uso de sus propios recursos, los cuales son necesarios para enfrentar una situación.

- δ BUSQUEDA DEL BIENESTAR PERSONAL (R/R/B): Es el luchar por sentirse bien como persona, buscando el equilibrio entre todos los aspectos de la vida del ser humano para lograr una estabilidad emocional.
- δ ACEPTACIÓN Y PERDÓN (R/R/AP): Es la capacidad de aceptar los propios errores para poder perdonarse a sí mismo y al otro para lograr una reconciliación con la situación actual.
- δ CAPACIDAD DE REACOMODACIÓN (R/R/C): Es el poder acomodar los nuevos eventos o situaciones a los que se enfrenta la persona.

### **AUTOESTIMA (R/A):**

Es el concepto que la persona tiene sobre sí misma, en el que intervienen varios aspectos;

---

- δ CONFIANZA (R/A/C): Es la creencia de que se es capaz de realizar determinada conducta o acto, ésta determinada por la seguridad que se brinda de cubrir sus necesidades.
- δ AUTO IMAGEN (R/A/AI): Se refiere a la idea que se tiene de imagen propia de la persona, es decir; es la forma en que percibe como es vista por los demás.
- δ DIGNIDAD(R/A/D): Se define como el valor que tiene el ser humano para actuar de una forma correcta en determinada situación, de acuerdo a los valores, ideas, principios y educación que tiene.
- δ AUTO ACEPTACIÓN (R/A/AA): Es la capacidad de reconocer los propios defectos y virtudes que se tienen y quererse a sí mismo con éstas cualidades y defectos.
- δ RESPONSABILIDAD (R/A/R): Es un valor del ser humano que le permite comprometerse a cumplir con las tareas que le son asignadas, y tener la capacidad de aceptar las consecuencias de sus actos.
- δ CONCIENCIA(R/A/C): Es el conocimiento que el ser humano tiene sobre sí mismo, sobre su existencia y su realidad, así como el conocimiento de las consecuencias de sus actos.

## CAPITULO 5

### “RESULTADOS”

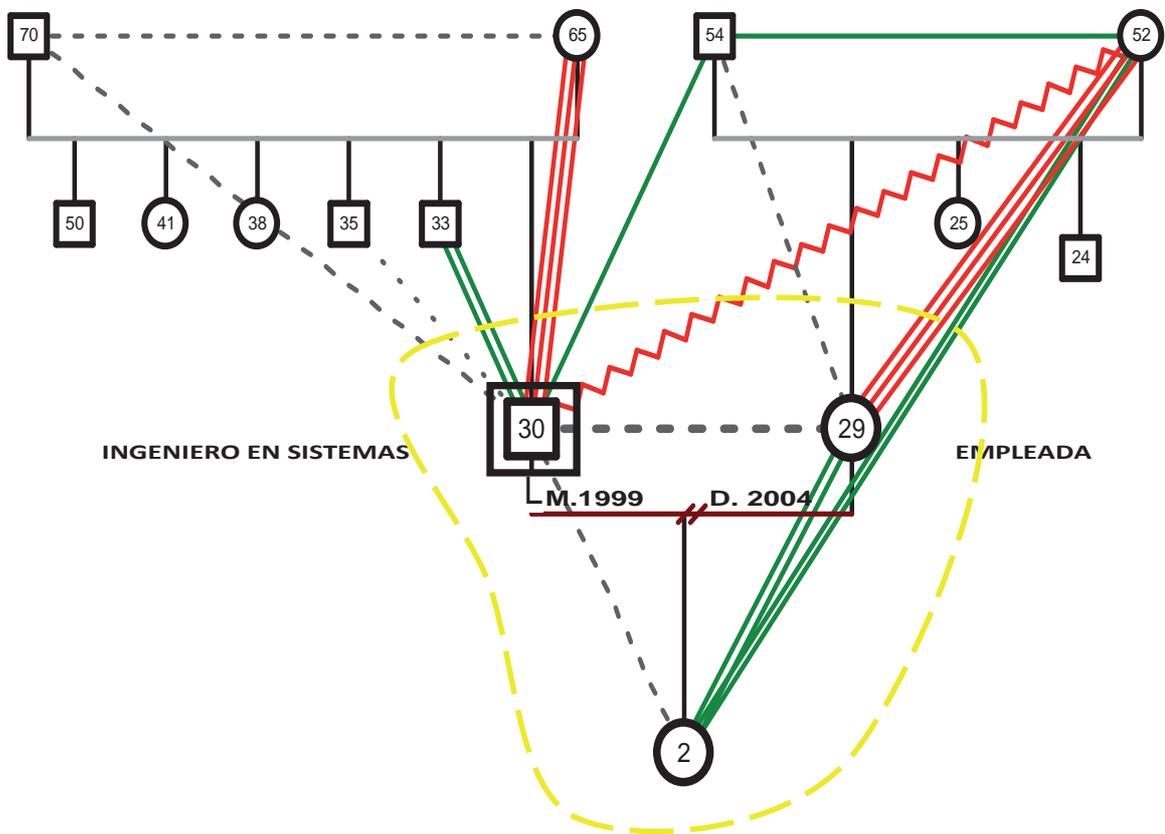
Con la información obtenida en la entrevista a profundidad que se realizó con cada uno de los participantes se diseñó un genograma donde se plasma de una manera gráfica la información de cada uno de los participantes, así como la información de sus familias de origen, la familia de origen de su ex pareja y la familia nuclear, tomando en cuenta los eventos significativos de la familia durante tres generaciones.

Así mismo se representan las relaciones que mantenían entre sí ambos miembros de la pareja, la manera de relacionarse con sus familias de origen y con la familia nuclear en el momento anterior a tomar la decisión del divorcio y otros datos que son de importancia para esta investigación como la fecha de matrimonio y divorcio, duración del matrimonio, edades de todos los integrantes, especialmente de los hijos de los participantes, presencia de divorcios dentro de las familias de origen y número de hijos.

De acuerdo con McGoldrick y Gerson (1985) el genograma es la representación gráfica de los miembros de la familia, y la relación que existe entre los miembros por medio de signos y símbolos que representan una característica en particular. (Ver simbología en Anexo A).

Dichos genogramas se presentan a continuación de forma individual y aunado a cada uno de ellos una redacción de la información proporcionada.

**PARTICIPANTE “L”**



## **PARTICIPANTE “L”**

L. es el más chico de seis hijos, dos mujeres y cuatro hombres, su padre es comerciante y su madre es ama de casa. L. es ingeniero en sistemas, se casó hace 11 años a la edad de 26 años y tuvo una hija a los 29 años, su ex pareja tenía 24 años y era empleada en una tienda de autoservicio. Cuando se divorciaron la hija de ambos tenía 2 años de edad.

Cuando se casaron vivieron con los papás de él durante 2 años y después en un departamento que era de él, cuando se separaron, ella regresó a vivir a casa de sus padres y él a casa de los suyos, pues renta su departamento y de ahí se mantiene pues no trabaja en otro lado.

Cuando estaban casados L. mantenía una mala relación con su suegra, y con su pareja discutían mucho por esta situación, con su hermano mayor se llevaban bien y con su mamá existía una relación simbiótica, existía una relación distante con su hija y con su padre, la hija de L. muestra una relación cercana con su madre y con su abuela. En la familia de origen de L. no hay ningún familiar que este divorciado, ni separado de su pareja.



## **PARTICIPANTE “O”**

El participante O. es arquitecto, es el más chico de cinco hijos, cuatro hombres y una mujer, se casó en el año 2000, cuando tenía 19 años de edad, su pareja es la más chica de cinco hijos, y al casarse ella tenía 19 años.

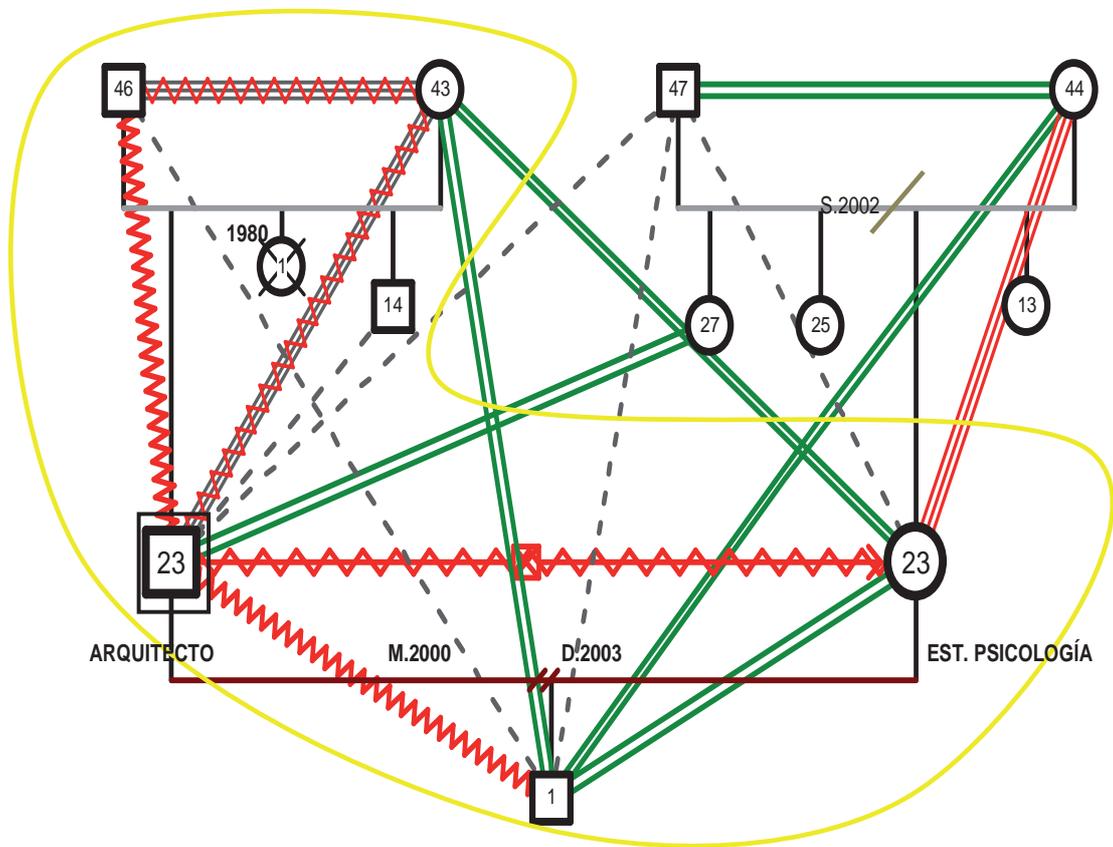
O. y su pareja tuvieron dos hijos, el primer hijo nació en el 2004 y el segundo en el 2006, se separaron en este mismo año, cuando el segundo hijo tenía 5 meses de edad. Cuando estaban casados en un principio vivían con la mamá de ella y todos los hermanos, cuando nació su primer hijo se fueron a vivir solos, cuando se divorciaron O. regresó a vivir con sus padres y su ex pareja a casa de los suyos.

La relación de O. con su suegra era muy mala, con su ex pareja era distante, pero con su hijo mayor muy buena y con el menor distante, a sus hermanos los ve muy poco, la ex pareja de O tenía una muy mala relación con su suegra, y una relación simbiótica con su mamá y con su hermana mayor una relación conflictiva.

Los papás de la ex pareja de O. Están separados desde el 2002, pero no divorciados, O. ve frecuentemente a sus hijos y mantiene una buena relación con ellos, los hijos tienen una buena relación entre ambos, el hijo mayor de O. mantiene una relación simbiótica con la abuela materna, pues es quien los cuida cuando su mamá trabaja, el hijo mayor de O. mantiene una relación distante con la ex pareja de O. y el menor una relación simbiótica.

“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

PARTICIPANTE “C”



### **PARTICIPANTE “C”**

El participante C. es el mayor de dos hijos varones, se caso en el año 2000, a la edad de 19 años, su pareja tenía 19 también, ambos eran estudiantes, ella es la tercera de cuatro mujeres.

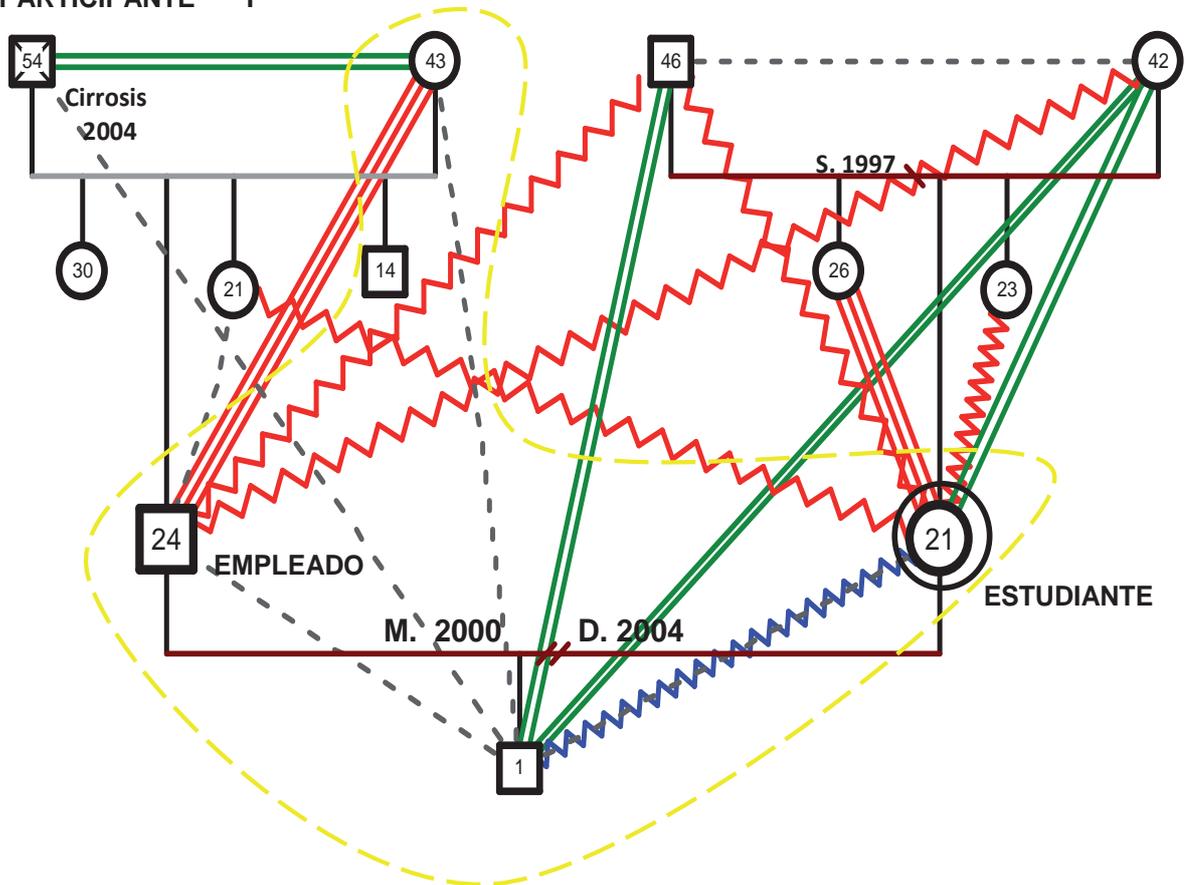
Cuando se casaron vivían con los papás de él, tuvieron un hijo en el 2001, Todo el tiempo que estuvieron casados vivieron en la casa de los papás de él, cuando se separaron C. se quedo ahí con sus papás y su ex pareja se regreso a vivir a casa de sus padres. Cuando se divorciaron su hijo tenía 1 año.

C. mantenía una relación conflictiva con su padre y con su madre una relación simbiótica pero conflictiva, con los padres de su ex pareja se relacionaba muy poco, también la relación con el hijo era conflictiva, donde existía chantaje, manipulación y maltratos, con su ex pareja existía violencia física, psicológica y sexual. La ex pareja de C. mantiene una relación sana con su hijo y con su madre una relación simbiótica.

En la familia de C. no existe divorcios ni separaciones, los padres de la ex esposa de C. están separados y se llevan bien.

“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

PARTICIPANTE “F”



## **PARTICIPANTE “F”**

La participante F. es la segunda de tres mujeres, se casó en el 2000, a la edad de 19 años, su ex pareja tenía 20 años y era empleado en una pizzería. Tuvieron un hijo en el 2003 y se separaron a los 8 meses de que éste nació.

Cuando se casaron se fueron a vivir con la mamá de la ex pareja de F. y su hermano más chico y cuando se divorciaron la ex pareja de F. se quedó ahí, en la casa de su mamá y F. se fue a casa de sus padres.

F. mantiene una relación simbiótica con su hermana mayor y una relación conflictiva con su hermana menor, al igual que con su cuñada, una relación sana con su madre y distante con su padre y su ex pareja, hacía su hijo existen marcados maltratos físicos y psicológicos. La ex pareja de F. mantenía una relación conflictiva con ambos padres de ella, pero una relación simbiótica con su madre y distante con su hijo y con F.

Los padres de F. están separados desde hace 13 años, así como una de sus hermanas y tres de sus cinco tíos maternos, por parte de su padre se sabe muy poco de su familia, pues con la separación de sus padres se dejaron de frecuentar, a su padre lo ve muy poco porque vive en otra ciudad.



## **PARTICIPANTE “R”**

La participante R. es la mayor de dos hijos, se casó en el 2002, cuando tenía 20 años, su ex pareja tenía 23 años y era estudiante, pero no terminó su carrera, tuvieron una hija en el 2005, la cual tenía 3 meses cuando se separaron.

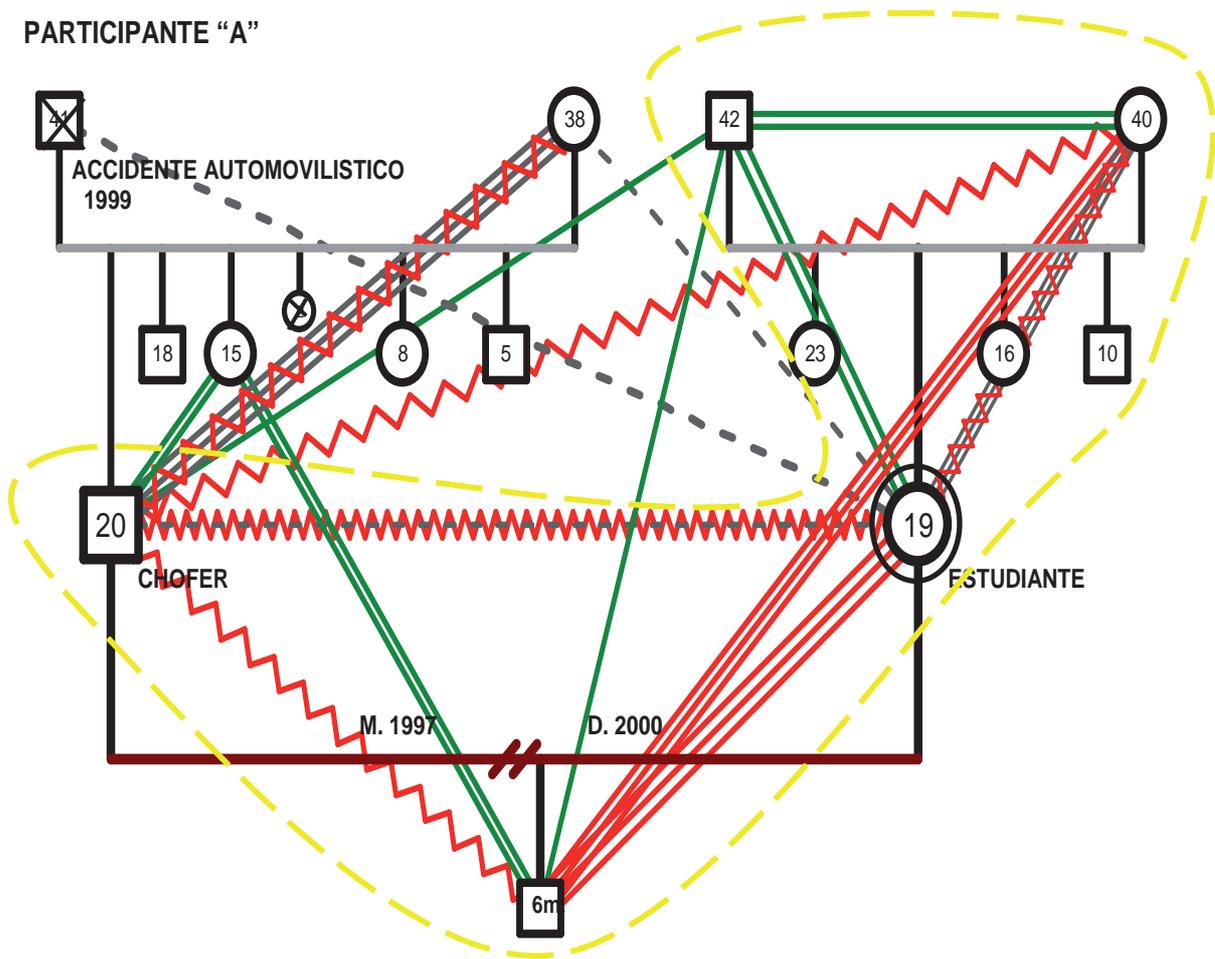
Cuando se casaron se fueron a vivir a la casa de él, con su mamá y su hermano mayor, cuando nació su hija se fueron a vivir solos, rentaron un departamento en el cual duraron viviendo 3 meses, porque se separaron y cada uno regreso a vivir a casa de sus padres.

R. mantiene una relación simbiótica con su hija y con su hermano menor también, hay un distanciamiento con su padre y una relación sana con su madre, existe una relación conflictiva con el papá, la mamá y la hermana de su ex pareja, al igual que con él. La ex pareja de R. mantiene una relación simbiótica pero conflictiva con su mamá, y una relación simbiótica con su hija.

Los padres de la ex pareja de R. son divorciados, en la familia de R. solo una tía de su padre es separada, los padres aunque se llevan muy mal siguen viviendo juntos.

“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

PARTICIPANTE “A”



## **PARTICIPANTE “A”**

La participante A. es la segunda de cuatro hijos, tres mujeres y un hombre, se casó en 1997, cuando ella tenía 16 años, y su ex pareja tenía 17 años, ambos eran estudiantes y no trabajaban, tuvieron un hijo en el 2000, y se separaron cuando el niño tenía medio año de edad.

Cuando se casaron se fueron a vivir con los papás de ella, cuando se divorciaron él se fue a vivir a casa de un tío y A. se quedó en casa de sus padres.

A. Mantiene una sana relación con su padre, y simbiótica y conflictiva con su madre, con su hijo existía una relación simbiótica, distante con la familia de su ex pareja y con su ex pareja una relación de conflicto donde existía maltrato físico y psicológico. La ex pareja de A. mantenía una relación conflictiva con su suegra, con su hijo y simbiótica conflictiva con su madre.

En la familia de A. no hay personas que se hallan divorciado y en la familia de su ex pareja los dos hermanos mayores se han separado de sus parejas, el hijo de A. mantiene una relación distante con su abuela paterna y una relación sana con la hermana más chica de su papá, que es la única que lo frecuenta y una relación simbiótica con la abuela materna.

Después de obtener la información proporcionada en la entrevista con los participantes se seleccionó la que era de importancia relevante para esta investigación y se organizó en tablas que contienen los discursos de cada uno de ellos, los cuales se clasificaron de acuerdo a criterios temáticos.

Los criterios temáticos son aquellos que permiten al investigador rescatar diálogos de las conversaciones, sucesos o actividades que se presentan en la situación estudiada donde se rescatan los elementos que hablan de el tema a considerar (Rodríguez, Gil y García, 1999).

Dichas tablas con la información clasificada de los discursos de cada uno de los participantes se muestran a continuación:

**TABLA 1. FORMACIÓN DEL MATRIMONIO**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
L	Me casé porque estaba enamorado, ya quería formar una familia. Me casé en 1999 y me divorcié 5 años después.
O	Porque quería formar una familia con mi ex mujer y la quería mucho, Me case en el 2000, me divorcié en el 2006.
C	Porque quería formar una familia con mi pareja, ella era la mujer que yo siempre quise para tener siempre a mi lado. Me casé en el 2000, me divorcie en el 2003.
F	Me casé porque estaba enamorada y embarazada me casé en el 2000 y me divorcie 4 años después”.
R	Me casé porque lo quería mucho, pero también porque mis papás me presionaron. Me case en el 2002 y duré con él 3 años.
A	Me casé en 1997, viví con él 3 años, me divorcié en él 2000. Me casé porque estaba enamorada y creo que no pensaba bien las cosas como ahora.

Al unirse en matrimonio todos los participantes se casaron porque estaban enamorados, y una de las participantes porque sus padres la presionaron, el tiempo que duro la relación en la pareja que duro menos tiempo fue de 3 años y la que duro más fue 6 años. Al momento de darse la separación los hijos de los participantes contaban con una edad de entre medio año y dos años.

“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

**TABLA 2. IDEALIZACIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
L	Cuando me casé creía que sería para siempre, aunque después lo dudaba y sabía que no iba a funcionar
O	Que sería para siempre y que iba a estar muy feliz.
C	Que iba a ser muy feliz con ella, para siempre.
F	Siempre creí que todo iba a ser muy feliz, todo iba a estar bien. Aunque mi mamá me decía que con ese hombre iba a ser infeliz”
R	Cuando me casé tenía algunos miedos pero creía que iba a ser para siempre. Que iba a ser muy feliz.
A	Pensé que al casarme iba a estar para siempre con la persona que me casé.

Todos los participantes se casaron idealizando a la pareja, con la creencia de que estarían para siempre con su pareja, así mismo tenían la fantasía de que siempre iban a ser muy felices.

**TABLA 3. TIPO DE UNIÓN**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
L	Me casé solo por el civil.
O	Por lo civil
C	Sólo por el civil, queríamos hacerlo por la iglesia, pero no pudimos porque no teníamos dinero.
F	Por el civil nada más.
R	Por la iglesia no, solo por el civil
A	Me casé solo por el civil, no por la iglesia porque no estaba segura de dar ese gran paso.

Todos los participantes se casaron solo por la vía civil, aunque todos son católicos ninguno lo hizo por la iglesia, ya que la mayoría de ellos menciona que no tenían dinero para hacerlo y dos de ellos porque no estaban seguros de querer casarse por la iglesia, cabe mencionar que no se busco esta característica en los participantes, pero todos coincidieron en este punto específico.

**TABLA 4. FUNCIONAMIENTO FAMILIAR**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
L	Mi familia me apoya mucho en mis decisiones, en casa existen reglas definidas para mi familia, los límites sí son muy marcados y expresamos lo que sentimos o lo que queremos.
O	Mi familia me apoya muy poco, en casa no existen reglas definidas para mi familia, ni límites marcados y además de que expresamos muy poco lo que sentimos o lo que queremos.
C	Mi familia me apoya mucho, en casa existen reglas definidas para mi familia, los límites si son muy marcados y podemos expresar lo que sentimos o lo que queremos.
F	Mi familia me apoya mucho, más mi mamá y mi hermana la mayor, en casa existen reglas, pero poco marcadas, casi no se respetan, aunque los límites sí son muy marcados. Expresamos muy poco lo que sentimos o lo que queremos, de hecho en mi familia se permite muy poco demostrar afectos.
R	Mi familia me apoya poco, más bien me critican demasiado, en casa si existen reglas definidas para mí

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

	familia, en eso son muy estrictos, los límites si son muy marcados pero expresamos muy poco lo que sentimos o lo que queremos.
<b>A</b>	Mi familia me apoya muy poco, en casa no existen reglas definidas para mi familia, los límites no son muy marcados. Expresamos muy poco lo que sentimos o lo que queremos.

Los participantes si cuentan con el apoyo de sus familias de origen, aunque unos en mayor medida y otros en menor, en las familias de tres de los participantes existen reglas y límites bien marcados, y en tres de ellas existen reglas pero no se respetan y límites poco marcados, en el caso de los seis participantes es muy poca la expresión de afectos y sentimientos que se permite en cada una de sus familias.

**TABLA 5. CONFLICTOS ECONÓMICOS DURANTE EL MATRIMONIO**

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>DISCURSOS</b>
<b>L</b>	Ella me reclamaba que no le daba dinero, pero es que a veces yo no tenía trabajo y eso de buscarle me daba flojera.
<b>O</b>	Yo le daba el dinero para que comprara las cosas de la casa pero ella se lo gastaba todo en un día, no sabía administrarlo.
<b>C</b>	No tenía porque darle dinero, ella no necesitaba, yo le compraba todo lo que necesitaba o lo que necesitaba el niño, además en comida no gastábamos porque vivíamos en casa de mis papás y ahí comíamos siempre.
<b>F</b>	Si peleábamos también por el dinero, pues a veces no me daba ni un peso y yo tenía que pedirle a mi papá para algunos gastos.
<b>R</b>	Yo tenía un negocio de ropa y él lo atendía pero después quebró el negocio porque se gastaba todo el dinero que ganaba. Cuando nació la niña no me apoyaba en nada, ni económicamente, ni en cuidados”.
<b>A</b>	Peleábamos mucho porque él no trabajaba y a mí me tocaba mantener la casa, las veces que él trabajaba ocupaba el dinero en tomar con sus amigos, y eso me molestaba muchísimo, su irresponsabilidad.

Todas los participantes tenían conflictos con sus parejas por cuestiones económicas, ya que en el caso de las mujeres eran ellas las que trabajaban para mantener la casa, pues sus parejas no trabajaban o lo hacían eventualmente, y en el caso de los hombres que participaron solo uno de ellos trabajaba y estudiaba y en el caso de los otros dos quien trabajaba era la pareja y todos los participantes necesitaban del apoyo de sus padres y de los suegros.

**TABLA 6. AGRESIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA DURANTE EL MATRIMONIO**

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>DISCURSOS</b>
<b>L</b>	No había agresiones físicas, agresiones psicológicas si había, bueno, en algunas ocasiones, pero es que sí se las ganaba, bueno ella también me agredía a mí, me hacía sentir muy mal.
<b>O</b>	Si existían muchas faltas de respeto, golpes no, no llegamos a eso, pero sí a los chantajes e insultos, yo trataba de no pelear ni delante de los niños ni de otras personas.
<b>C</b>	Si peleábamos delante del niño. Si existían muchas faltas de respeto, más por mi parte, ella era muy callada, y agresiones físicas al principio no había, pero después sí, yo me desesperaba mucho y ya no

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

	sabía ni que hacer y le aventaba cosas y si llegue a golpearla, en una ocasión pero es que sí se lo merecía”.
<b>F</b>	Si nos faltábamos al respeto, pero nunca llegamos a los golpes, eso sí, discutíamos y gritábamos mucho”.
<b>R</b>	Además de que existían muchas faltas de respeto y agresiones físicas al principio no, pero después sí.
<b>A</b>	Existían faltas de respeto, sólo buscaba una oportunidad para faltarme al respeto, por cualquier circunstancia. Además de agresiones físicas y más cuando llegaba a la casa tomado, hubo primero empujones, apretones, después golpes más fuertes, cachetadas, hasta en una ocasión llegue a desmayarme de los golpes que me dio y termine en el hospital, de hecho tuve que ir a terapia para recuperarme.

En todos los participantes existían faltas de respeto, gritos y maltratos psicológicos, en tres de los casos sí existían agresiones físicas, que al principio no, pero después fueron aumentando los maltratos físicos hacía la mujer y las faltas de respeto hacía el hombre.

**TABLA 7. CONFLICTOS CON FAMILIARES DE LA PAREJA**

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>DISCURSOS</b>
<b>L</b>	Peleábamos porque ella se la pasaba en su casa, con su mamá y no me atendía. Ella peleaba porque decía que yo era irresponsable.
<b>O</b>	Peleábamos mucho porque ella se la pasaba todo el día en casa de su mamá y no tenía tiempo para mí.
<b>C</b>	Ella no podía ir sola a su casa, porque luego su mamá le metía ideas en la cabeza, la señora era muy metiche.
<b>F</b>	En general me llevaba mal con toda su familia, de hecho casi no los veía pues todos se sentían con derecho a opinar sobre nuestra relación.
<b>R</b>	Su mamá era muy metiche, y a mí me molestaba mucho eso y siempre terminábamos peleando por culpa de la vieja.
<b>A</b>	Si teníamos muchos problemas porque mi mamá se metía mucho en nuestra relación y también una hermana de él, me criticaba en todo lo que yo hacía.

Todos los participantes presentan conflictos debido a que terceras personas se metían a opinar en su relación de pareja, más porque cuando se casaron todos vivían en casa de los papás de alguno de ellos, posteriormente se fueron a vivir fuera de casa, a excepción del participante C, pero aun así, en el caso de las tres mujeres sus suegras se seguían metiendo en la relación sin que se les marcaran límites.

**TABLA 8. REGLAS Y LÍMITES**

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>DISCURSOS</b>
<b>L</b>	En la casa si había reglas pero ni se respetaban, ella se iba a donde quisiera, a veces ni me avisaba y yo también, me salía sin avisar.

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

<b>O</b>	Pues no se respetaban las reglas que se ponían en la casa, y ella casi siempre se la pasaba en casa de su mamá o con sus amigas en el café y a mí no me atendía.
<b>C</b>	Yo era muy desconfiado y posesivo, no la dejaba que hiciera nada o que saliera, me molestaba que saliera a la calle sola, por eso no la dejaba trabajar ni estudiar, y se tenían que respetar las reglas que yo pusiera, ella casi no opinaba.
<b>F</b>	Yo me la pasaba en casa de mi mamá y él, pues trabajando, bueno, eso me decía. Cada uno hacía lo que quisiera, iba a donde quisiera sin avisarle al otro, es decir; se mencionaban algunas reglas, pero no se respetaban”.
<b>R</b>	Cada quien hacía lo que quería, cada quien salía a donde quisiera, yo a veces ni sabía en donde estaba él, ya después supe que siempre se salía con su amante. Yo me la pasaba trabajando y cuando salía me iba a casa de mis papás, prácticamente a casa sólo íbamos a dormir.
<b>A</b>	Cada uno se la pasaba en casa de sus papás, en casa había muy pocas reglas, cada quien hacía lo que quería.

Existen muy pocas reglas entre la pareja y hacia los hijos, cada uno hacía lo que quería hacer sin pedir opinión de su pareja, con los hijos también existían reglas poco respetadas, que se mencionaban, pero no se cumplían. Existían límites demasiado abiertos, lo que no permitía que existiera privacidad en la relación.

**TABLA 9. COMUNICACIÓN CON LA PAREJA**

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>DISCURSOS</b>
<b>L</b>	A ella le gustaba gritar mucho y yo, pues sólo la escuchaba.
<b>O</b>	Era muy difícil ponernos de acuerdo en todo. Discutíamos delante de nuestros hijos, en lugares públicos también.
<b>C</b>	A mí me gustaba decirle las cosas que estaban bien y lo que estaba mal, pero ella nunca me escuchaba.
<b>F</b>	Casi nunca platicábamos, más bien siempre discutíamos y gritábamos mucho.
<b>R</b>	A veces ni siquiera nos hablábamos, peleábamos mucho, solo gritábamos.
<b>A</b>	Era muy difícil hablar bien, porque siempre terminábamos peleando y reprochándonos cosas.

En todos los participantes existía una comunicación negativa, donde se observa un marcado uso del chantaje y la manipulación, así como las faltas de respeto donde se hacía uso de los gritos para pedir ser escuchado y esto sólo llevaba a seguir discutiendo.

**TABLA 10. SOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>DISCURSOS</b>
<b>L</b>	A ella le gustaba mucho pelear y gritar pero yo considero que no hay necesidad de eso. A mí me gustaba platicar y a ella le gustaba mucho gritar”.
<b>O</b>	Tratábamos de arreglar las cosas peleando, gritando, había insultos, y ya después tratábamos de hablar pero ya hasta después de que se nos pasaba el coraje. Ella peleaba mucho y me provocaba para pelear, aunque yo no quería discutir terminaba haciéndolo”.

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

<b>C</b>	A mí me gustaba platicar para arreglar la situación, pero ella prefería quedarse callada, y eso me molestaba a mí, que no dijera nada, entonces yo empezaba a gritar y a molestarte más”.
<b>F</b>	Hablábamos pero después de que pasara mucho tiempo de enojados y peleados, ósea, cuando estábamos más tranquilos, sino, era imposible”.
<b>R</b>	No lo hablábamos, peleábamos, gritábamos y él se salía y regresaba borracho a media noche, después opté por no decirle nada para ya no pelear, pues yo trataba de hablar, pero a él le daba igual, nadamás me ignoraba”.
<b>A</b>	A veces sí hablábamos, pero era poco porque incluso cuando yo quería arreglar las cosas él era muy irónico, se burlaba de lo que yo hacía, me chantajeaba y manipulaba, pero yo siempre era quien trataba de arreglar la situación.

En todos los casos existían gritos y discusiones para tratar de solucionar un conflicto, era necesario dejar que pasara un tiempo para tranquilizarse y poder platicar de forma tranquila.

**TABLA 11. MOTIVO DEL DIVORCIO**

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>DISCURSOS</b>
<b>L</b>	Creo que fue porque yo era muy irresponsable, deje de trabajar por mucho tiempo, pero ella tampoco cumplía con sus quehaceres de la casa, era muy floja y además ya después ni relaciones sexuales quería tener; y también por eso había muchas discusiones.
<b>O</b>	Nos divorciamos porque eran tantos los problemas, ella era muy irresponsable, se gastaba todo el dinero que le daba y nunca estaba en la casa, ni atendía a los niños y eso me molestaba demasiado, ya no aguante más la situación. Cuando me divorcié mi familia lo tomo muy mal, fue muy difícil, pero luego lo aceptaron y me apoyaron. Ella tomo la decisión de divorciarnos, pero yo también estuve de acuerdo, era por el bien de todos.
<b>C</b>	Yo no tome la decisión, la tomo ella y creo que porque ya no aguantó mis celos, yo solo me resigne a complacerla, pues la amaba y la sigo amando y quiero que ella decida qué hacer con su vida, que haga lo que le haga estar más feliz aunque yo no estuve de acuerdo en divorciarme, pues aun ni lo aceptó, pero pues no podía tenerla conmigo a la fuerza. Cuando me divorcie fue muy difícil, pero mi familia lo entendió y me apoyaron.
<b>F</b>	Me divorcié porque eran muchas las presiones y las faltas de respeto que había entre nosotros, además de que él andaba con otra mujer.
<b>R</b>	Me divorcié porque me cansé de mantenerlo y de aguantarle sus infidelidades.
<b>A</b>	Existía infidelidad por parte de él, además de problemas económicos, ya que él a veces trabajaba y a veces no, yo tenía que mantener la casa y por otro lado las agresiones hacia mí y hacia mi hijo cada vez eran más graves.

En cinco de los seis casos existía irresponsabilidad por parte de algún miembro de la pareja, en el caso de los hombres por que trabajaban de forma eventual y en el caso de las mujeres porque no tenían cuidado en casa ni con los hijos, en los seis casos existen faltas de respeto y en cuatro de ellos agresiones psicológicas y físicas, en dos casos existe además infidelidad por parte del hombre.

“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

**TABLA 12. PROCESO DEL DIVORCIO**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
<b>L</b>	Yo no estaba de acuerdo en divorciarme, pero después que recordé los privilegios de estar solterito otra vez, accedí a sus caprichos. El proceso fue rápido, pues los dos firmamos. Ella fue la que se encargó de todo y yo solo firmé los papeles que me mandaba, creo que duro como 1 año el proceso. Tengo que pasarle una pensión mensual a mi nena y la puedo ver los fines de semana, pero a mí eso no me agrada, que me digan cuando puedo ver a mi hija. Yo cuando tengo ganas de verla voy por ella.
<b>O</b>	El proceso fue bueno, fue rápido porque los dos estuvimos de acuerdo, quedamos en buenos términos por los niños. Los dos compartimos la patria potestad de los hijos, tengo derecho a verlos y la responsabilidad de darles una pensión, ahora que estamos divorciados sí nos ponemos de acuerdo en las decisiones de los niños.
<b>C</b>	El proceso fue muy difícil, ella se encargó de todo, yo no quería firmar, pero si no firmaba no podría ver a mi hijo, y tuve que ceder por mi hijo, además de que si no me presentaba a las audiencias me cobraban una multa. Tengo que pasar una pensión cada mes para mi hijo, y verlo en determinados días que puso el juez, pero yo no voy a ver a mi hijo cuando me diga un juez, yo lo veo cada vez que puedo y que quiero verlo y bueno, también cuando él quiere, porque luego su mamá le mete ideas y ya no quiere salir conmigo.
<b>F</b>	Fue muy doloroso, pero fácil porque los dos estuvimos de acuerdo en firmar. El puede ver a sus hijos a cambio de darme una pensión mensual para mantenerlos, y si lo hace, con eso ya no hay problema.
<b>R</b>	Fue doloroso, pero rápido porque los dos estuvimos de acuerdo, aunque yo tomé la decisión pero los dos firmamos. Legalmente quedamos en que él debe dar una pensión para su hija, pero me da dinero solo cuando quiere, no como debe ser y me da lo que quiere, no lo que se acordó.
<b>A</b>	Fue muy tardado, ya que él no quería firmar y tuvo que ser necesario y tardó mucho tiempo en darse la sentencia, el juez dictaminó que él tiene que pasarme una pensión mensual para el niño y puede verlo algunos días a la semana, aunque algunos meses no me pasa dinero ni ve al niño y otros sí, todo depende de si tiene trabajo o no, pero es muy inestable.

En el caso de los seis participantes la mujer fue quien tomo la decisión del divorcio, en tres de los casos él no estaba de acuerdo, pero dos de ellos después accedieron, y solo uno de ellos; la pareja de la participante A no quiso firmar el divorcio y éste se hizo necesario, por ello fue muy tardado, en el caso de los otros cinco participantes el proceso fue rápido. Todos los participantes concuerdan en que fue muy doloroso, todos sintieron tristeza o depresión y en el caso de los hombres mucho enojo en un primer momento.

**TABLA 13. PROCESO DE DUELO**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
<b>L</b>	Cuando me separé de mi pareja al principio me sentía mal, la verdad si me dolió mucho, me enojo mucho lo que paso, pero después fui aceptando y empecé a hacer mis cosas que hacía antes cuando estaba soltero, aunque me toca lavar y planchar mi ropa, hacerme de comer.
<b>O</b>	Cuando me separé de mi pareja me sentía muy mal, me sentía culpable de lo que pasó, me sentía muy

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

triste, no quería aceptarlo pero después fue pasando. Me deprimí mucho, pero después fui superándolo y vi que tenía que seguir adelante y hasta pensé que fue lo mejor pues la situación con mi mujer ya no tenía solución. Aunque por otro lado, ahora tengo que hacer todos los quehaceres de la casa yo solo, cuando me llevo a los niños yo les tengo que hacer de comer. Ahora me siento bien, ya paso mucho tiempo con ellos y estoy aprovechando lo que ahora tengo.

**C** Cuando ella se fue de la casa me sentí muy mal, me deprimí mucho. Hasta quería suicidarme si ella no regresaba conmigo, me volví muy inseguro y con miedos, pero después fui recuperando mi vida normal. Ahora me siento más o menos, todavía a veces se me hace difícil cuando la veo y cuando tengo que dejar a mi niño.

**F** Cuando me separe me sentí muy mal, muy triste, pero también con mucho coraje por todo lo que paso entre él y yo. Después del divorcio hubo muchos cambios, me toco hacerme cargo completamente de los niños, él los veía poco, tuve que trabajar. Ahora me siento muy bien, más tranquila.

**R** Cuando me separé de mi pareja me sentía con mucho coraje, muy deprimida. Me sentía decepcionada y hasta enojada conmigo misma, después de un tiempo, hubo cambios buenos, positivos, logré cosas por mi sola, sin depender de él, conseguí un mejor trabajo y disfrute sin peleas a mi niña. Actualmente me siento muy bien, muy feliz, tengo una nueva pareja y es muy diferente a lo que tenía antes.

**A** Cuando me separe de mi pareja me sentía muy triste, pero también con mucho enojo y más conmigo misma, pero también me sentía culpable de las cosas que hice mal y de dejar a mi hijo sin su padre. No quería hacer nada, pero por otro lado, cuando me divorcie pude terminar de estudiar mi carrera, volví a mi vida social, a salir con mis amistades, tuve más tiempo para mí y para mi hijo, pude viajar y tener un mejor trabajo. Actualmente me siento muy bien, tranquila, muy feliz con mi hijo y con todo lo que ahora tengo.

Los seis participantes de esta investigación mencionan que fue muy doloroso el divorcio, en un primer momento sentían tristeza, desesperación e incluso culpa, cuatro de ellos fueron aceptando la situación y cinco de ellos comenzaron a hacer reajustes en su vida, a excepción del participante C quien siguió manteniendo la idea de que ella regresaría, los otros cinco participantes mencionan que hubo cambios positivos en su vida, donde hubo un crecimiento laboral y económico.

**TABLA 14. ESTILOS DE ENFRENTAMIENTO**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
<b>L</b>	Pues sí me puse muy triste al principio, pero después fui viendo las cosas positivas que tenía al divorciarme y eso me levanto. Vi que no pasaba nada, todo estaba bien, incluso mejor que cuando estaba casado.
<b>O</b>	Fue muy difícil enfrentarme a esto, pues no podía creer que me pasara a mí y al principio como que no entendía bien lo que pasaba, pero después con el tiempo fui aceptándolo y entendiendo que las cosas pasan por algo, ahora estoy mejor que antes me he vuelto a casar y estoy muy feliz, creo que todo te ayuda a aprender”.
<b>C</b>	Yo no entendía porque ella se quería separar, si yo siempre trataba de complacerla en todo, pero después entendí que ella quería otras cosas, le importaba más terminar su carrera y trabajar que estar a

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

	mi lado, pero poco a poco, además, no pasa nada, ella siempre me seguirá queriendo y yo a ella y cuando ella esté preparada regresara conmigo.
<b>F</b>	Fue muy difícil enfrentarme a esta situación, pero tuve que hacerlo, aunque al principio no quería ni pensar en eso, no quería estar sola, salía con mis amigas, de reventón, a donde fuera, pero después entendí que tenía que superarlo, he luchado gracias a mi hijo y también por mí misma.
<b>R</b>	Fue muy difícil enfrentarme a esto, no lo podía creer, pensé que mi familia se estaba destruyendo, pero después entendí que en realidad nunca estuvimos unidos, y aunque estaba muy desilusionada seguía teniendo fuerzas para seguir adelante y luchar para que mi hija me viera bien.
<b>A</b>	Al principio no lo podía creer que esto me pasara a mí, que mi matrimonio terminará, pero tuve que ser fuerte por mí y mi hijo, me ha ayudado a salir adelante mi fuerza de voluntad, mis ganas de estar bien, el estar bien por mi hijo.

En un primer momento todos los participantes presentan un estilo de enfrentamiento represivo, el cual les ayuda a asimilar la situación y después los participantes “A ,O y F” muestran un estilo directo, donde se dan cuenta de la situación real y sus soluciones, la participante R un estilo revalorativo para analizar donde estuvo el problema y encontrar soluciones, El participante “L” sigue mostrando un estilo represivo y el participante “C” un estilo evitativo, ya que no quiere ni hablar dl tema y sigue mostrando una renuencia a aceptar lo que pasa.

**TABLA 15. CAMBIOS DESPUÉS DEL DIVORCIO**

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>DISCURSOS</b>
<b>L</b>	Después de divorciarnos ella se fue con sus papás y yo me quede en el departamento porque es mio, después me regresé a vivir con mis papás para cuidarlos porque ya son grandes y viven solos y estoy rentando el departamento, de ahí me mantengo, para no tener que trabajar mucho. Cuando nos separamos estábamos muy enojados, después vi el lado agradable y me convencí de que fue lo mejor.
<b>O</b>	Después de divorciarnos regrese a casa de mis papás, pues aunque tenía el departamento donde vivíamos no quise vivir yo solo y ella se fue con sus papás. Ya después del divorcio cambiaron muchas cosas, nos poníamos de acuerdo en la educación de los niños y podíamos hablar sin pelear o sin insultarnos o sin reprocharnos las cosas. Después nuestra situación fue mejor, creo que podíamos hablar mejor que antes.
<b>C</b>	Después de divorciarme Yo me quede en mi casa, pues vivíamos con mis papás y ella regreso a vivir con los suyos. Pues al principio había mucho enojo, ni quería que viera a mí hijo, después entendimos que teníamos que llevarnos bien por el bien de mí hijo, bueno ella todavía no lo entiende bien, porque luego se pone a reclamarme cosas o ni me quiere hablar. Además de que seguía habiendo muchas peleas porque ella no quería que viera a mi hijo.
<b>F</b>	Después de divorciarnos, yo regrese a casa de mis papás y él se quedo en el departamento que rentábamos. La relación con mi ex pareja al principio no era muy buena, era muy difícil, había mucho resentimiento, después fueron cambiando esos sentimientos negativos y se fueron arreglando las cosas, pues había menos discusiones.
<b>R</b>	Después de divorciarme regrese a casa  de mis papás, mi hermano se enojo mucho porque regrese a la

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

casa, mis papás se enojaron, pero me apoyaron, mi papá ni me decía nada. Pero me reprochaba muchas cosas, de todo se enojaba. Cuando nos divorciamos el regreso a casa de sus papás y yo de los míos. La relación entre nosotros era de mucho enojo, mucho resentimiento, pero después eso fue cambiando con el tiempo y comprendimos que teníamos que madurar por el bien de nuestra hija. Ya no peleábamos igual, eran menos, ya podíamos ponernos de acuerdo y cedíamos por mi hija, la comunicación en un principio fue igual, pero después fue de más madurez.

**A** Después de divorciarme regrese a vivir con mis papás, pero ahora ya vivo sola con mis hijos, la relación entre yo y mi ex pareja era de muchos pleitos, más por ver a el niño, pero ahora hemos llegado a acuerdos, aunque él sigue sin cumplirlos, he entendido que el más afectado en esto es mi hijo y quiero que las cosas estén bien por él. La comunicación entre nosotros sigue igual, hablamos muy poco, pero casi no nos vemos, él casi no ve al niño.

Después de divorciarse todos los participantes regresaron a vivir a casa de sus papás, aunque dos de ellos ya tenían casa propia, aún así se regresaron, ya que todos recurrieron al apoyo económico de los padres, pues solo tres de ellos trabajaban al momento del divorcio, La relación con la ex pareja de los participantes “L,O,F,R” cambio, ya que ahora existen muy pocas discusiones y han logrado negociar en los aspectos relacionados con los hijos, en el caso de los participantes “C y A” el padre se ha distanciado aún más de los hijos, pues siguen los reclamos y discusiones con la ex pareja.

**TABLA 16. CAMBIOS EN EL VÍNCULO PARENTAL**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
<b>L</b>	La relación con la niña si cambio mucho, aunque veo a mí nena por ratos, la disfruto mucho, aprovecho el tiempo que estoy con ella para divertirnos mucho y la consiento.  Además de que la comunicación entre nosotros también cambio porque ahora podemos platicar bien sin que se meta su madre, porque con ella si seguimos sin poder hablar, porque cada vez que busco a la niña me reclama la pensión.
<b>O</b>	La relación con los niños si cambio, pues, ya los veo con más gusto porque los veo poco tiempo, entonces tengo que aprovechar el tiempo que tengo para convivir con ellos.  Ahora los disfruto más, salimos a pasear y ya no los regaño tanto, ahora disfrutamos mucho, existe confianza y buena comunicación con los niños, bueno también con su mamá.
<b>C</b>	Pues creo que siempre estuvo bien la relación con él. Nos vemos y salimos a pasear o lo llevo a la casa de mis papás para que lo vean, pero a veces no quiere salir conmigo, la verdad creo que no me tiene confianza o a veces hasta siente miedo de que no lo vaya a regresar a su casa, pero yo pienso que es por ideas que le mete su madre.
<b>F</b>	La relación con el niño no cambio mucho, pues ellos se llevaban bien, existía confianza y buena comunicación, aunque si se ven menos tiempo que antes, pero tratan de aprovechar el tiempo llevándose bien y divirtiéndose.
<b>R</b>	La relación entre mi ex marido y mi hija está bien, la ve pocas veces, pero lo hace bien, con gusto, puede hablar con el bien y se divierten, la ve todos los fines de semana y a la niña le gusta estar con él.

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

**PART. A** La relación con el niño no cambio mucho, pues cuando estábamos juntos él le pegaba mucho, ahora que lo ve por ratitos lo trata bien. Bueno, eso creo porque el niño casi no quiere salir con él, pues le tiene muy poca confianza, porque casi siempre le queda mal, el dice una cosa y no la hace, le gusta salir muy poco con él, bueno en realidad él lo busca muy poco.

La relación con los hijos en el caso de los participantes “L,O,F y R” mejoró en cuanto a comunicación y confianza, los padres aprovechan el tiempo que están con los hijos para jugar con ellos y tratarlos bien y en el caso de los participantes “C” y “A” siguió igual, existe desconfianza y se ven muy poco con los padres.

**TABLA 17. RECURSOS SOCIALES**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
L	Mi mayor apoyo principalmente fueron mis hermanos, más el mayor que yo y mi madre, también mi psicóloga, pues me ayudo a superar muchas cosas.
O	Mi mayor apoyo principalmente han sido mis hijos y mis hermanos, mis padres también me apoyan, pero ellos ya están muy grandes y piensan diferente. También fui a terapia psicológica y eso me ayudo mucho.
C	Mi mayor apoyo principalmente fueron mis padres, más mi madre, mis primos y mis amigos y bueno, ahora ya tengo una mujer a mi lado que me ha ayudado a superar este terrible dolor.
F	Un gran apoyo ha sido el ir a retiros religiosos, pues te distraes y aprendes a aceptar lo que la vida te da, también fue mi madre, mis hermanas y el ir con psicólogos, no precisamente a terapia, pero si a talleres o platicas.
R	Yo se que primeramente cuento con Dios, otro gran apoyo han sido mi hija y mi pareja actual, además de que tuve que ir a terapia con una terapeuta familiar y me ayudo a perdonar y aceptar muchas cosas.
A	Mi mayor apoyo principalmente son mis padres, mis amigos, mi hijo y también mi psicóloga, ella me ha ayudado mucho, y aunque en un principio estaba enojada con Dios, se que él nunca me ha dejado sola.

Todos los participantes de esta investigación cuentan con apoyo de sus familiares, como los padres y los hermanos, así mismo con amigos y cinco de ellos con una nueva pareja, todos los participantes a excepción del participante “C” acudieron a solicitar ayuda psicológica y tres de ellos mencionan que ven en Dios un gran apoyo.

**TABLA 18. RECURSOS PERSONALES**

PARTICIPANTES	DISCURSOS
L	Ahora me siento bien, disfruto mi libertad, me han ayudado mis ganas de salir adelante, mi aprecio por mi libertad, también el apoyo de mi familia y amigos, el salir a distraerme y a pasear, confié en que puedo estar bien y sé que tengo la capacidad para salir adelante.
O	Me ha ayudado a salir adelante mi fuerza de voluntad y el apoyo de mis familiares, más el de mis hijos. También me ayudo mucho el ir a terapia psicológica, porque el psicólogo me hizo ver muchas cosas buenas que ahora tengo, como todo lo que he logrado en mi vida y me ayudo a recuperar mi autoestima.
C	Creo que para salir adelante más que cosas personales me han ayudado muchas personas, también el platicar con mis amigos, sé que soy capaz de hacer muchas cosas.

**“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”**

<b>F</b>	Me han ayudado a salir adelante mis ganas de estar bien, mi familia, mis amigos y mi trabajo, he vuelto a creer en las personas, bueno, más que nada en los hombres, me veo bien y me siento bien con esta etapa de mi vida.
<b>R</b>	Me ayudo a salir adelante mi coraje, mi forma de ver las cosas, las ganas de salir adelante, de estar bien, también el apoyo de mi familia, ver cada día a mi niña y verla bien, ahora me siento bien, confié en mí, en que soy capaz de sacar a mi hija adelante y darle una buena educación.
<b>A</b>	Ahora me ayuda el hacer cosas que me agradan fuera de casa, el distraerme, mi pareja actual me ha ayudado mucho. Me siento bien y he vuelto a creer en la vida, he visto cosas buenas y quiero luchar por mi hijo, para darle siempre un buen ejemplo.

Los participantes cuentan con su propia fuerza interna que les ayuda a buscar el bienestar personal, la recuperación de una alta autoestima, lo que les llevo a confiar y cumplir con sus responsabilidades.

**TABLA 19. RECONCILIACIÓN Y PERDÓN**

<b>PARTICIPANTES</b>	<b>DISCURSOS</b>
<b>PART. L</b>	Pues aunque ha sido difícil, creo que ya nos hemos perdonado, pues es difícil seguir viviendo con rencores, si para eso nos separamos, para estar bien, más que nada por mi nena.
<b>PART. O</b>	Creo que ya la he perdonado, y también me he perdonado a mí, pues creo que los dos cometimos muchos errores, pero ya los pagamos, ahora tratamos de hablar bien, por lo menos por los niños, para no lastimarlos más.
<b>PART. C</b>	¿Perdonarme? ella no tiene nada que perdonarme, yo siempre trate de hacer bien las cosas, pero ella no reconoció eso en mí, no lo tomó en cuenta, pero yo a ella ya la perdone, pues no sabe lo que hace, pero ni modo, algún día se dará cuenta de que valgo mucho.
<b>PART. F</b>	Aunque fue un proceso difícil pero sí, he logrado perdonar sus errores, para estar bien y he logrado perdonarme en lo que yo me equivoque, pues quiero estar bien y poder estar bien con él, pues se que por mi hijo lo voy a seguir viendo siempre.
<b>PART. R</b>	Aunque me costó mucho tiempo he podido perdonarlo, bueno, no todo, lo que aun no puedo perdonar es su infidelidad, pues eso me lastimo mucho; la forma en que se dieron las cosas y sé que aunque yo tuve culpa de muchas cosas he podido superarlo y aceptarlo.
<b>PART. A</b>	Me lastimo mucho, pero sí, ya lo he perdonado, pues me di cuenta que no sirve de nada seguir guardando rencores, pues eso solo lastima más, y a mí también ya me he perdonado, se que también me equivoque mucho pero creo que era por nuestra inmadurez.

Los participantes “O,F y R” han logrado el perdón hacía su ex pareja y el perdón hacía sí mismo y se encuentran en un proceso de reconciliación con ellos mismo y con la ex pareja para lograr una buena relación como padres. Los participantes “L y A” han logrado el perdón hacía sí mismos y hacía su ex pareja, pero no la reconciliación. El participante “C” no ha logrado el perdón ni la reconciliación hacía sí mismo ni hacía su ex pareja.

## CAPITULO 6

### “DISCUSIÓN”

Recordando que el objetivo general de esta investigación es *Identificar los recursos sociales, familiares y personales que coadyuvan de forma resiliente a los hombres y mujeres divorciados para implementar una mejora en su vida personal y en el vínculo parental.*

Y de acuerdo con los hallazgos que se observaron en los participantes de esta investigación se encontró que los *recursos personales o psicológicos*, son los principales recursos que los participantes necesitan para realizar un proceso resiliente del divorcio, estos recursos son la espiritualidad, la confianza, recuperación del autoestima, búsqueda de bienestar personal, estilos de enfrentamiento adecuado, capacidad de reacomodación, creencias protectoras, perdón y aceptación.

Es importante recordar que los participantes de esta investigación tienen más de dos años de divorciados y de acuerdo a como han vivido este divorcio han presentado estos recursos personales en diferente momento de su vida y cada participante cuenta con ellos en diferente medida.

Un recurso esencial en la superación del proceso de divorcio es la espiritualidad, ya que durante el proceso de divorcio se pierden muchas cosas, entre ellas la confianza, la autoestima, la seguridad, incluso amistades que la pareja tenía en común, pero lo que no se pierde es la fe, la creencia de la existencia de un ser superior, al que se le llama Dios y que se puede contar con la ayuda incondicional de esté en cualquier circunstancia.

Satir (1991) Menciona que la espiritualidad representa la conexión con el universo y es un elemento fundamental en la existencia del ser humano, la espiritualidad es

un recurso interno y personal que motiva a los participantes a superar la crisis por la que está pasando, Chopra (2000) refiere que para encontrar una paz interior es necesario contar con espiritualidad, la cual brinda energía positiva para superar las adversidades de la vida. Y al respecto la participante A menciona “A veces sentía que ya no podía más, entonces iba a la iglesia para encontrar paz” Y el participante “O” refiere: “Cuando fui a terapia el doctor me ayudó a recuperar la fe, en mí y en Dios”.

Otro recurso personal importante en la superación resiliente del divorcio es la confianza, Henderson (2006) menciona que uno de los recursos para que el ser humano supere un conflicto es la confianza y no solo la confianza en los demás, sino también en uno mismo, ya que al terminar la relación vienen consigo la incertidumbre, la inseguridad de lo que va a pasar y la inseguridad de la propia persona, debido a que aunado a la crisis del divorcio se presentan miedos y dudas; miedo de no saber lo que va a pasar y duda de las propias capacidades para establecer una relación, por lo que es necesaria la confianza para recobra la propia seguridad.

Con respecto a la confianza se encontró que los participantes de esta investigación después de su divorcio perdieron la confianza en sí mismos y se llenaron de miedos y dudas, después de un tiempo fueron recobrando esta confianza en sí mismos y en las demás personas y al respecto la participante R menciona “Cuando me divorcie desconfiaba de todo, de todas las personas y tuvieron que pasar muchas cosas para volver a confiar”

Aunado a recobrar la confianza se encuentra la búsqueda del bienestar personal, Ruiz (2003) Menciona que el hombre constantemente se encuentra en busca de la felicidad y tiene derecho a luchar por ella; esto indica que los participantes de esta investigación requieren de la búsqueda del bienestar personal, para sentirse cómodos con la situación de vida que tienen en ese momento y si no es el caso, buscar cambiar la situación para dar solución a la problemática que está viviendo.

La búsqueda del bienestar personal se encontró en los participantes de esta investigación, ya que decidieron divorciarse para tener una mejor calidad de vida, decidieron salir adelante y superar la situación, así lo menciona la participante A “Me han ayudado a salir adelante mis ganas de estar bien, el estar bien por mi hijo y también el hacer cosas que me agradan” y la participante R confirma “Ya no podía seguir con esa situación, yo tenía derecho de ser feliz”.

Estos dos recursos; buscar el bienestar personal y la confianza se encuentran inmersos en la recuperación de una alta autoestima, la cual se ve afectada después de vivir en una situación de inseguridad, esto se pudo observar en todos los participantes de esta investigación, ya que la relación que mantenían con sus ex parejas se basaban en faltas de respeto, chantajes, amenazas, gritos e incluso abusos y agresiones, lo que llevo a cada uno de los participantes a ir olvidando poco a poco el valor que tienen como persona.

Satir (1991) y Ruiz (2003) son algunos autores que mencionan la importancia de una autoestima alta en la persona, ya que depende de ésta se exigirá ser tratado con respeto.

Branden (2003) menciona que desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir con dignidad y derecho de ser feliz y por lo tanto, equivale a enfrentar la vida con mayor confianza y optimismo, lo que ayuda a alcanzar las metas y experimentar la plenitud. Por ello la importancia de que la persona que ha pasado por un divorcio busque elevar su autoestima.

Así mismo, de acuerdo con lo observado, para superar la crisis del divorcio es necesario utilizar un estilo de enfrentamiento adecuado, el enfrentar una situación se refiere a los esfuerzos psicológicos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas (Lazarus y Folkman, 1984).

Se encontró que cada participante de esta investigación tiene una forma diferente de enfrentar las situaciones por las que pasa, cada uno cuentan con recursos internos para enfrentar los problemas tales como la *racionalización*, que es utilizada por la participante A “pensaba mucho en lo que paso, pero no entendía la situación”

Otros participantes utilizan en primera instancia la *negación*, como el participante L “cuando me divorcie, vi que no pasaba nada, todo estaba bien” y el participante O “ No podía creer que me pasara a mí y al principio como que no entendía bien lo que pasaba” y la participante R “No podía creer que esto me pasara a mí” La participante F utilizó la distracción, donde se realizan diferentes tareas para distraer la atención del conflicto, tales como ir de compras, salir a pasear, salir con los amigos o familiares, evitar estar solo “No quería pensar en eso, no quería estar sola, me salía con mis amigas, de reventón a donde fuera” Participante F

Es importante mencionar que no todos los estilos de enfrentamiento utilizados por los participantes de esta investigación son adecuados, tal es el caso del participante C que utiliza la evasión “No pasa nada, ella siempre me seguirá queriendo y yo a ella y cuando ella esté preparada regresara conmigo”.

Después de un tiempo los participantes utilizaron la aceptación, para esto fue necesario la realización de varias tareas para superar la crisis, las tres participantes de esta investigación y dos de los participantes (participantes F,R,A,L y O) acudieron a terapia psicológica, lo cual indica que la terapia se vuelve un elemento importante para la superación del conflicto, ya que se encontró que los participantes que acudieron a terapia pudieron llevar a cabo un proceso resiliente, y al respecto el participante O menciona “Me ayudó mucho el ir a terapia psicológica porque el psicólogo me hizo ver muchas cosas buenas que tengo ahora”. Y la participante A refiere; “Un gran apoyo a sido mi psicóloga, ella me ha ayudado mucho”

Después de aceptar la pérdida de la pareja debido al divorcio es inevitable que se hagan cambios en todos los aspectos y estos cambios llevan a que exista una reacomodación, ya que cuando sucede un cambio en la vida del ser humano necesita realizar una serie de cambios para adaptarse, se observó que todos los participantes de esta investigación tuvieron que realizar cambios como el lugar donde vivían como paso con la participante R “Después de divorciarnos yo regrese a casa de mis papás y el a casa de su mamá”, también existen cambios en las labores domesticas, así lo confirma el participante L “Ahora me toca lavar y planchar, hacer el que hacer de mi casa” también en actividades laborales, al respecto la participante A menciona “Ahora tengo un mejor trabajo”, y en actividades recreativas, el participante O menciona “Ahora juego más con mis niños, los disfruto más”.

Otro recurso con el que cuenta cada uno de los participantes son las creencias protectoras, y estas tienen la función de ayudar al sujeto a superar la crisis sin alterar su estructura psíquica, una creencia protectora es el verse a uno mismo con la capacidad de superar la crisis, ya que esto puede considerarse un importante recurso psicológico en el proceso de pérdida, como lo es el divorcio, (Lazarus Y Folkman,1984) en las creencias protectoras se incluye las creencias de esperanza, de que todo estará bien, ya pasará, al respecto el participante O menciona “Vi que tenía que seguir adelante y hasta pensé que fue lo mejor pues la situación con mi mujer ya no tenía otra solución”.

En el caso de los participantes de esta investigación se observó que al pasar por el proceso de divorcio cada uno de ellos tenía sus propias ideas protectoras, pero después de un tiempo se pudieron dar cuenta de la realidad y aceptarla, entonces pudieron trabajar en su duelo y ver la situación de diferente manera, a excepción del participante C que aun cuenta solo con creencias de este tipo, ya que aun no ha aceptado la realidad de su situación, a pesar de que han pasado más de seis

años de haberse realizado el divorcio y no existe posibilidad alguna de que se dé un reencuentro como pareja.

Después de pasar por un proceso que requiere de tiempo para llegar a la aceptación se identificó que se presentan dos recursos que van unidos; la reconciliación y el perdón, cabe mencionar que esta reconciliación no es como pareja sino como seres humanos con la capacidad de dejar atrás el enojo y el rencor para que pueda existir el perdón y poder establecer un aceptable relación como padres, la cual se necesita por el bienestar de los hijos.

Los participantes “O,F y R” han logrado el perdón hacía su ex pareja y el perdón hacía sí mismo y se encuentran en un proceso de reconciliación con ellos mismos y con la ex pareja para lograr una buena relación como padres, Al respecto la participante F menciona “Poco a poco fueron cambiando los sentimientos negativos y se fueron arreglando las cosas, ya no había discusiones”, por otro lado, los participantes “L y A” han logrado el perdón hacía sí mismos y hacía su ex pareja, pero no la reconciliación, pues ven muy poco a los hijos y no cumplen con pagar la manutención de los hijos, y el participante “C” no ha logrado el perdón ni la reconciliación hacía sí mismo ni hacía su ex pareja. En los casos de los participantes “C y A” el motivo de divorcio fue la violencia intrafamiliar y se observó que esto hace que sea más difícil la reconciliación que en los casos donde no existió violencia física hacía la pareja y hacía los hijos.

Autores como Smedes (1999) y Chopra (2000) mencionan que no solo es importante reconciliarse y perdonar a la ex pareja, sino que también es importante el perdón hacia uno mismo, lo cual es esencial para poder superar la crisis, “En un principio no me perdonaba el dejar a mi hijo sin su padre, pero después entendí que lo que hacía era por el bien de todos, así estaríamos mejor” (Participante A).

Después de mencionar los recursos personales con los que cuentan los participantes para la superación resiliente del divorcio se encuentran los *recursos*

*familiares*, dentro de los cuales se encuentra el apoyo de los padres, de los hermanos y de los propios hijos, así como tener la oportunidad de expresarse libremente, el apoyo para resolver las dificultades y una comunicación positiva.

Todos los participantes de esta investigación refieren que dentro de la familia su principal apoyo son *los padres*, esto lo confirma la participante A “Mi mayor apoyo principalmente son mis padres, dejándome regresar a su casa y ayudándome con los gastos”, ya que los padres ayudan en muchos aspectos, desde la parte emocional hasta la parte económica y en brindar el hogar para que regresen los hijos que se han divorciado. Todos los participantes de esta investigación regresaron a casa de sus papás después del divorcio aunque algunos de ellos tenían su casa propia.

En los hallazgos se encontró que los propios *hijos* son otro apoyo, ya que a la par son una motivación para seguir adelante, el participante O lo confirma “Mi mayor apoyo han sido mis hijos, también mi motivación para levantarme”, así como los *hermanos*, ya que estos brindan confianza y apoyo durante el proceso de divorcio, en general la familia es una gran fuente de apoyo.

Minuchin (1984) menciona que la familia es el contexto natural para crecer y para recibir auxilio, la familia es un grupo natural que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción. Y esto se pudo confirmar, ya que la familia de todos los participantes de esta investigación les brindaron su apoyo en el momento de la separación, incluso en el caso de la participante A y la participante R, donde sus padres no estuvieron de acuerdo en la separación, aun así los apoyaron, por otro lado se puede observar que dentro del subsistema parental los adultos tienen la responsabilidad de cuidar a los hijos y de protegerlos, donde los padres tienen el derecho de tomar decisiones que atañen a la supervivencia del sistema total para proteger a todos los miembros de la familia.

En muchas familias aunque los hijos ya sean adultos, los padres se siguen sintiendo con esta responsabilidad de brindar apoyo a los hijos en cualquier circunstancia. En el caso de los participantes de esta investigación se encontró que acudieron al divorcio como una forma de protección hacia los hijos, ya que decidieron que los hijos no vivieran más en un ambiente hostil, donde existían peleas y faltas de respeto, y al respecto la participante “A” menciona “Me divorcie porque no quería que mis hijos siguieran viendo como peleábamos yo y su padre”.

Por otro lado se encontró que el poder expresar sentimientos y pensamientos dentro del sistema familiar ayuda a lograr el desarrollo personal así como la resolución de dificultades y una comunicación sana.

Rivera-Heredia y Andrade, (2006) mencionan que la expresión es la posibilidad de manifestar verbalmente las emociones, ideas y acontecimientos de los miembros de la familia dentro de un ambiente de respeto. Se observó que todos los participantes de esta investigación pueden expresar solo algunas cosas y otras no dentro de la familia, todo depende de lo que se trate, al igual que se permite expresar abiertamente los sentimientos de felicidad y los comentarios positivos, pero los sentimientos como tristeza y enojo no son aceptados. Al respecto el participante “O” menciona: “En mi familia expresamos muy poco lo que sentimos o lo que queremos”.

Las dificultades dentro del sistema familiar se refiere a los aspectos de la relaciones intrafamiliares considerado ya sea por el individuo, o por la sociedad como indeseables, negativos, problemáticos o difíciles. En todas las familias de los participantes de esta investigación se encontró que existen conflictos, pero han sabido solucionarlos, ya que existe la aceptación de estos y por lo tanto la búsqueda de soluciones, aunque a algunos les cuesta más tiempo encontrar una solución que a otros, “Cuando hay un problema en casa primero hacemos como que no pasa nada, luego encontraremos una solución” (Participante C) y la participante “R” menciona “Cuando me divorcie mi familia me apoyo y me ayudaron a darme cuenta de muchas cosas, pero también me motivaron para seguir adelante”.

La unión y el apoyo es la tendencia de la familia de realizar actividades en conjunto, de convivir y de apoyarse mutuamente y en todas las familias se ve esta parte, incluso la unión se ve tan marcada que se confunde con la dependencia de los participantes al resistirse a salir de casa y esto se puede corroborar con que todos los participantes aun estando casados seguían visitando diario a sus papás, incluso comiendo con ellos, y cuando se divorciaron todos regresaron a casa de sus papás aunque algunos de ellos ya tenían casa propia, al respecto el participante “L” menciona “Después de divorciarnos ella se fue con sus papás y yo me quede en el departamento porque es mío, después me regrese a vivir con mis papás para cuidarlos”

Por otro lado la comunicación también es un aspecto importante dentro de la relación familiar, la comunicación en la relación de todos los participantes con algunos miembros de su familia de origen es manipuladora y donde se usa el chantaje, tratando de conseguir que se haga lo que el otro quiere, a la vez, llena de condiciones, lo que lleva a la persona a relacionarse con su pareja por medio de una comunicación igual a la que ha aprendido con su familia de origen y a enviar mensajes que no son recibidos como el otro desea.

De acuerdo a los hallazgos se identificaron los *recursos sociales* con los que cuentan los participantes de esta investigación, dentro de los cuales se encuentran las redes de apoyo y de acuerdo con Sluzki (1996) éstas son las que constituyen una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad, bienestar, competencia y protagonismo, incluyendo los hábitos de cuidado y de salud y la capacidad de adaptación en una crisis.

Se identificó que entre los recursos sociales con las que cuentan los participantes de esta investigación se encuentran los profesionistas, entre ellos psicólogos y terapeutas, lo cual confirma el participante “O” “Fui a terapia psicológica y eso me ayudo mucho” hay otros profesionales como doctores, abogados e incluso sacerdotes y los amigos que son una parte importante de apoyo, ya que al

escuchar la problemática del otro le hacen sentir acompañado y por otro lado la pareja actual que tienen algunos de los participantes también es un gran apoyo.

Sigala (2007) menciona que cuando la persona desea establecer una nueva relación de pareja es necesario que haya sanado las heridas que le causó una relación anterior. Se observó que cinco de los seis participantes con los que se trabajó tienen otra pareja, cuatro de ellos se han vuelto a casar, es decir, el participante “O,F,R y A” y el participante “C” vive en unión libre con su actual pareja, al respecto la participante “R” menciona “Mi mayor apoyo ha sido mi pareja actual, en ella he encontrado lo que necesitaba para estar mejor y feliz”

Por otro lado cabe mencionar que uno de los objetivos particulares de la presente investigación es Identificar en que etapa del duelo se encuentra una persona que ha pasado por un divorcio y los sentimientos que le acompañan, ya que la persona realizará diferentes cosas o diferentes decisiones de acuerdo a los sentimientos que se tengan en ese momento y de acuerdo con los hallazgos; los sentimientos que presentan los participantes que han pasado por el proceso de divorcio son tristeza, enojo, culpa, desilusión, miedo y por otro lado, en los casos donde existió violencia intrafamiliar los participantes refieren que sintieron tranquilidad al alejarse de la situación de violencia.

El sentimiento que se encontró más marcado en los participantes de esta investigación fue la tristeza, la cual puede ser desde muy simple hasta la depresión, los seis participantes de esta investigación sintieron tristeza provocada por la pérdida de la pareja. Así lo refiere el participante “L” “Si me puse muy triste al principio” y la participante “R” lo confirma “Cuando me separe me sentía muy deprimida, no quería hacer nada”.

Otro sentimiento que se encontró es el enojo, que se puede sentir hacía la pareja, pero también hacia sí mismo, incluso hacia terceros que ayudaron a que la situación empeorara, tal como la suegra, cuñados, hermanos, incluso amigos,

entre otros. Al respecto la participante “R” menciona “Yo odiaba a mi suegra porque era una metiche, ayudo mucho para que esto no funcionara” y el participante O refiere “Estaba muy enojado pero conmigo mismo por permitir que pasaran tantas cosas” y la participante “F” confirma “sentía mucho coraje, mucho enojo por que él nunca hizo lo que le tocaba”

Cabe mencionar que estos sentimientos de tristeza y enojo están vinculados al género, ya que el sentimiento de tristeza está más vinculado con las mujeres y permitido por la sociedad y el enojo es más aceptable en el hombre.

Otro sentimiento que se identificó en todos los participantes es la culpa, la cual posee dos características: involucra siempre a más de una persona y es un sentimiento que solo se compensa con sufrimiento o dolor (Ruiz, 2003). Se puede culpar al otro por las cosas que hizo mal, pero también se puede culpar a sí mismo por las cosas que permitieron, como lo menciona la participante “A” “Me sentía culpable de dejar que pasaran tantas cosas, pero también de dejar a mi hijo sin su padre”

Otro sentimiento que se encontró en los participantes es la desilusión y esta llega cuando se acaba el enamoramiento y se ve la realidad tal como es, se deja atrás la idealización de la pareja y la fantasía de todo lo que se creía perfecto, un ejemplo de ello es lo que menciona la participante “F” “Me sentí muy desilusionada, me di cuenta de cómo era él en realidad”.

Este sentimiento surge cuando no existe el apoyo económico del padre hacia la madre para la manutención de los hijos, pero en muchos casos este se puede sobrellevar, ya que se han invertido los papeles y ahora muchas mujeres trabajan y el hombre se queda en casa, pero si no existe el apoyo emocional es lo que en verdad deteriora la relación, pues en una relación de pareja uno espera recibir lo que da o más, y al no haber esta respuesta se van creando sentimientos negativos.

El miedo fue otro sentimiento que presentaron los participantes, miedo ante lo nuevo, ante lo desconocido, a enfrentarse solos a las críticas, principalmente de la familia, pues la familia brinda apoyo, pero también dan su opinión con comentarios tanto positivos como negativos, después de la sociedad, ya que esta parte tiene un gran peso en la persona divorciada. Al respecto el participante “C” refiere “Sentía mucho miedo, mucha inseguridad de quedarme sin ella, me quedaba solo y no sabía que iba a hacer”.

Por otro lado los participantes que han pasado por una situación de muchos conflictos antes de divorciarse, al separarse de la pareja presentan sentimientos de tranquilidad al salir de la situación conflictiva. La participante “A” refiere “Por un lado me sentía muy triste, pero a la vez tranquila, pues se había acabado la pesadilla”.

Es importante tomar en cuenta que cada uno de los participantes elaboró su duelo de una forma y tiempo diferentes, Worden (2004) propone tres tareas para la superación de la pérdida, las cuales son: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, recolocar a la persona ausente y continuar viviendo.

De acuerdo con los hallazgos en cuanto a la tarea de aceptar la realidad de la pérdida se encontró que todos los participantes de esta investigación a excepción del participante “C” han realizado esta tarea, ya que se han adaptado a su nueva realidad, para esto tuvieron que pasar tiempo para la elaboración del duelo y poder llegar a la aceptación. El participante “O” lo confirma “Al principio fue muy doloroso, pero después, con el tiempo pude aceptarlo”.

Otra tarea es trabajar las emociones y el dolor de la pérdida y se observó que todos los participantes han trabajado con sus emociones y el dolor, pues se han permitido vivir su duelo; enojándose, llorando, entre otras emociones, encontrándose cinco de los participantes en la etapa de aceptación, entre ellos la

participante “R” menciona “Tuve que hacer muchas cosas para superar esto, fui a terapia, tenía que permitirme sufrir para después superarlo” y el participante “C” por otro lado menciona “Todavía en ocasiones no puedo creer que ella ya no esté aquí, pero yo seguiré esperándola”

Otra tarea es recolocar a la persona ausente y continuar viviendo, esta tarea se puede ver en el hecho de que el esposo (a) deja este rol para ser ahora solo el padre o la madre de los hijos que se tuvieron durante el matrimonio, la participante “A” refiere “Al principio fue difícil, sabía que cambiarían muchas cosas, pero la vida tenía que seguir” incluso en algunos de los participantes este rol de esposo(a) es ocupado ya por otra persona.

Los participantes de esta investigación han realizado esta tarea, continuando con sus vidas, haciendo cambios para recolocar a su ex pareja. Ya que han dejado de ser pareja para ser solo padres.

Otro de los objetivos particulares de la presente investigación es indagar en los ajustes de la vida familiar, económica y social de la persona después del divorcio y de acuerdo con los resultados obtenidos se encontró que dentro del ámbito personal todos los participantes de esta investigación tuvieron cambios, así mismo en el área laboral, por lo tanto también en la economía, ya que las mujeres que se quedaron con los hijos tuvieron que trabajar, aun las que no lo hacían, ya que su ex pareja les ayudan muy poco económicamente o no lo hacen.

Se encontró que en las mujeres participantes de esta investigación, todas tienen un mejor trabajo y al ser las únicas administradoras de esta parte en casa, han tenido la oportunidad de ahorrar o comprar bienes, tales como casas, carros, ir de viaje. Al respecto la participante “R” refiere “Cuando me divorcie tuve un mejor trabajo y pude ahorrar para comprarme mi carro” y la participante “F” menciona “Cuando me divorcie pude ir de viaje a donde quisiera y comprarme más cosas”

Por otro lado los hombres, al no tener que pagar gastos de casa ni mantener a la esposa y a los hijos, ya que de los participantes de esta investigación solo uno de ellos, el participante “O” da la pensión de forma constante, lo que permite aprovechar su trabajo o buscar uno mejor pero solo para gastos personales. Así lo confirma el participante “L” “Como ya no tenía que gastar en mantener ni la casa ni a ella, pude terminar de construir mi casa”.

De la misma forma cambio el aspecto personal de cada uno de los participantes, ya que todos refieren que cuando estaban casados no se arreglaban a menos que fuera para el trabajo, y cuando se divorciaron, después de superar un periodo de depresión, todos los participantes comenzaron a preocuparse por su físico, incluso hacer ejercicio. “Cuando me divorcie pude tener tiempo para mi, iba al gimnasio, me arreglaba, cuidaba mi alimentación, pues quería cambiar y verme bien, ya no quería sufrir” (participante R).

Por otro lado se observaron cambios negativos, ya que todos los participantes refieren que después de divorciarse curiosamente todos se enfermaron de algo, incluso a la participante “A” la operaron de un tumor en la matriz y a la participante “R” de un problema también en la matriz, a la participante “F” la operaron de un quiste en el ovario y el participante “L y C” presentaban constantemente dolores de cabeza y estomago, estos problemas se presentaron justamente después de dictada la sentencia de divorcio.

Seligman (1998) Menciona que es importante buscar el equilibrio emocional y la felicidad y para ello es necesario hacer ajustes en la vida del ser humano utilizando los recursos positivos para superar una crisis, y en este caso todos los participantes tuvieron que hacer una reacomodación, ya que en primera instancia volvieron a depender de sus padres al regresan a casa de estos y adaptarse nuevamente a las reglas de la casa de los padres, pues esto les daba comodidad, ya que los gastos de alimentación y de casa eran pagados por los padres y en el

caso de las participantes si tenían la necesidad de salir y dejar a los hijos los dejaban al cuidado de la abuela de estos o de las tías.

Los cambios que se encontraron en el aspecto social es que los participantes tuvieron la oportunidad de establecer nuevas relaciones sociales, tanto dentro del área laboral como en el aspecto recreativo, pues dedicaron tiempo a recuperar amistades abandonadas "Pude volver a salir con mis amigas cuando yo quisiera" (Participante F).

Y por otro lado se enfrentaron a discriminaciones y rechazos por ser divorciado, incluso a críticas por parte de compañeros de trabajo, la participante "R" menciona "Cuando entre a trabajar hubo unas compañeras que me decían que como iba a arreglar la vida de los demás si no podía con la mía" e incluso padres de la escuela donde estaban sus hijos, tal es el caso de la participante "A" que menciona "Los papás de los amigos de mi hijo les decían que no se juntaran con el porqué sus papas eran divorciados"

Después de revisar los cambios que se dieron en los participantes de la investigación es importante mencionar los motivos por los que se divorciaron los participantes de esta investigación para conocer si el motivo de divorcio influye en la relación que se tiene con los hijos.

Sigala (2007) Menciona que el motivo por el que una pareja se divorcia si influye en la relación que queda con los hijos, ya que ellos están presentes en la relación y la pareja los hace parte de sus problemas, pues sin querer los usan para vengarse del otro o para causarle algún daño.

Los participantes "L y F" se divorciaron porque existía una falta de compromiso, irresponsabilidad e inmadurez en la relación, además de faltas de respeto y en ambos casos el padre sí visita a los hijos, los lleva a pasear, hay confianza y

buena comunicación, pero el padre en ocasiones cubre los gastos de los hijos y en ocasiones no.

El participante “O” se divorció porque existía falta de compromiso e irresponsabilidad por parte de ella, en este caso el participante “O” si ve a sus hijos, ellos van a casa del papá y se quedan con él algunos días, él los cuida bien, les da de comer, los baña, les ayuda con sus tareas y a los niños les gusta ir con su papá, hay confianza y buena comunicación, además de que él cumple con pasar cada mes la pensión acordada por el juez, incluso les compra regalos a los niños.

El motivo de divorcio del participante “C” fue la agresión psicológica y física por parte de él hacía la pareja y hacía su hijo, en este caso su ex pareja no deja que se lleve al niño, puede ir a verlo, pero solo platicar con él un rato, al niño le da miedo y desconfianza el estar con papá, además de que él no cumple con pagar los gastos del niño.

La participante “R” se divorció porque existía infidelidad por parte de su ex pareja, además de una gran irresponsabilidad porque él no trabajaba, ahora él ve algunas ocasiones a la niña, pero en casa de sus abuelos maternos, hasta hace medio año la niña quiso salir con él, ya que antes no quería hacerlo, el papá en muy pocas ocasiones le ayuda con los gastos de la niña.

La participante “A” se divorció porque existían agresiones físicas y psicológicas, además de irresponsabilidad e infidelidad por parte de su ex pareja, La mamá permite que el papá vea a su hijo, pero este lo hace pocas veces porque el niño no quiere salir con él, ya que existe desconfianza por parte del niño, ya que en ocasiones le dice que va a ir por él y no lo hace o le promete algo y no lo cumple, el padre no da dinero para los gastos del hijo.

Finalmente se encontró que el motivo por el que se divorciaron si influye en la relación que posteriormente se tiene con los hijos, ya que los hijos se dan cuenta de todo lo que pasa en la relación de los padres e incluso participan en ella e incluso después del divorcio los hijos actúan con los padres de acuerdo a su conveniencia.

El que los hijos se sientan con derecho para meterse en la relación de los padres se enfatiza cuando los padres utilizan a los hijos para seguir manipulando al otro, chantajearlo o incluso descargar su enojo en ellos, ya que aun después del divorcio se sigue dando una lucha de poderes donde el padre que se quedo con los hijos no permite que se vean si el otro padre no cumple con los acuerdos dictados por el juez, tal como la pensión y solo determinados días para ver a los hijos.

Por ello pese a tantos cambios y modernidad que existe en nuestra sociedad actual la ruptura de una familia a causa del divorcio sigue impactando a todos los miembros de la familia, por lo cual es importante que se busquen todas las alternativas posibles para solucionar los conflictos que existen en la relación de pareja donde los miembros deben de asumir el compromiso de actuar con madurez y responsabilidad antes de pensar en el divorcio, dejando a este como último recurso por el bienestar y la unión de la propia familia.

## **APORTACIONES**

Al indagar más a profundidad en el impacto que un divorcio puede causar en una familia, como terapeuta familiar ayuda a sensibilizar y preparar al profesional para la promoción de la unión familiar, donde exista respeto, amor y atención a los integrantes de la familia, así como una sana comunicación y el inculcar la expresión de afectos, procurando que el divorcio se emplee solo en casos extremos donde podría ser inevitable, pero no en cualquier pareja que tenga problemas, ya que en muchos de los problemas que tienen las parejas se puede encontrar una solución sin necesidad de llegar al divorcio.

Dentro del ámbito que abarca la terapia familiar se vuelve un aspecto importante trabajar con los hijos de los padres divorciados, ya que muchos de ellos se sienten culpables por la separación de los padres o adoptan responsabilidades que no les corresponden y a la par con los padres para que aprendan a separar la relación de pareja de la relación de padres, ya que pueden divorciarse de la pareja, pero no de los hijos.

## **LIMITACIONES**

- δ Durante la realización del presente trabajo se observó la importancia de recibir una sólida formación metodológica de parte de las universidades que imparten licenciaturas y posgrados, así como la necesaria diversidad y profundidad epistemológica.
- δ La realización del trabajo de campo exige una flexibilidad y adaptación a los horarios de los participantes, por lo que se requiere de disponibilidad y paciencia dado el amplio periodo de tiempo que se invierte en el mismo.

## CONCLUSIONES

- δ En los participantes de ésta investigación se observó que existe la falta de compromiso ante la relación de pareja, donde no se cumplen los acuerdos y las responsabilidades que conlleva el matrimonio, lo cual lleva a los integrantes a recurrir al divorcio.
- δ Todos los participantes de esta investigación se casaron siendo muy jóvenes, lo cual pudo influir en la inmadurez en la relación y por consiguiente, al fracaso de ésta.
- δ Si al divorciarse no se cumplen los acuerdos económicos, sociales y legales siguen existiendo conflictos entre los miembros de la pareja y con los hijos aun después de divorciados.
- δ Para el padre que se queda con los hijos es más importante el apoyo emocional en los cuidados y crianza de los hijos que el apoyo económico que se tiene que dar a éstos.
- δ Algunos aspectos positivos que se encontró en los participantes después de haberse divorciado son la recuperación de la autoestima, independencia, superación laboral y la recuperación de amistades pasadas.
- δ Algunos aspectos negativos a los que se enfrentaron los participantes después de haberse divorciado son los sentimientos negativos, críticas familiares y sociales, malestares físicos, más peleas que cuando estaban casados e inseguridad.
- δ Los participantes de esta investigación que asistieron a terapia psicológica lograron enfrentar el divorcio mediante un proceso resiliente y lograron sentirse acompañados en este proceso.
- δ El divorcio es una pérdida donde se involucra a mucha gente y con la separación todos sufren, entre ellos la pareja, los hijos, los familiares de cada uno de los miembros e incluso las amistades.

- δ El dinero se vuelve un factor indispensable para poder ver a los hijos, es decir; el padre que da una pensión puede ver a los hijos sin reproches y el padre que no da dinero se le ponen condiciones para ver a los hijos.
- δ Si la relación de pareja no se resuelve la ruptura con los hijos es mayor, ya que el vínculo paterno filial está relacionado por el vínculo de pareja.
- δ Nadie se arrepiente de haberse divorciado, pues aunque el proceso fue doloroso lo han superado y al final todos vuelven a buscar una pareja, ya que el ser humano tiene la necesidad de estar acompañado.
- δ Lo más paradójico es que todos se divorcian para no ver a su pareja, pero tienen que seguirse viendo, ya que el padre y la madre es una persona que seguirá estando siempre presente, pues se puede romper el lazo que se mantiene con la pareja pero no el que une con los hijos.
- δ Los recursos psicológicos que ayudaron a los participantes a superar la crisis son la espiritualidad, una elevada autoestima, la confianza, capacidad de reacomodación, estilos de enfrentamiento adecuado, ideas protectoras, reconciliación y perdón.
- δ Los recursos familiares con los que cuentan los participantes que superaron la crisis con resiliencia son el apoyo y unión de la familia, capacidad de expresión, comunicación sana y la capacidad de resolver dificultades.
- δ Los recursos sociales con los que cuentan los participantes para superar la crisis con resiliencia son el apoyo de amistades y de la pareja actual, la ayuda de profesionistas y de instituciones sociales.
- δ El divorcio no es el fin de la relación familiar, sino el comienzo de una etapa diferente donde se da pie a crear un nuevo sistema familiar.

## REFERENCIAS

- Ackerman, N. (1994). *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares*. Argentina: Hormé.
- Aguilar, C. (2007). *Proceso del perdón y no perdón en la pareja*. *Terapia y familia*, (20), pp. 40-51.
- Anderson, H. (1999). *Conversación, lenguaje y posibilidades*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Andolfi, M. (1980). *Dimensiones de la terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Attie, T. (1990). *Que Hacer y qué no Hacer en Caso de Divorcio*. México: Ediciones Científicas.
- Attie, T. (1991). *La Pareja en Crisis*. México: Ediciones Científicas.
- Bertalanffy, L. (1976). *Teoría general de los sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bonanno, G. (2004). *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?*. *American Psychologist*, (1) pp. 59-67.
- Bonilla, M. y García, G. (2002). *El quehacer en la investigación cualitativa*. México: Cadec.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida*. Barcelona: Paidós.

Branden, N. (2000). *Psicología del amor romántico ¿Por qué nace? ¿Por qué crece?*. Barcelona: Paidós.

Branden, N. (2003). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.

Branden, N. (2005). *Como mejorar su autoestima*. Barcelona: Paidós.

Bueno, M. (1985). *Relaciones de pareja*. España: Descleé de Brouwer.

Cancrini, L. y La-rosa, C. (1991). *La caja de pandora*. España: Paidós.

Cervantes, E. (2006). *La nueva masculinidad: El significado de ser padre, esposo e hijo en la postmodernidad*, Tesis de maestría inédita. Morelia, Michoacán: Universidad Vasco de Quiroga.

Chavez, M. (2006). *Tu hijo, tu espejo*. México: Grijalbo.

Chopra, D. (2000). *El perdón*. Colombia: Norma.

Corneau, G. (1997). *¿Existe el amor feliz?*. México: Grijalbo.

De la cruz, A. (2008). *Divorcio destructivo: cuando uno de los padres aleja activamente al otro de la vida de sus hijos*. *Psiquiatría.com*, Recuperado el 12 de mayo de 2009 en:  
<http://www.psiquiatria.com/articulos/psicologia/37377>

Doring, M. (1994). *La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?*. México: Fontamara.

Eguiluz, L. (2000). *El divorcio. Una visión de género*. *Psiquiatría.com*, Recuperado el 6 de mayo de 2008 en:  
[http://www.psiquiatria.com/articulos/psiq\\_general\\_y\\_otras\\_areas/psiqsocial/1569/](http://www.psiquiatria.com/articulos/psiq_general_y_otras_areas/psiqsocial/1569/)

- Eguiluz, L. (2003). *Dinámica de la familia*. México: Pax.
- Eguiluz, L. (2004). *Terapia familiar*. México: Pax.
- Elkaim, M. (1998). *La terapia familiar en transformación*. Barcelona: Paidós.
- Engels, F. (1979). *El origen de la familia, la propiedad privada y el estado*. México: Época.
- Estrada, L. (1990). *Para entender el amor*. México: Grijalbo.
- Estrada, L. (1997). *El Ciclo Vital de la Familia*. México: Grijalbo.
- Fariña, F. (2005) *Diferencias entre los hijos de padres unidos y los hijos de padres divorciados*. *Terapia y Familia*, (16), pp. 45-62.
- Foerster, V. (1996). *Las semillas de la cibernética*. Barcelona: Gedisa.
- Forward, S. (1986). *Cuando el amor es odio*. Barcelona: Random House.
- García, M. y Reyes, I. (2009). Actitudes hacia el Matrimonio y el Divorcio: Diferencias por Sexo, Residencia y Estatus de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 17, 48-56.
- Glick, P. (1984). *Marriage, divorce and living arrangements: Prospective changes*. Nueva York: Gardner Press.
- González, C. y González, A. (2005). *Organizaciones familiares diferentes. Las familias reconstituidas*. *Revista de psicología de la Universidad de Iztacala*. UNAM, Recuperado el 6 de junio de 2008 en <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>

González, D. (2004). *Relaciones de pareja en la actualidad*, Tesis de Licenciatura Inédita. Morelia, Michoacán: Universidad de Morelia.

González, F. (1995). *Comunicación, Personalidad y Desarrollo*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

Gottman, J. y Silver, N. (2000). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Barcelona: Plaza & James.

Haley, J. (1984). *Terapia de ordalía*. Buenos Aires: Amorrortu.

Henderson, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: como superar las adversidades*. España: Gedisa.

Hernández, S. (2006). *Metodología de la investigación cualitativa*. México: Mc Graw hill.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (2009). Divorcio, recuperado el 5 de enero de 2009 en: [www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/estadisticas/2009/divorcios](http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/estadisticas/2009/divorcios).

Jampolsky, G., Hopkins, P., y William, N. (1999). *Adiós a la culpa: la magia del perdón*. España: Los libros del comienzo.

Jiménez, R., Barrientos, P., Juárez, D. y Centeno, M. (2000). *La terapia familiar en México hoy*. México: Asociación Mexicana De Terapia Familiar A.C.

Kirshenbaum, M. (1996). *¿Me quedo o me voy?*. Barcelona: Norma.

Lacan, J. (2004). *La familia*. Argentina: Argonautica.

Lazarus R., Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Roca.

Lecraire, S. (1999). *Matan a un niño. Ensayo sobre narcisismo primario y la pulsión de muerte*. Buenos Aires: Amorrortu.

Lemaire, J. (1986). *La pareja humana: Su vida, su muerte, su estructura*. México: Fondo de Cultura Económica.

Limón, G. (2005). *Terapias postmodernas*. México: Pax.

Linares, J. (2002). *Identidad y narrativa*. España: Paidós.

Luskin, F. (2008). *Perdonar es sanar*. Colombia: Norma.

Madanes, C. (2007). *Terapia familiar estratégica*. Argentina: Amorrortu.

McGoldrick, M., y Gerson, R. (1985). *Genogramas en la evaluación familiar*. Barcelona: Gedisa.

Minuchin S. (1984). *Técnicas de terapia familiar*. México: Paidós.

Minuchin S. (1985). *Caleidoscopio familiar*. Barcelona: Paidós.

Moreno, B., González, L. y Garrosa, E. (2001). *Personalidad resistente y sentido de la coherencia*. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional de Colombia*, (20), pp. 1-18.

Morse, J. (1990). *Qualitative research methods for health professionals*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Mosmann, C., Wagner, A. (2008). *Dimensiones de la conyugalidad y de la parentalidad: un modelo correlacional*. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, (10), pp. 79-92.

Navarro, G. (1998). *Parejas en situaciones especiales*. México: Paidós.

Navarro, J. y Beyebach, M. (1995). *Avances en terapia familiar sistémica*. España: Paidós.

Orgiles, M., Espada, S. y Méndez, X. (2008). *Trastornos de ansiedad por separación en hijos de padres divorciados*. *Psiquiatría.com*, Recuperado el 5 de mayo de 2008 en:  
[www.psiquiatria.com/articulos/trastornos\\_infantiles/t\\_de\\_ansiedad/37412](http://www.psiquiatria.com/articulos/trastornos_infantiles/t_de_ansiedad/37412).

Peñacoba, C. y Moreno, B. (1998). *El concepto de personalidad resistente: Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas*. *Boletín de Psicología*, (58), pp.61-96

Pittman, F. (2002). *Mentiras Privadas*. Buenos Aires: Amorrortu.

Rage, E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Valdés.

Rickson, L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, (56), pp. 218-226.

Rivera-haredia, M. y Andrade, P. (2006). Recursos individuales y familiares que protegen al adolescente del intento suicida. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(2), 23-40.

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. España: Aljibe.

Rogers, C. (1981). *El Matrimonio y sus Alternativas*. Barcelona: Kairos.

Rollo, M. (2000). *Amor y Voluntad*. Barcelona: Gedisa.

Ruiz, M. (2003). *La maestría del amor*. España: Urano.

Sánchez, D. (2000). *Terapia Familiar, modelos y técnicas*. México: Manual Moderno.

Sandoval, D. (1988). *El mexicano: Psicodinámica de sus relaciones familiares*. México: Villicaña.

Santa, W. (2006). *El dolor que causa el divorcio*. *Psicología* (14), pp. 32-44.

Satir, V (1991). *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México: Pax.

Satir, V. (1986). *Psicoterapia familiar conjunta*. México: Prensa Medica Mexicana.

Seligman, M. (2006). *La autentica felicidad*. España: byblos.

Seligman, M. (1998). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. México: Grijalbo.

Sigala, M. (2007). *Divorcio sano, una despedida en paz*. España: Urano.

Skygger, R. (1983). *Relaciones familiares: como salir bien librado*. México: Pax.

Sluzki, C. (1996). *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. España: Gedisa.

Smedes, L. (1999). *Perdonar y olvidar*. México: Diana.

Tallaferro, A. (2004). *Curso básico de psicoanálisis*. México: Paidós.

Torduman, G. (1989). *La Pareja, Realidades, Problemas y Perspectivas de la vida en Común*. México: Grijalbo.

Umbarger, C. (1999). *Terapia Familiar Estructural*. Buenos Aires: Amorrortu.

Valdés, Á., Martínez, E., y Ochoa, J. (2010). *Características emocionales y conductuales de hijos de padres casados y divorciados*. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, (12), pp. 117-134.

Van, T. (2000). *El discurso como estructura y proceso*. España: Gedisa.

Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Barcelona: Alianza.

Vázquez, C. y Pérez, P. (2003). *Emociones positivas, trauma y resistencia*. *Revista de psicología* (9), pp. 231-254

Vera, B. (2004). *Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva*. *Revista de Psicología Positiva*, (1) pp. 27-41.

Vidaurri, N. (2007). *El vínculo amoroso y la pulsión en la relación de pareja*. *Terapia y familia*, (20), pp. 4-16.

Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar, Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu.

Watzlawick, P. (1978). *The lenguaje of chance. Elements of therapeutic Communication*. Nueva York: Basic book.

Watzlawick, P. (1992). *¿Es real la realidad?*. Barcelona, España: Herder.

Watzlawick, P. Beavin, J. y Jackson, D. (1988). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona, España: Herder.

Wolchik, A., Sandler, I. y Roger, E. (2002). *Intervenciones preventivas para los hijos de padres divorciados*. Recuperado el 6 de abril de 2008 en: [http://www.psiquiatria.com/articulos/trastornos\\_infantiles/otros\\_trastornos/9184](http://www.psiquiatria.com/articulos/trastornos_infantiles/otros_trastornos/9184)

Worden, J. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona. Paidós.

Zavala, L., Rivas R., Andrade, P. y Reid, L. (2008). *Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México*. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, (10), 159-182.

# ***ANEXOS***

## ANEXO A. SIMBOLOGÍA DE GENOGRAMAS

	HOMBRE		MUJER
	HOMBRE PARTICIPANTE		MUJER PARTICIPANTE
	MATRIMONIO		RELACIÓN FUSIONADA Y CONFLICTIVA
	SEPARACIÓN		RELACIÓN CONFLICTIVA
	DIVORCIO		MANIPULACIÓN
	RELACIÓN SANA		MALTRATO PSICOLÓGICO
	RELACIÓN ESTRECHA Y SANA		RELACIÓN DISTANTE
	RELACIÓN SIMBIÓTICA		ALEJAMIENTO
	VIOLENCIA SEXUAL		VIVEN JUNTOS

## ANEXO B. TABLA DE SESIONES

TEMA	OBJETIVO	SESIONES/HORA
<b>FAMILIA DE ORIGEN DEL PARTICIPANTE</b>	Conocer las características de la familia de origen del participante.	<b>2</b>
<b>FAMILIA DE ORIGEN DE LA EX PAREJA DEL PARTICIPANTE</b>	Conocer las características de la familia de origen de la ex pareja del participante.	<b>2</b>
<b>FAMILIA NUCLEAR</b>	Investigar cuántos integrantes conforman la familia nuclear del participante.	<b>2</b>
<b>FUNCIONAMIENTO FAMILIAR</b>	Explorar sobre el funcionamiento de la familia del participante, límites, fronteras, reglas y comunicación.	<b>1</b>
<b>COMUNICACION</b>	Indagar como es la comunicación que existe entre el participante, su ex pareja y sus hijos.	<b>2</b>
<b>REDES DE APOYO SOCIAL</b>	Conocer con que redes de apoyo cuenta el participante y cuales le ayudaron a superar la crisis del divorcio.	<b>1</b>
<b>SENTIMIENTOS</b>	Observar que sentimientos se encuentran presentes en el participante en el momento de la entrevista.	<b>2</b>
<b>RECURSOS PERSONALES</b>	Conocer con que recursos personales cuenta el participante.	<b>2</b>
<b>RECURSOS FAMILIARES</b>	Indagar sobre los recursos familiares que tiene el participante para enfrentar la crisis.	<b>2</b>

“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

<b>ESTILOS DE AFRONTAMIENTO</b>	Identificar como enfrenta la situación de crisis el participantes para conocer si es un el tipo de enfrentamiento le ha ayudado a superar la crisis.	<b>2</b>
<b>SISTEMA DE CREENCIAS</b>	Explorar que creencias tiene el participante sobre la relación que mantuvo con su ex pareja.	<b>2</b>
<b>DUELO</b>	Identificar que tareas ha realizado el participante para superar el duelo.	<b>2</b>
<b>CONFLICTOS EN LA PAREJA ANTES DEL DIVORCIO</b>	Indagar en los conflictos que existieron en la pareja antes de que se diera la separación.	<b>2</b>
<b>MOTIVO DE DIVORCIO</b>	Conocer cuál fue el motivo que llevo a la pareja a tomar la decisión de divorciarse.	<b>2</b>
<b>CAMBIOS EN LA FAMILIA DESPUES DEL DIVORCIO.</b>	Investigar si existieron cambios en la familia de los participantes después del divorcio.	<b>2</b>
<b>VINCULO PARENTAL ANTES Y DESPUES DEL DIVORCIO</b>	Explorar que cambios se dieron en la relación entre padres e hijos antes y después de que la pareja se divorciara.	<b>2</b>

## **ANEXO C. GUIA DE ENTREVISTA**

### FAMILIA DE ORIGEN

- 1.- ¿Con quién platica más de su familia?
- 2.- ¿A quién frecuenta más de su familia?
- 3.- ¿Con quién vive actualmente?
- 4.- ¿Cuando tiene un problema a quien se lo platica?
- 5.- ¿En quién confía usted para platicarle algo importante?

### FAMILIA NUCLEAR

- 1.- ¿Quiénes vivían en la casa aparte de ustedes?
- 2.- ¿A qué miembro de la familia de su ex pareja frecuenta?
- 3.- ¿Cómo era la relación de usted con la familia de su ex pareja?
- 4.- ¿Con quién podía platicar de alguna cuestión importante?
- 5.- ¿Cómo era la distribución del espacio en casa?
- 6.- ¿salían a pasear?
- 7.- ¿Quién decidía a donde salir?
- 8.- ¿Se permitían las visitas en casa?
- 9.- ¿Quién las atendía?
- 10.- ¿Quién decidía que comer?
- 11.- ¿A qué hora comían?
- 12.- ¿Quién decidía que ver en la tele?
- 13.- ¿Si existía algún conflicto, como lo solucionaban?
- 14.- ¿Por qué motivos peleaban?
- 15.- ¿Quién administraba el dinero?
- 16.- ¿A qué aspecto se le dedicaba más dinero?
- 17.- ¿Qué reglas eran importantes en casa?
- 18.- ¿Quién ponía las reglas en casa?
- 19.- ¿Cómo se disciplinaba a los hijos?
- 20.- ¿Quién ponía las reglas con los hijos?

#### CONFLICTOS EN LA PAREJA ANTES DEL DIVORCIO

- 1.- ¿Peleaban?
- 2.- ¿Porque motivo peleaban más frecuentemente?
- 3.- ¿Como solucionaban los problemas?
- 4.- ¿Discutían delante de sus hijos?
- 5.- ¿Discutían delante de algún familiar o en algún lugar público?
- 6.- ¿Existían faltas de respeto?
- 7.- ¿Existían agresiones físicas?
- 8.- ¿Existían agresiones psicológicas?

#### CREENCIAS

- 1.- ¿Tiene familiares que estén divorciados?
- 2.- ¿Su ex pareja tiene familiares divorciados?
- 3.- ¿Cómo reacciono su familia cuando se divorcio?
- 4.- ¿Qué creencias tenía cuando se casó?
- 5.- ¿Por qué motivo se casó?
- 6.- ¿Se casó por el civil y por la iglesia?
- 7.- ¿Qué pensaba cuando se divorcio?

#### MOTIVO DE DIVORCIO

- 1.- ¿Cuál considera que fue el motivo por el que decidieron tomar la decisión de divorciarse
- 2.- ¿Quién tomo la decisión de divorciarse?
- 3.- ¿Los dos estuvieron de acuerdo en divorciarse?
- 4.- ¿Cómo fue el proceso de divorcio?
- 5.- ¿En qué términos quedaron legalmente?

#### CAMBIOS EN LA FAMILIA DESPUES DEL DIVORCIO

- 1.- ¿Cuándo se divorciaron con quien fueron a vivir?
- 2.- ¿Cómo fue la relación entre ustedes después del divorcio?
- 3.- ¿Cambio en algo la relación con sus hijos después del divorcio?

- 4.- ¿Cambio en algo la relación de su ex pareja con sus hijos después del divorcio?
- 5.- ¿Cómo fue la comunicación entre ustedes después del divorcio?

#### PROCESO DE DUELO

- 1.- ¿Cómo se sintió cuando se separó de su ex pareja?
- 2.- ¿Cómo se sintió cuando se divorció?
- 3.- ¿Qué cambios hubo en usted después del divorcio?
- 4.- ¿Qué tareas hace ahora que cuando estaba casado no hacía?
- 5.- ¿Cómo se sienten en la actualidad?
- 6.- ¿Qué factores personales considera que le han ayudado en este proceso?
- 7.- ¿Qué factores externos considera que le han ayudado en este proceso?

#### RELACION ACTUAL CON LOS HIJOS

- 1.- ¿Su ex pareja ve a sus hijos?
- 2.- ¿Cada cuánto ve su ex pareja a sus hijos?
- 3.- ¿Cómo es la relación de su ex pareja con sus hijos?
- 4.- ¿Existe algún cambio en la comunicación entre sus hijos y su ex pareja?
- 5.- ¿Existe confianza entre su ex pareja y sus hijos?
- 6.- ¿Existe confianza entre usted y sus hijos?
- 7.- ¿Sus hijos se divierten cuando están con su ex pareja?
- 8.- ¿A sus hijos les gusta convivir con su ex pareja?
- 9.- ¿A sus hijos les gusta convivir con usted?

#### RECURSOS

- 1.- ¿Qué factores personales cree que le ayudaron a enfrentar el divorcio?
- 2.- ¿Pidió ayuda económica a alguien después del divorcio?
- 3.- ¿Pidió ayuda psicológica a alguien después del divorcio?
- 4.- ¿Qué cualidades considera que usted tiene?
- 5.- ¿Qué cualidades considera que tiene su ex pareja?
- 6.- ¿Qué cuidados tiene hacia usted mismo(a)?
- 7.- ¿Qué habilidades considera que usted tiene?

- 8.- ¿Con que frecuencia se enferma?
- 9.- ¿En la actualidad realiza algún ejercicio?
- 10.- ¿Actualmente realiza actividades que le diviertan?
- 11.- ¿Qué responsabilidades tiene ahora?”
- 12.- ¿Cómo considera su situación actual?
- 13.- ¿Cree que hay algo que tenga que perdonarle a su ex pareja?
- 14.- ¿Cree que hay algo que su ex pareja tiene que perdonarle a usted?
- 15.- ¿Cómo considera su ex pareja en el papel de padre/madre?

## **ANEXO D. CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.**

INVESTIGACIÓN: EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE  
RESILIENTE: LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE  
LA CRISIS.

INVESTIGADOR: ODEMARIS AMABEL VILLASEÑOR GUZMAN.

El participante acepta colaborar en la presente investigación, realizando las aportaciones necesarias para la elaboración de la misma, otorgando su consentimiento para que la información que proporcione pueda ser utilizada para fines de la presente investigación.

El investigador se compromete a mantener la confidencialidad de los datos proporcionados y mantener el anonimato de los participantes, así como utilizar la información obtenida solo para fines de la presente investigación.

ATENTAMENTE:

---

PARTICIPANTE

---

INVESTIGADOR

“EL ESTUDIO DEL DIVORCIO DESDE UN ENFOQUE RESILIENTE:  
LA IMPORTANCIA DE LOS RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTE LA CRISIS”

---