

¿Cómo enfrentan el proceso de divorcio las parejas? Estudio cualitativo desde los recursos psicológicos

How do the couples face the divorce process? Qualitive study from the psycological resources

Ericka Ivonne Cervantes-Pacheco¹

Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Odemaris Amabel Villaseñor-Guzmán²

Universidad Vasco de Quiroga

Erica Campos-Soto³

Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Cecilia García-González⁴

Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

México

¹ Maestra en Terapia Familiar por la Universidad Vasco de Quiroga.
Contacto: erickapsic@yahoo.es

² Maestra en terapia familiar por la Universidad Vasco de Quiroga.

³ Licenciada en Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

⁴ Licenciada en Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Resumen

El presente trabajo aborda los desafíos que enfrentan los hombres y las mujeres ante la crisis del divorcio, se identificaron los recursos psicológicos que tienen fortalecidos y aquellos que necesitan promoverse para alcanzar un estado resiliente. Se empleó una metodología cualitativa y un tipo de estudio exploratorio. Se realizaron entrevistas a profundidad y se aplicó la Escala para Evaluar los Recursos Psicológicos (Rivera-Heredia y Andrade, 2006). Participaron cinco hombres y cinco mujeres entre 25 y 50 años de edad, con un mínimo de 2 años de divorciados, con hijos y residentes de Morelia, Michoacán. Se encontró que los recursos están relacionados directamente con el género: los hombres tienen mayor fortaleza en áreas sociales, instrumentales y materiales; las mujeres poseen mejores recursos cognitivos, sociales y familiares. Se concluye que el divorcio implica un proceso de adaptación, trabajar con el perdón, superar el duelo y resignificar la experiencia para lograr un bienestar psicológico.

Palabras claves: *divorcio, recursos psicológicos, bienestar psicológico.*

Abstract

The present paper addresses the challenges that men and women face during a divorce crisis, identifying strengthened psychological resources and improvements to obtain a resilient state. Qualitative methodology was used in an exploratory study. In-depth interviews were done and a scale was applied to evaluate psychological resources (Rivera-Heredia & Andrade, 2006). The participants were residents of Morelia, Michoacán; 5 men and 5 women, between the ages of 25 to 50 years with children, having been divorced for at least two years. It was found that resources were directly related to gender: men have more strength in social, instrumental and material resources, while women have better cognitive, social and familiar resources. Concluding that the divorce process brings changes in familiar and personal areas, it requires of an adaptation process, forgiveness, overcoming grief and meaning the experience to achieve a psychological wellbeing.

Keywords: *divorce, psychological resources, psychological wellbeing.*

Introducción

La psicología positiva conceptualiza al individuo y a los sistemas desde una perspectiva activa, es decir con fortalezas, con capacidad de afrontar, resistir, adaptarse y encontrar sentido ante las experiencias traumáticas. Resalta aquellos aspectos que contribuyen a sobreponerse ante las adversidades de una manera resiliente, estudia las fortalezas, los recursos psicológicos, el

sistema de creencias, los estilos de enfrentamiento, la satisfacción, la esperanza, las emociones positivas, como el optimismo y la felicidad, la búsqueda de valores y el bienestar personal. Profundiza en los factores que permiten a las personas superar los desafíos y salir fortalecidas de ellos, mejorando la capacidad para enfrentar las experiencias críticas que pudieran presentarse el resto de su vida (González, 2004; Seligman, 1998; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Walsh, 2004).

Rivera-Heredia y Andrade (2006) sostienen que los recursos psicológicos son fundamentales para enfrentar las diferentes situaciones críticas de la vida, sobre todo aquellas que son percibidas como amenazantes o generadoras de estrés. Estos representan las capacidades y las fortalezas internas del ser humano, se modifican en el curso de vida de los individuos, en las etapas del ciclo vital de la familia, y son empleados de manera diferente por hombres y mujeres. Los recursos psicológicos pueden clasificarse en afectivos, sociales, cognitivos, instrumentales, materiales y familiares. Los recursos afectivos se refieren a la manera como se manejan y expresan las emociones, sobre todo la tristeza y el enojo, así como a la recuperación del equilibrio después de alguna pérdida de control. Los recursos instrumentales representan los elementos externos con los que cuenta el ser humano para vincularse con los demás y establecer relaciones de apoyo recíproco. Los recursos sociales se conforman por las redes de apoyo (familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, pareja, profesionistas, instituciones de ayuda y grupos sociales). Los recursos cognitivos están conformados por las percepciones y creencias que tienen las personas respecto a la forma de enfrentar los problemas que les rodean. Los recursos materiales son los objetos, los bienes o el dinero que tienen las personas para realizar tareas cotidianas y alcanzar ciertos objetivos. Los recursos familiares aluden a la capacidad de la familia para realizar actividades en conjunto y apoyarse unos a otros, para expresar emociones, manejar las reglas de convivencia y adaptarse a las situaciones de cambio, se supone que a mayores recursos menores conflictos o dificultades en la familia.

Una de las crisis más inesperadas e impactantes para el sistema familiar es el divorcio de los cónyuges, que se puede definir como la decisión unilateral o de ambas partes de disolver el vínculo emocional y el contrato legal que los unía como pareja bajo un objetivo común. Se trata más de un proceso de separación emocional, ya que es multicausal e indudablemente pone de manifiesto los estilos de enfrentamiento que los individuos utilizan para resolver los problemas, la falta de recursos de ambos miembros de la pareja para comunicarse, establecer y/o respetar acuerdos, y las falsas expectativas dentro de la relación, las cuales se fueron construyendo bajo la influencia de determinadas emociones y creencias compartidas (Martínez, 2006).

Enfrentar una situación requiere de esfuerzos psicológicos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas. Lazarus y Folkman (1984) dicen que el estilo de enfrentamiento que utilice cada persona va a depender de 1) los recursos internos: creencias, temperamento, apego, nivel de educación y habilidades sociales; y de 2) los recursos externos: tiempo, dinero, trabajo, amigos y familia.

Los datos estadísticos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2008) muestran que en México los índices de divorcio se han incrementado sustancialmente en las primeras nupcias: por cada 100 enlaces realizados hay 14 divorcios; particularmente, en Michoacán se ha observado que por cada 100 enlaces registrados ocurren 10.3 divorcios. También los datos sociodemográficos indican que a mayor educación menos matrimonios y más divorcios.

El divorcio afecta al sistema familiar completo, sobre todo en su funcionamiento. Es común que ante la crisis alguno de los cónyuges pueda presentar sintomatología depresiva, tener pensamientos desorganizados, o actuar de manera agresiva con las demás personas, especialmente con sus hijos, debido a la pérdida que está viviendo (Bouche, 2005). Pese al reto que esto implica, la pareja tiene la responsabilidad de enfrentar la realidad de la disolución del matrimonio y reorganizar de la mejor manera el funcionamiento familiar. Sin embargo, es probable que la pareja no llegue a establecer acuerdos antes, durante o después del proceso de divorcio y, por lo tanto, sólo un cónyuge ejerza la responsabilidad de ser el cuidador instrumental y afectivo de los hijos, además de encargarse económicamente de la familia. De esta manera, ya sea el hombre o la mujer, ejerce el doble rol en el sistema familiar, lo cual se convierte en un incremento de la carga física, emocional y económica; por lo tanto, tiene ante sí un desafío que le implicará hacer uso de sus recursos psicológicos, sociales y económicos para adaptarse a los nuevos retos.

Como toda pérdida, la separación legal, emocional y física de la pareja representa la elaboración del duelo, el cual se ha considerado aquí como un proceso al igual que el divorcio. Worden (2004) recomienda que para restablecer el equilibrio se deben de realizar ciertas tareas: *aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor de la pérdida; realizar las adaptaciones necesarias para continuar viviendo*, además de *recolocar a la persona ausente y continuar viviendo*. Para Worden (2004) un punto de referencia de un duelo terminado es cuando se recuerda a la persona ausente sin dolor y se recupera el interés por la vida formándose nuevas metas, pese a que el tiempo no es un factor determinante, señala que hay un promedio de dos años.

Campos y García (2012) realizaron una investigación inédita con población michoacana sobre la relación que existe entre el género y la manera en que el cónyuge que se queda con la responsabilidad de los hijos enfrenta el desafío del doble rol, es decir, realizar simultáneamente la reorganización del funcionamiento familiar y trabajar para percibir ingresos económicos. Se encontró que los estilos de enfrentamiento de las mujeres es mayormente *directo-revalorativo*, y que los recursos mejor fortalecidos son cognitivos, sociales y familiares. Los hombres utilizan el estilo de enfrentamiento *evitativo-negativo*, y sus recursos más desarrollados son los económicos y los sociales. Sin embargo, ambos géneros presentan dificultades en el reconocimiento y manejo de las emociones. En relación con el tema del divorcio, Villaseñor (2010) realizó un estudio sobre la importancia de los recursos psicológicos ante la crisis del divorcio desde un enfoque resiliente. Coincidentemente encontró que los recursos que ayudan a superar la crisis frente al divorcio son principalmente los de tipo cognitivo y sociales. Mismos que se sostuvieron a partir de las categorías de espiritualidad, confianza, creencias protectoras, apoyo social, reconciliación y perdón.

El presente artículo da cuenta de éstas dos investigaciones que tienen una metodología similar y fueron realizadas en población michoacana (Campos y García 2012; Villaseñor, 2010), de las cuales solo se retomarán los datos cualitativos que permitieron identificar los recursos psicológicos fortalecidos y por desarrollar que presentan los hombres y las mujeres ante la crisis después del divorcio de su pareja.

Método

La metodología empleada es cualitativa y el método fenomenológico, el tipo de estudio es exploratorio, con un periodo prospectivo y una evolución transversal del fenómeno.

Instrumentos

Se realizaron entrevistas a profundidad para la recolección de datos; y se aplicó la Escala para Evaluar los Recursos Psicológicos de Rivera-Heredia y Andrade (2006). De ambas técnicas, se procesaron los datos cualitativamente, mediante el análisis del discurso, se realizó una identificación, codificación y categorización de los recursos encontrados dentro del discurso de los participantes.

Participantes

Los participantes, de los cuales se tomaron los datos, fueron cinco hombres y cinco mujeres residentes de Morelia, Michoacán, con una edad de entre 25 y 50 años, con un tiempo mínimo de 2 años de haberse divorciado, y que tienen hijos con su ex pareja. La escolaridad de los participantes va desde secundaria hasta licenciatura.

Resultados

Se logró identificar a través de los discursos de los hombres y las mujeres los recursos desarrollados y por promover a partir de la elaboración de las siguientes categorías, mismas que se presentan con algunos discursos representativos:

A) Búsqueda del equilibrio

La mayoría de los participantes sienten la necesidad de reacomodar su vida para buscar de nuevo un equilibrio emocional. En las entrevistas se pudo observar que un motivador para divorciarse fue tener una mejor calidad de vida; la mayoría tomó la decisión de salir adelante y superar la situación. Al respecto, los participantes dijeron:

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 (Participante V).

Quiero dejar una vida vieja llena de violencia y pasar una etapa en la cual voy a estar bien (Participante C).

B) Recursos afectivos

Las emociones de enojo, tristeza y culpa son reportadas por todos los participantes, sin embargo, hay mayor énfasis en la aceptación de la tristeza provocada por la pérdida de la pareja en las mujeres. Así lo refieren dos participantes:

Cuando me separé me sentía muy deprimida, no quería hacer nada. (Participante R). Sí, me puse muy triste al principio.

(Participante L).

Se encontró que el manejo de la tristeza es un recurso necesario de fortalecer en mayor medida en los hombres que participaron en esta investigación, ya que no se permiten manifestar este sentimiento con facilidad. Por otra parte, se observó que el enojo se dirige en dos sentidos: a) el que se puede sentir hacia la pareja, y b) el que sienten hacia sí mismos. Es importante mencionar que todos los participantes de esta investigación carecen de un adecuado manejo del enojo, y en muchas ocasiones lo expresan hacia los hijos. Al respecto, una participante dijo:

Lo pude experimentar en esos dos años que me sentía mal y es una sensación y un coraje con todo mundo, hasta mi hijo la llevaba y una vida muy conflictiva, porque con todo mundo te vas enojando. (Participante A).

Todos los participantes manifestaron que sintieron culpa de la situación, como lo menciona una de las participantes:

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 V).

En menor medida, también se hicieron presentes discursos que evocaban otros sentimientos como la desilusión, la desesperación, el miedo, la impotencia, y la frustración; sobre todo cuando no se cuenta con el apoyo de la pareja. Al respecto el participante S menciona:

¿Pues qué está pasando, qué hice?, yo no recuerdo qué he hecho para merecer esto.

C) Flexibilidad al cambio

Se observó que todos los participantes de esta investigación tuvieron que realizar cambios en su vida tanto en el aspecto positivo como negativo, tales como el lugar de residencia, el aspecto personal, familiar, laboral, social y económico; por ejemplo, las mujeres que se quedaron con los hijos tuvieron que trabajar, aún las que no lo hacían, ya que el apoyo económico de la ex pareja es poco o nulo.

Después de divorciarnos yo regresé a casa de mis papás, y él a casa de su mamá. (Participante R).

D) Estilos de enfrentamiento

Se observa que las mujeres utilizan el estilo *directo-revalorativo*, sin embargo los hombres emplean en mayor medida el estilo *evitativo-negativo*:

No pasa nada, ella siempre me seguirá queriendo, y yo a ella... y cuando ella esté preparada regresará conmigo. (Participante J).

Para no sentirme deprimido pensaba en el trabajo, hacía otras cosas que ocupaban mi mente. (Participante S).

Pese a que en la mayoría de los participantes se detectó una necesidad constante de apoyo, algunos de ellos no lo buscan porque se encuentran aún en un estado de negación acerca de la situación. Al respecto el participante S refiere:

No acudí a ningún centro de ayuda, me habían dicho que fuera con un psicólogo, yo dije: ¿para qué?, yo puedo hacerlo, estoy solo con mi hija.

E) Creencias religiosas

Frente a la crisis del divorcio se observó en los participantes que se fortaleció la creencia de la existencia de un ser superior, de Dios, que su fe se incrementó porque ahora dicen que se puede contar con la ayuda incondicional de éste en cualquier circunstancia. En las creencias religiosas se puede incluir la espiritualidad, y se consideró como un recurso interno y personal que motiva a los participantes a superar la crisis por la que están pasando. Al respecto se menciona lo siguiente:

A veces sentía que ya no podía más, entonces iba a la iglesia para encontrar paz. (Participante V).

Nunca perdí la fe en Dios, cuando iniciamos el proceso de divorcio, todo eso se logró gracias a la voluntad de mi padre santísimo. (Participante C).

Él único que me proporcionó todo fue Dios, creer en él, confiar en él, y esperar de él me ayudó, me acerque a la iglesia en estos años consiguientes, participe en retiros (Participante A).

F) Recursos sociales

De acuerdo con los resultados obtenidos, se encontró que nueve de los participantes de esta investigación refieren que dentro de los recursos sociales más importantes está la familia, principalmente los padres y los amigos, ya que éstos ayudan desde la parte emocional hasta la parte económica, facilitan su hogar para que regresen los hijos a casa cuando lo necesitan. Esto lo confirma la participante A:

Mi mayor apoyo... principalmente son mis padres, dejándome regresar a su casa y ayudándome con los gastos.

Los propios hijos son otro apoyo para los cónyuges que se han divorciado, son una motivación para seguir adelante, la participante E refiere:

Me hizo muy fuerte saber que tenía una buena comunicación con mis hijos, y el apoyo de ellos.

Del mismo modo, hacen alusión a los compañeros de trabajo y a los amigos como una fuente importante de apoyo, ya que son quienes los escuchan, y al ser escuchados se sienten acompañados, como dijo la participante E:

También en mis amigos, eso me hizo sentirme fuerte y dispuesta afrontar lo que fuera, mis amigos no me dejaban caer, me invitaban a fiestas, y no, no, no, salte, vamos para allá y vamos para acá.

Igualmente se identificó que en la red de apoyo social de la mayoría de los participantes de esta investigación se encuentran algunos profesionistas como psicólogos, psiquiatras, doctores, abogados e incluso sacerdotes, así como instituciones de ayuda social. Es importante destacar que todas las participantes mujeres de esta investigación y sólo un hombre de los participantes acudieron a terapia psicológica, lo cual indica que la terapia se vuelve un elemento importante para la superación del conflicto, porque éstos mejoraron en el manejo de la situación. Al respecto refieren:

Me ayudó mucho el ir a terapia psicológica, porque el psicólogo me hizo ver muchas cosas buenas que tengo ahora.
(Participante O).

Con referente a los cuatro participantes hombres que no acudieron a terapia, tuvieron la habilidad de buscar ayuda a través de abogados y sacerdotes, aunque continúan mostrando resistencia a atender sus emociones, tal como lo menciona el participante S:

*No, yo no estoy mal, no iré con un psicólogo, yo puedo hacerlo...
Solo fui con un abogado haber qué me decía, porque yo quería
recuperar a mi hija.*

De acuerdo a los resultados de la aplicación de la Escala de Recursos Psicológicos (Rivera-Heredia y Andrade, 2006), se esquematizan a continuación los recursos encontrados en dos categorías: 1) *Recursos psicológicos fortalecidos*, que se refieren a aquellos que fueron identificados al momento del divorcio, y 2) *Recursos psicológicos a promover*, que hacen alusión a los recursos que necesitan desarrollarse. Las tablas 1 y 2 se presentan de acuerdo al género masculino y femenino.

Tabla 1. Resultados de los recursos fortalecidos y por promoverse en los participantes del sexo masculino

Recursos Fortalecidos	PARTICIPANTES HOMBRES				
	C	S	L	O	J
Recursos cognitivos	Reflexión ante los problemas				
	Creencias religiosas		Creencias religiosas	Creencias religiosas	
Recursos sociales	Redes de apoyo	Redes de apoyo	Redes de apoyo	Redes de apoyo	Redes de apoyo
	Capacidad de pedir ayuda		Capacidad de pedir ayuda	Capacidad de pedir ayuda	
Recursos afectivos	Recuperación del equilibrio		Recuperación del equilibrio	Recuperación del equilibrio	
		Autocontrol	Autocontrol		
Recursos materiales	Bienes materiales			Bienes materiales	Bienes materiales
Recursos a Promover	PARTICIPANTES HOMBRES				
	C	S	L	O	J

Recursos cognitivos					Reflexión ante los problemas
		Creencias religiosas			Creencias religiosas
Recursos sociales		Habilidades sociales			
		Incapacidad de pedir ayuda			Incapacidad de pedir ayuda
Recursos afectivos	Manejo del enojo	Manejo del enojo	Manejo del enojo	Manejo del enojo	Manejo del enojo
	Manejo de la tristeza	Manejo de la tristeza	Manejo de la tristeza	Manejo de la tristeza	Manejo de la tristeza
	Autocontrol			Autocontrol	Autocontrol
		Recuperación del equilibrio			Recuperación del equilibrio
Recursos materiales		Bienes materiales	Bienes materiales		

En relación a los hombres (ver Tabla 1) los recursos psicológicos que se encontraron fortalecidos están relacionados con las áreas cognitivo, material y social. Así mismo, se observa que los recursos emocionales requieren de mayor trabajo para ser fortalecidos, principalmente en el manejo del enojo y la tristeza.

En las mujeres participantes (ver Tabla 2) se observan que los recursos emocionales están mejor desarrollados, especialmente el manejo de la tristeza, pero no del enojo. También los recursos cognitivos y sociales presentan un buen estado. Sin embargo, los recursos materiales están menos fortalecidos en las mujeres.

Tabla 2. Resultados de los recursos fortalecidos y por promoverse en los participantes del sexo femenino.

Recursos Fortalecidos	PARTICIPANTES FEMENINOS				
	A	E	F	R	V
Recursos cognitivos	Reflexión ante los problemas	Reflexión ante los problemas		Reflexión ante los problemas	Reflexión ante los problemas
	Creencias religiosas				
Recursos sociales	Redes de apoyo				
	Capacidad de pedir ayuda	Habilidades sociales	Capacidad de pedir ayuda	Capacidad de pedir ayuda	Capacidad de pedir ayuda
Recursos afectivos	Recuperación del equilibrio				
	Autocontrol	Autocontrol			
			Manejo de la tristeza	Manejo de la tristeza	Manejo de la tristeza
Recursos materiales				Bienes materiales	Bienes materiales
Recursos a promover	PARTICIPANTES FEMENINOS				
	A	E	F	R	V
Recursos cognitivos			Reflexión ante los problemas		
Recursos sociales	Habilidades sociales				
Recursos afectivos	Manejo del enojo				
	Manejo de la tristeza	Manejo de la tristeza			
			Autocontrol	Autocontrol	Autocontrol
Recursos materiales	Bienes materiales	Bienes materiales	Bienes materiales		

Discusión

Como se observó en las categorías, habría dos elementos principales y opuestos por destacar: los recursos sociales y los recursos afectivos, el primero fuertemente desarrollado y el segundo con grandes retos por superar. Ante la crisis del divorcio se deberá reajustar su funcionamiento personal y familiar, ya que se verá desafiado en su sistema de creencias y en su capacidad de adaptación y flexibilidad, por lo que en los participantes hay elementos positivos que han coadyuvado a salir adelante de la crisis: la búsqueda del equilibrio, la flexibilidad al cambio y las creencias religiosas; y la categoría de estilos de enfrentamiento presenta un desafío exclusivo para los hombres que participaron, puesto que presentaron un estilo *evitativo-negativo*. Los hombres también tienen el reto de modificar aquellos patrones que ya no les son útiles y les crean confusión, como lo menciona Cervantes (2006), y su estilo de enfrentamiento será un recurso elemental para enfrentar una situación conflictiva (Lazarus y Folkman, 1984).

Dado que los participantes de ambos géneros presentan dificultad en la expresión y el manejo adecuado de las emociones, trabajar en este recurso les ayudaría a trabajar el duelo de separación con la pareja, ya que durante el transcurso de la pérdida del vínculo conyugal se presentan una infinidad de emociones y sentimientos, y se hacen más presentes los que tienen una carga negativa, por lo que sería necesario retomar esta tarea tal como lo propone Worden (2004).

Paradójicamente, hay emociones como la culpa o la vergüenza, que no están abiertamente presentes en la realidad que cada participante interpreta pero que en sus discursos se manifiestan. El trabajo con el perdón hacia sí mismo y hacia el otro sería un recurso importante para poder enfrentar la culpa que trae consigo la crisis del divorcio. También ayuda a desvanecer los sentimientos negativos como la culpa, el enojo, la rabia, la desilusión y el miedo, lo que permite ver la situación de una manera diferente.

El recurso mejor desarrollado por ambos géneros es el social. Una relación de apoyo implica una relación de aceptación y amor en la que el individuo se siente acompañado, comprendido y valorado. Sluzki (1996) menciona que las redes de apoyo social constituyen una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad, bienestar, competencia y protagonismo, incluyendo los hábitos de cuidado y de salud; así mismo mejoran la capacidad de adaptación en una crisis. La red social de apoyo primaria con la que cuenta el individuo es la familia, como lo expresaron los participantes, en especial sus padres les ayudan a cuidar de sus hijos, a resolver la cotidianidad o alcanzar algunas metas que ayudarán al bienestar del sistema familiar.

Otro recurso que se encontró desarrollado fue el cognitivo, dado que se resignificó el sistema de creencias respecto a las expectativas del matrimonio y de la pareja, se construyó la creencia en Dios y se otorgó un nuevo significado al divorcio. Dentro de las expectativas que se pueden tener del matrimonio se incluyen el apoyo incondicional del otro, así como la protección y el acompañamiento, el sentirse amado y aceptado; sin embargo, ante la disolución del vínculo pareciera que ese otro se transformara en una amenaza para el individuo, puede representar no sólo quedarse sin las ganancias afectivas sino además expuesto a situaciones de riesgo y peligro. Esta vulnerabilidad de sentirse solos o desprotegidos llevó a los participantes a buscar apoyo en otras personas o instituciones, así como también en Dios (tal como lo expresaron los participantes).

El significado que en general las personas otorgan a las crisis connota pérdida, ambigüedad y negatividad; por ejemplo después de pasar por un divorcio se pierde la confianza básica, la autoestima, la seguridad, incluso amistades que se tenían en común con la pareja. Sin embargo, el trabajar en desarrollar los recursos y fortalezas individuales y familiares ayudará a darle un mejor manejo a las dificultades, a tener una adaptación y un crecimiento positivo, de tal manera que se perciban los obstáculos como oportunidades (Walsh, 2004).

En la búsqueda del bienestar personal, las personas que han experimentado el divorcio pueden revalorar la situación otorgando un nuevo y diferente significado a la situación, incluso pueden aprender de sí mismos y de aquello que les ayudó o no a salir delante de la crisis. Se esperaría que al ver la experiencia desde una perspectiva diferente, pueda fortalecerse como ser humano. Por consiguiente, se espera que al ser capaz de visualizar los recursos psicológicos después del divorcio, le permitirá hacer uso de ellos con la finalidad de implementarlos en la construcción positiva de su nueva realidad, coadyuvando a su salud emocional y mental. Seligman (1998) menciona que es importante buscar el equilibrio emocional y la felicidad, para ello es necesario hacer ajustes en la vida del ser humano utilizando los recursos positivos para superar una crisis.

Conclusiones

A dos años de haber vivido la experiencia, los participantes coinciden en señalar que con el divorcio termina un ciclo en la vida familiar, el cual es necesario cerrar adecuadamente para dar comienzo a uno nuevo; y que el divorcio fue una alternativa positiva para lograr un bienestar personal y familiar, aunque no ha sido una experiencia fácil de superar, y no todos se

encuentran recuperados resilientemente de la crisis.

Se confirma que se fortalecen con mayor especificidad algunos recursos psicológicos en relación con cada género, lo cual pareciera indicar que en la relación de pareja se complementan cuando hacen frente de manera común a las situaciones familiares, y que frente al divorcio se aprecia la carencia del recurso que sí posee el otro.

Los participantes que recibieron terapia psicológica pudieron manejar el duelo por la pérdida de la pareja de mejor manera. Se sugiere que ante las crisis la búsqueda de ayuda profesional es un recurso de salud necesario para la recuperación del bienestar psicológico y la satisfacción personal.

Referencias

1. Bouche, H. (2005). *Mediación y Orientación Familiar*. Madrid: Dickinson, S. L.
2. 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.
3. Campos, E. y García, C. (2012). *Desafío ante el reto del doble rol de uno de los cónyuges por separación o divorcio. Desde una visión de género*, tesis de licenciatura inédita. Morelia, Michoacán: Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
4. González, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit*, 10, 82-88. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/686/68601009.pdf>
5. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2008). Estadística de Matrimonio y Divorcio del 2008. Recuperado de: <http://www.inegi.org.mx/Sistemas/temasV2/Default.aspx?s=est&c=17484>
6. Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Roca.
7. Martínez, J. (2006). *Amores que duran... y duran... y duran...* México: Pax.
8. Rivera-Heredia, 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.
9. Seligman, M. (1998). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. México: Grijalbo.
10. Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 1, 5-14.

11. Sluzki, C. (1996). *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. España: Gedisa.
12. Villaseñor, O. (2010). El estudio del divorcio desde un enfoque resiliente: la importancia de los recursos psicológicos ante la crisis, tesis de maestría inédita. Morelia, Michoacán: Universidad Vasco de Quiroga.
13. Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar: estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu.
14. Worden, J. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

Recibido: 15 de abril de 2012

Aceptado: 30 de junio de 2012