



ACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**Métodos cualitativos en investigación en Psicología en  
primera persona (IV): Teoría fundamentada.**

Qué hacen las personas después de un buen divorcio

Autor: Joaquín Juantegui Zulategui

Director: Ciro Caro Garc

# Índice

RESUMEN .....	3
1. Revisión del tema del divorcio como experiencia potencialmente positiva para los hijos .....	4
1.1. INTRODUCCIÓN .....	4
1.1.1. Estado de la cuestión .....	4
1.1.2. Problema de estudio .....	6
1.1.2.1. El divorcio como duelo.....	6
1.1.2.2. Etapas del divorcio.....	8
1.1.3. Objetivo.....	13
1.2. METODOLOGÍA .....	13
1.3. DESARROLLO.....	14
1.3.1. Procesos psicológicos durante la etapa de divorcio .....	14
1.3.1.1. Reorganización del apego normativo .....	15
1.3.1.2. Apego, ansiedad y evitación como forma de reorganización normativa .....	17
1.3.2. Claves para un divorcio sano. ....	20
1.3.2.1. Los recursos psicológicos .....	20
1.3.2.2. La resiliencia.....	22
1.3.2.3. Recursos psicológicos resilientes ante el divorcio. ....	26
1.4. DISCUSIÓN .....	31
1.5. CONCLUSIÓN .....	33
2. Análisis cualitativo .....	31
2.1. Introducción a la Teoría Fundamentada .....	31
2.2. Pregunta de investigación .....	33
3. Discusión .....	35
4. Bibliografía .....	36

## RESUMEN

La situación de divorcio se entiende como un proceso sobre el que se desarrollan las mismas etapas y síntomas que durante un proceso de duelo, puesto que, al igual que este último, supone una pérdida de un vínculo emocional estable que proporciona tanto una seguridad física como un elevado nivel de bienestar psicológico. Por ende, todas aquellas personas que estén pasando por un periodo de duelo deberán someterse a un proceso de adaptación donde, como en cualquier situación traumática, los recursos personales y sociales de los que dispongan ambos conyugues marcan de forma significativa la resolución de dicha crisis. El objetivo de este trabajo fue enfocar el proceso de divorcio desde una perspectiva positiva y del bienestar. Para ello, se llevó a cabo una revisión bibliográfica en la que se seleccionaron un total de 41 unidades de análisis, artículos y libros, tanto en español como en inglés, publicados entre los años 1980 y 2019, que permitieran cumplir con el objetivo marcado para este estudio. En el apartado de resultados se presenta una recopilación de los estudios y las teorías que analizan las pautas y los hechos que promueven un desenlace positivo de esta experiencia, principalmente de los recursos psicológicos que se ponen en marcha para sobrellevar la situación de divorcio de la forma más exitosa posible, de entre los cuales se ha destacado el papel de la personalidad *resiliente*, habiéndose demostrado que aquellas personas que ponen en marcha sus recursos psicológicos resilientes logran sobreponerse de mejor forma a las etapas acontecidas en el proceso de divorcio, siendo de especial relevancia que tales recursos difieren entre hombres y mujeres.

*Palabras clave:* duelo, divorcio, resiliencia, recursos psicológicos, divorcio exitoso

# **1. Revisión del tema del divorcio como experiencia potencialmente positiva para los hijos**

## **1.1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1.1. Estado de la cuestión**

Un elevado porcentaje de personas que se encuentran inmersas en un proceso de divorcio señalan que la naturaleza intrínseca de dicho proceso es significativamente adversa, acompañada de un gran dolor y confusión, que suele estar intensificada por una sociedad indiferente o condenadora que pone a su disposición pocos recursos encaminados a presentarles ayuda. Así, la experiencia de divorcio tiene un gran impacto psicosocial de en la vida de las personas que se encuentran involucradas en dicho proceso.

Aunque el divorcio es un evento de la vida intrínsecamente doloroso, la mayoría de las familias continúan funcionando lo suficientemente bien a través de esta transición para completar las tareas de desarrollo de las personas que se divorcian, incluso si no son felices, no hay dolor ni agonía sin fin. El conflicto, incluso cuando está presente, sigue siendo tolerable (Lebow, 2019).

Sin embargo, el divorcio normativo todavía se experimenta como una crisis de vida importante para la mayoría de las personas, en la que la base fundamental tanto de la vida familiar como de las personas como sujetos individuales sufre un cambio radical. Así, los sentimientos asociados con el divorcio no han alcanzado su estado normativo (Lebow, 2019).

Lebow, (2019) propone dos razones que argumentan dicha premisa, basándose todas ellas en la concepción sobre el amor y el matrimonio mantenidas en décadas pasadas que, de las cuales, a día de hoy, siguen quedando resquicios. En primer lugar, este autor expone que, durante generaciones fue impensable el proceso de divorcio dado que el matrimonio se enmarcaba como una unión de por vida. Una segunda razón, no excluyente de la primera, es que debido a su impacto cataclísmico en la organización familiar o el vínculo principal, el divorcio sigue siendo emocionalmente conmovedor para la mayoría de los involucrados.

Así, suele diferenciarse entre dos tipos de procesos de divorcio: el divorcio normativo y el divorcio difícil. Las diferencias principales entre el divorcio normativo y las versiones difíciles del modelo derivan principalmente de la mayor facilidad en el divorcio normativo para crear y mantener una alianza de trabajo, las mayores posibilidades de mantener mejores relaciones entre los socios anteriores, la disponibilidad de la opción adicional de ser capaz de explorar el matrimonio conjuntamente con los antiguos socios y, sobre todo, las mayores posibilidades de utilizar este momento de la vida para la autoexploración y para abrir una conversación sobre el futuro. Además, en el divorcio más típico, la terapia puede ser más colaborativa que en el divorcio difícil, y se eliminan las limitaciones para participar en procesos de terapia "más profundos", lo que permite explorar el afecto y los significados con mayor libertad.

Con todo ello, la transición de un estado a otro es considerable y está llena de desafíos para casi todos los involucrados, incluso para los individuos que toman la iniciativa de comenzar el proceso de divorcio. Los elementos de los problemas y las características en el divorcio difícil (por ejemplo, alto conflicto, fallas en la comunicación, atrofias de co-parentación) también pueden estallar durante un período en el divorcio normativo. Sin embargo, uno o ambos miembros de la pareja asumen el liderazgo para evitar que el divorcio se hunda profundamente y permanezca en el territorio del "divorcio difícil", y eventualmente la vida se vuelve más estable.

Finalmente, los resultados a largo plazo son buenos para la mayoría de los adultos y los niños después de esta transición. Casi todos se recuperan y muchos incluso crecen a través de este proceso (aunque con recuerdos de dolor). Sin embargo, las aguas pueden estar entrecortadas en el camino, especialmente en los primeros 2 años de la transición (Hetherington y Kelly, 2002).

Por lo tanto, aún queda mucho por trabajar, y muchos de los que atraviesan el divorcio más típico, el divorcio difícil, buscan sabiamente la terapia para ayudar a mitigar el daño y aumentar la posibilidad de crecimiento con esta transición de la vida. De hecho, la terapia es a menudo una parte explícita de su fórmula para prevenir una caída hacia un divorcio difícil.

Así, los profesionales de la salud mental que tratan a las parejas en proceso de divorcio han comenzado a cristalizar sus observaciones e hipótesis para enfocar mejor sus esfuerzos de intervención y difundir sus hallazgos. No obstante, prácticamente la totalidad de los estudios llevados a cabo sobre este tema tienen un enfoque negativo, basándose en la exposición de las consecuencias negativas del divorcio.

## **1.1.2. Problema de estudio**

### **1.1.2.1. El divorcio como duelo**

En el modelo ideal tradicional que mantiene a día de hoy la población española, el núcleo familiar formado por el sistema conyugal y el sistema filial familia representa una matriz biológica, cultural y afectiva donde se dan los intercambios necesarios para el crecimiento de los miembros de la familia (Pérez, Castillo y Davins, 2006). Con todo ello, aunque el divorcio es la etapa final de una situación que era ya conflictiva, supone oficializar la ruptura de la pareja y del núcleo familiar, lugar privilegiado de intercambio y de protección de la pareja y sus hijos (Pérez et al., 2006).

Así, el proceso de divorcio conceptualizado como una ruptura del equilibrio intrafamiliar conlleva sufrimiento para la pareja y para los hijos, aunque no constituye una enfermedad por sí misma (Pérez et al., 2006). Pérez et al. (2006) aseveran que el sentimiento principal acontecido durante la etapa de divorcio por ambos cónyuges es el de *fracaso*.

Según estos autores, aunque en un primer momento tras la toma de decisión de iniciar un proceso de separación puede hacer surgir en ambos miembros de la pareja un sentimiento de liberación por la decisión tomada o por haber decidido solucionar un problema insoportable o por haber dado un paso decisivo hacia un nuevo camino, la realidad es que tras este periodo de liberación, surgen sentimientos de duda, sensación de haber fallado o culpa, los cuales generan desazón y un profundo sentimiento de pérdida (Pérez et al., 2006).

Pérez, Davins, Valls y Aramburu (2009) han observado que dichos sentimientos de fracaso están presentes siempre en uno de los dos miembros del matrimonio, aunque es habitual que dicha sensación se dé en ambos cónyuges, incluso en el miembro de la pareja que decide tomar la decisión de comenzar con los tramites de la separación.

Este sentimiento de fracaso se amplía incluso al círculo social más próximo de la pareja e, incluso, en dicho círculo pueden surgir sentimientos de desesperación y desesperanza al considerar no tener los recursos suficientes como para ayudar a los miembros de la pareja a sobrellevar la situación de crisis acontecida (Pérez et al., 2009).

Por ende, estos autores, entienden el proceso de divorcio como una auténtica situación de pérdida o duelo, la cual se extiende desde el sistema conyugal hasta el sistema familiar más extrínseco, afectado de forma seria y directa al sistema filial.

El ser humano reacciona ante cualquier pérdida que le afecte organizando toda una gama compleja de sentimientos, emociones, actitudes y conductas, que afectan a la persona en su totalidad y a las que se denomina *proceso de duelo* (Pérez et al., 2006).

Desde una concepción psicoanalítica, Klein (1934, citado en Pérez et al., 2006) entiende el proceso de duelo como un conjunto de procesos psicológicos que empiezan con la “pérdida” y acaban con la “reintroyección” del “objeto interno” perdido. Es un proceso dinámico que cambia la situación del que ha perdido alguna cosa o ha sufrido una decepción o frustración. Por ende, una de las partes más afectadas y la que más recursos psicológicos requiere es el *apego* (Pérez et al., 2006).

En una situación de divorcio, ambos miembros del sistema conyugal sufren el proceso de duelo. No obstante, en un bajo porcentaje de ocasiones ambos cónyuges se encuentran en la misma fase o etapa del duelo. Normalmente uno vive la ruptura como un paso adelante y el otro como un paso atrás, pero para los dos es un proceso de pérdida que tendrán que elaborar. Además, todo está interferido o favorecido por emociones tales como el odio, la rivalidad, los celos, la envidia, la necesidad y los deseos de controlar al “objeto” o a otros “objetos” sustitutos para no perderlos igualmente.

Unido a esto, en las situaciones de divorcio el proceso de duelo empieza mucho antes de comenzar la separación, cuando empieza a imponerse el sentimiento de que no habrá manera de recomponer la relación, empieza el proceso con la sensación de pérdida.

### 1.1.2.2. Etapas del divorcio.

Aunque cada proceso de separación matrimonial y divorcio es único, todas las rupturas de relaciones comparten una serie de desafíos comunes (Sbarra y Borelli, 2019). En términos generales, podemos clasificar estos desafíos como interpersonales e intrapersonales:

- En referencia a los desafíos *interpersonales*, la forma en que las personas renegocian su relación en curso con una expareja juega un papel fundamental en su ajuste general al divorcio (Emery, 2011; Sbarra y Emery, 2005, 2008).
- De manera similar, el trabajo *intrapersonal* de ajustarse a una separación, es decir, sobrellevar el dolor y reorganizar el sentido de sí mismo, también se asocia con una adaptación exitosa a lo largo del tiempo (Bourassa, Hasselmo y Sbarra, 2016).

Ambas dinámicas, las partes interpersonales e intrapersonales de la recuperación, se suceden a medida que se producen las distintas etapas del divorcio.

Uno de los modelos más claramente delineados desarrollados hasta la fecha sobre el divorcio es la teoría de Paul Bohannon (1975), quien propone el desarrollo del proceso de divorcio en etapas, afirmando que la resolución de este trauma ocurre cuando el individuo progresa a través de seis etapas distintas. Bohannon concluye que las seis etapas pueden ocurrir en un orden diferente y con intensidades variables, pero que, inevitablemente, cada etapa será experimentada durante el proceso de disolución marital.

El *divorcio emocional* es la primera etapa propuesta por este autor, la cual comienza cuando la pareja se vuelve cada vez más consciente de sus sentimientos de descontento e insatisfacción dentro del matrimonio. En esta etapa, los cónyuges sienten que su matrimonio se está deteriorando y ambos a menudo enfatizan los aspectos negativos más que los aspectos positivos de su relación. El nivel de confianza mutua se erosiona mientras que el nivel de crítica crece.

En este punto, existirían dos posibilidades:

- La primera posibilidad es que la situación se revirtiera sin llegar a desembocar en el proceso de divorcio. Este desenlace se daría si en el momento de divorcio emocional los cónyuges expresaran conjuntamente sus quejas y aceptaran sus responsabilidades respectivas para modificar los comportamientos irritantes y las expectativas poco realistas que precipitaron sus sentimientos de insatisfacción. Si se busca terapia conyugal en este punto, las partes pueden estar dispuestas a intentar una reconciliación.
- La segunda posibilidad es que la situación no se revirtiera. En este caso, la brecha emocional se ampliaría, comenzando así la pareja a experimentar el dolor que acompaña a la pérdida de un ser querido.

Si se diera como resultado la segunda posibilidad, la mayor parte de las parejas toman la decisión de separarse físicamente, previamente a la etapa de divorcio. No obstante, no todas las parejas toman esta decisión. Si la decisión final tomada consiste en continuar viviendo juntos, la sensación de rechazo de los cónyuges aumenta a medida que la evidencia de que ya no son queridos también crece. Una posible explicación para continuar viviendo juntos puede ser que este modelo representa un patrón familiar que es difícil de romper, o puede reflejar una incredulidad de que el matrimonio realmente se está desintegrando.

Si tras este distanciamiento físico, la pareja no consiguiera mejorar sus desavenencias, el proceso de divorcio continuaría su curso, desarrollándose así la segunda etapa, el *divorcio legal*.

Dos personas no pueden simplemente consentir en un divorcio. En este caso, cada cónyuge debe estar representado por un asesor legal cuya función es proteger los intereses de su propio cliente. En este proceso, sin embargo, la responsabilidad conjunta de los cónyuges por el divorcio a menudo se ignora, aunque ambas partes normalmente contribuyen a la disolución del matrimonio.

Con frecuencia, la acción legal se vuelve bastante amarga, y los abogados contribuyen a aumentar las hostilidades al enfatizar indebidamente que sus clientes compitan por los recursos financieros y la custodia de los hijos. Las tácticas de

manipulación que son llevadas a cabo en los juicios de divorcio pueden tener sentido legal, pero pueden ser psicológicamente perjudiciales para el cliente.

Además de las mejoras positivas que se están sucediendo en el área del derecho de familia, se han formulado y se están implementando alternativas constructivas a este sistema legal. El nuevo método más innovador es el enfoque de *mediación estructurada*, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida familiar ofreciendo a la pareja divorciada un método cooperativo de resolución de conflictos.

En este caso, las partes elaboran su propia solución bajo la administración de un mediador capacitado e imparcial que no está sujeto a la restricción impuesta al abogado de que él o ella representa los intereses de su cliente únicamente. Para utilizar los servicios profesionales del mediador, los cónyuges deben acordar por contrato seguir ciertas reglas. Estas reglas están diseñadas teóricamente para ayudar a los cónyuges a establecer un sistema de valores mutuamente aceptable, (algo que la mayoría de ellos no ha podido hacer durante el matrimonio), y un proceso procesal ordenado para llegar a un acuerdo.

El modelo de mediación estructurada proporciona a algunas parejas una alternativa viable al modelo tradicional legal de resolución de divorcios, dado que ofrece a las parejas la oportunidad de resolver sus conflictos y alcanzar acuerdos mutuamente aceptables a través de la negociación y el compromiso. Este proceso facilita el logro del divorcio psicológico al minimizar las animadversiones generalmente generadas durante el proceso de divorcio por la vía legal. Además, en situaciones en las que las parejas tienen hijos, se reduce el potencial de litigios futuros entre ellos al hacer que ambos padres acepten la responsabilidad de tomar decisiones de custodia.

En tercer lugar, se presenta el *divorcio económico*. Esta etapa se centra en los problemas financieros del divorcio legal, como la liquidación de bienes, el mantenimiento del cónyuge y la manutención de los hijos. Los abogados generalmente negocian los detalles del acuerdo de los cónyuges, sin recurrir a los procedimientos adversos de la sala del tribunal. Sin embargo, la manera en la que proceden depende parcialmente de la disposición de sus clientes a aceptar una distribución justa de la propiedad.

Un abogado que participa en la negociación de un acuerdo de propiedad debe entender que las posesiones conyugales a menudo adquieren un valor sentimental y que la separación con ellas se experimenta con frecuencia como una pérdida dolorosa. Por lo tanto, la representación adecuada de los intereses de un cliente exige que se consideren otros factores además del valor económico de la propiedad.

Para comprender los sentimientos subyacentes del cónyuge, a un abogado le puede resultar útil consultar con un terapeuta, ya que dicha consulta puede ayudar a desactivar la hostilidad de las negociaciones y permitirles proceder de una manera más expedita y equitativa.

Otros factores que pueden influir en el proceso de liquidación incluyen: 1) el deseo de un esposo o esposa de acelerar los procedimientos debido a su relación romántica con otro; 2) la exactitud de las declaraciones del impuesto sobre la renta y la posible divulgación de información incriminatoria; y 3) el sentido de derecho de una esposa, ya sea por períodos de tiempo en que ella, como la principal productora de ingresos, apoyó las actividades educativas de su esposo o porque sacrificó su propia educación o carrera en deferencia a los deseos de su esposo.

La cuarta etapa es la única que puede ser más variable dentro del proceso de divorcio propuesto por Bohannan (1975), pues dependerá de la existencia o no de la progenie. Esta etapa se centra en el *divorcio co-parental* el cual se ocupa de los problemas que surgen en relación con las determinaciones de custodia.

El término "co-parental" se usa en este contexto para indicar que, aunque el divorcio termina los vínculos legales del matrimonio, no termina la relación padre-hijo. El divorcio co-parental a menudo se entrelaza con el divorcio económico. Esta suele ser el área en la que los conflictos emocionales no resueltos de los cónyuges emergen con mayor frecuencia.

En los últimos años, la mayoría de los estados han declarado legalmente que los padres tienen los mismos derechos sobre sus hijos que las madres. Estos estados han reemplazado las antiguas preferencias de decisión con el estándar de interés superior del niño que establece que el bienestar del niño, no el sexo del padre, es el factor determinante en la adjudicación de disputas de custodia entre los padres. Sin embargo, a pesar de la aceptación legal generalizada de la norma, los científicos sociales y los

terapeutas aún no están seguros de lo que realmente constituye el interés superior del niño.

La penúltima etapa de este proceso es el *divorcio comunitario*, etapa relacionada con el cambio en la comunidad social de la persona divorciada.

Los amigos casados de una pareja divorciada tienden a permanecer amigables con solo uno de los ex cónyuges y es posible que ellos mismos ya no se sientan cómodos con sus amigos aún casados. Por ejemplo, como ya no viven en el mundo de los casados, los divorciados a menudo se sienten incómodos cuando se les invita a funciones sociales a las que solo asisten parejas casadas. Los amigos casados pueden tratar de concertar citas con el ex cónyuge, pero por lo general conocen pocas personas solteras elegibles. Las personas solteras y casadas, en su mayor parte, simplemente frecuentan diferentes lugares y se mueven en diferentes círculos sociales. Por lo tanto, hasta que él o ella se encuentre con otras personas desapegadas, la persona recientemente divorciada experimenta habitualmente una fase de transición de sentirse solo, de ser desarraigado.

Gradualmente, la abrumadora sensación de soledad de la persona comienza a disminuir y la energía emocional está disponible para construir una nueva red social.

Para ayudar a la persona divorciada a establecer nuevas relaciones, se debe comprender primero que a todas las personas divorciadas les resulta psicológicamente difícil intentar conocer a otras personas en su propia categoría de edad que comparten intereses similares. Este problema se agrava por el hecho de que a menudo no saben a dónde ir o qué hacer una vez allí. La escena de los solteros probablemente ha cambiado notablemente desde la última vez que se despegaron, y no entienden sus expectativas y convenciones.

La última etapa de este proceso es el *divorcio psíquico*, donde el sujeto se enfrenta y resuelve el problema de obtener autonomía individual. Esta es la etapa de divorcio más difícil de experimentar, ya que implica tanto la separación del yo de la personalidad y la influencia del ex cónyuge como la aceptación de la plena responsabilidad de los

propios pensamientos y acciones. Esencialmente, ya no hay un socio para confiar o para quejarse.

La resolución exitosa de la experiencia de divorcio ocurre, según la opinión de este autor, cuando la persona divorciada ha alcanzado un entendimiento razonable de las razones por las cuales él o ella contrajeron matrimonio, los factores que contribuyeron a su elección del cónyuge, los problemas intra-psíquicos no resueltos que llevaron a la lucha marital y la combinación de factores que causaron el divorcio real.

Como se pudo comprobar, a lo largo de estas seis etapas se entrelazan de forma constante los desafíos *interpersonales* e *intrapersonales* propuestos por Sbarra y Borelli (2019). No obstante, las cinco primeras etapas propuestas por Bohannon (1975) poseen un carácter marcadamente *interpersonal*, pues en ellas se renegocia la relación de la expareja en distintos ámbitos, mientras que la última etapa es la que posee un carácter más marcadamente *intrapersonal* pues es en la que se propone un ajuste psicológico a dicho proceso de separación.

Así, se ha hecho patente en los párrafos anteriores que lo que sucede entre las personas cuando finaliza una relación – es decir, los desafíos interpersonales – puede establecer el escenario de cómo una persona puede sobrellevar el dolor de la separación – es decir, los desafíos intrapersonales – (Kendler, Hettema, Butera, Gardner, y Prescott, 2003). Ambas dinámicas, las partes interpersonales e intrapersonales de la recuperación, pueden entenderse como procesos de apego (Sbarra y Borelli, 2019).

### **1.1.3. Objetivo**

El presente trabajo tiene la finalidad de enfocar el proceso de divorcio desde una perspectiva positiva y del bienestar. Por ende, en el mismo se presenta una recopilación de los estudios y las teorías que analizan las pautas y los hechos que promueven un desenlace positivo de esta experiencia.

## **1.2. METODOLOGÍA**

Se utilizaron dos *métodos de búsqueda* de artículos diferentes para la inclusión de los mismos en el presente estudios. En primer lugar, se realizó una búsqueda de artículos los cuales se descubrieron a través de una serie de búsquedas en *bases de datos*

*electrónicas*, entre ellas PsycInfo, Psycodoc y Google Académico. Los *descriptores* para realizar tal búsqueda fueron: “divorcio” y “divorcio normativo”. La búsqueda se realizó tanto en inglés como en español. Se acotaron los resultados en función del rango de años, seleccionando aquellos artículos más recientes, publicados entre el 2000 y el 2019.

Un segundo formato de búsqueda se basó en realizar búsquedas en las listas de referencias de los artículos seleccionados de interés para identificar publicaciones adicionales que pudieran resultar relevantes y que no se hubieran tenido en cuenta o no hubieran sido detectadas en base al primer modo de búsqueda.

De estos dos tipos de búsqueda, se seleccionaron un total de 41 unidades de análisis, artículos y libros, tanto en español como en inglés, publicados entre los años 1980 y 2019, que permitieran cumplir con el objetivo marcado para este estudio.

### **1.3. DESARROLLO**

#### **1.3.1. Procesos psicológicos durante la etapa de divorcio**

Tal y como comentábamos en la introducción de este estudio, desde una concepción psicoanalítica, Klein (1934, citado en Pérez et al., 2006) entiende el proceso de divorcio como un proceso de duelo, definiéndose este como un conjunto de procesos psicológicos que empiezan con la “pérdida” y acaban con la “reintroyección” del “objeto interno” perdido, siendo el *apego* la parte más afectada durante el proceso de separación vincular (Pérez et al., 2006).

La teoría del apego (Bowlby, 1980) proporciona un marco sólido para comprender cómo las personas afrontan la pérdida y administran la transición social del divorcio.

Esta breve revisión se centra en dos aspectos de la teoría del apego que son relevantes para la forma en que las personas enfrentan la separación conyugal:

- El primero se centra en la cuestión de la *reorganización del apego normativo*, es decir, cómo todas las personas se dedican a reestructurar psicológicamente su relación con un ex compañero después de una ruptura.
- El segundo se centra en las diferencias *individuales de ansiedad y evitación del apego*, dos factores que configuran la regulación de las emociones relacionadas

con el apego. Debe entenderse, en este segundo punto que junto con las características idiosincrásicas de cualquier relación (su historia, el contexto de la ruptura, si los niños están involucrados, etc.), las diferencias individuales en la ansiedad y la evitación operan en combinación para moldear el proceso de reorganización normativa.

Estos dos temas dan forma a la forma en que las personas responden a una ruptura de una relación.

### **1.3.1.1. Reorganización del apego normativo**

En el tercer volumen de su trilogía sobre el apego y la pérdida, Bowlby (1980) extendió sus ideas sobre cómo las personas responden a las separaciones de una figura de apego cuando esa separación aparece o se vuelve permanente. Este autor afirmaba que la respuesta del dolor humano era un elemento integral del sistema de comportamiento de apego, un programa biológico que fue diseñado por selección natural para asegurar la supervivencia de un individuo.

El sistema parece estar regulado por una sensación de seguridad sentida (la experiencia del mundo como un lugar seguro para explorar) y las interrupciones en las relaciones desencadenan una respuesta de comportamiento estereotipada que normalmente incluye un período de protesta activada, seguida por un sentido de la desesperación antes de concluir con un estado de "desapego" que refleja la recuperación y la preparación para involucrarse en intereses renovados y en el mundo social (Fraley y Shaver, 2016).

La reorganización del apego en los procesos de divorcio puede ser o no exitosa. Sbarra y Hazan (2008) sugirieron que el proceso de reorganización implica un cambio de la correulación, que se manifiesta como un estado de regulación interdependiente de las respuestas psicológicas y biológicas dentro de un vínculo de par intacto, a un estado de una regulación independiente en la que una sensación de seguridad sentida ya no depende de las interacciones con una persona específica. En este punto final reorganizado, que Bowlby (1980) creía que era el resultado natural de un duelo sin complicaciones, los recordatorios sobre la pérdida ya no son desafíos que requieren un importante esfuerzo regulador de la emoción.

En el proceso de divorcio, varias dimensiones poseen un impacto altamente significativo en dicha reorganización del apego. En este punto, se destacan dos: la claridad del auto-concepto y la coherencia narrativa. Si bien estos son procesos normativos, las personas también varían en la medida en que logran resultados adaptativos.

Borelli, Sbarra y Mehl (2018), por ejemplo, encontraron recientemente que los jueces podían detectar de manera confiable el vínculo continuo de los participantes en un juicio con su excompañero o compañera, que estas calificaciones de los jueces estaban significativamente asociadas con el vínculo auto-informado de los participantes a su antiguo compañero, y, lo que es más importante, el uso del pronombre plural en primera persona de los participantes operó indirectamente para explicar estadísticamente la asociación entre el apego calificado por el juez y el auto-informe a un ex compañero. En su estudio transversal, estos autores también encontraron que el apego continuo a una pareja anterior se asoció con una mayor perturbación del auto-concepto informado (Borelli et al., 2018).

Un estudio experimental reciente de rupturas románticas descubrió que la simple participación en una investigación que incluyó evaluaciones repetidas mejoró los resultados relacionados con la separación de los participantes a través de la disminución de la perturbación del auto-concepto (Larson y Sbarra, 2015). En este estudio, las disminuciones en la perturbación del auto-concepto en nueve semanas se asociaron con niveles más altos del uso del pronombre plural en primera persona en la evaluación final.

Bourassa, Hasselmo y Sbarra (2018) encontraron datos concordantes. En sus resultados, obtenidos de una muestra separada de adultos que se divorciaron, en una evaluación inicial se observó una mayor perturbación del auto-concepto en los 4.5 años posteriores al divorcio.

En el modelo de proceso de Sbarra y Hazan (2008), se postuló que otra dimensión clave de la reorganización normativa del apego era la adaptación cognitiva, o los cambios en las evaluaciones de los adultos del evento de pérdida a lo largo del tiempo.

A medida que el dolor disminuye, las personas ya no experimentan recordatorios o provocaciones relacionadas con un evento de ruptura como eventos estresantes que requieren un esfuerzo regulador de la emoción. En gran parte, este proceso de adaptación cognitiva depende de las habilidades de los adultos para crear significado y alguna forma de coherencia narrativa después de su experiencia de separación.

Bourassa, Manvelian, Boals, Mehl y Sbarra (2017) informaron recientemente que la coherencia narrativa de los adultos en torno a su separación conyugal (operacionalizada como la medida en que los participantes sentían que entendían la historia de su divorcio y la medida en que la historia de su separación tenía sentido para ellos), predijo disminución del malestar psicológico 7,5 meses después.

Este hallazgo es consistente con el cuerpo más amplio de investigación de apego que sugiere que la coherencia en la forma en que las personas narran sus experiencias de relación refleja el grado en que se resuelven psicológicamente con respecto a estas experiencias (Main, 2000). Generar una narrativa que sea coherente requiere la flexibilidad de la atención para poder examinar y describir las experiencias emocionales con detalles suficientes para que sean comprensibles para un oyente ingenuo y sin absorción emocional (Main, 2000).

Aunque se evalúa a nivel de la narrativa, se piensa que la coherencia refleja el grado en que los esfuerzos de regulación emocional son exitosos durante la reflexión sobre las experiencias de apego (Allen y Miga, 2010).

### **1.3.1.2. Apego, ansiedad y evitación como forma de reorganización normativa**

La idea de que la reorganización normativa del apego, impulsada en gran parte a través de la creación de coherencia narrativa y una mayor claridad en el auto-concepto, se desarrolla de manera diferente para cada persona, y una característica explícita de la figura es que esta variabilidad en la reorganización está configurada por diferencias individuales en la ansiedad de apego y la evitación (Feeney y Monin, 2016).

La ansiedad y la evitación representan las dos diferencias individuales relativamente estables en las creencias y expectativas que las personas tienen con

respecto a las relaciones de apego, y con frecuencia se entienden como los esquemas que dan forma a nuestras tendencias reguladoras de la emoción en el contexto de amenazas reales o percibidas relacionadas con el apego (Sbarra y Borelli, 2019).

Las personas que evitan el apego a menudo utilizan estrategias de desactivación, definidos como comportamientos diseñados para crear una distancia emocional de un compañero (Davis, Shaver y Vernon, 2003), para minimizar las amenazas a su seguridad sentida después de una separación romántica. Estas estrategias de desactivación operan en gran medida mediante la supresión reguladora de las emociones (Birnbaum, Orr, Mikulincer y Florian, 1997).

En contraste, las personas con ansiedad alta tienden a participar en estrategias de regulación de emociones hiperactivas (Mikulincer y Shaver, 2007), incluidos los esfuerzos para mantener y/o recuperar la sensación de seguridad al volver a comprometerse con su pareja o relación anterior. En respuesta a una ruptura, estos comportamientos a menudo se centran en reconectarse con un ex compañero y pueden intensificar y mantener la angustia emocional (Davis et al., 2003). En su forma extrema, esta preocupación puede incluir un sentido de comportamiento excesivo, obsesivo y confuso hacia relaciones o experiencias particulares (Mikulincer y Shaver, 2007).

Aunque la mayor parte de la literatura en esta área se centra en las estrategias de adaptación potencialmente desadaptativas utilizadas por las personas con alto nivel de evitación y/o ansiedad, lo contrario también es cierto: las personas con pocos recursos en estos dos dominios se caracterizan por ser relativamente seguras con respecto a sus orientaciones de apego y la seguridad, lo que parece conferir beneficios regulatorios emocionales.

Por lo tanto, la seguridad del apego no es simplemente la ausencia de una adaptación desadaptativa, sino que permite la flexibilidad regulatoria y la tendencia a ver las relaciones y a uno mismo en las relaciones como positivas, incluso ante una experiencia de separación difícil (Sbarra y Borelli, 2019).

Inmediatamente después de una separación, los altos niveles de ansiedad de apego aparecen particularmente inadaptados (Feeney y Monin, 2016). Al estudiar una muestra de adultos después de una separación reciente, por ejemplo, Lee, Sbarra, Mason y Law (2011) informaron que la asociación entre la ansiedad por el apego y la reactividad de la presión arterial durante una tarea de imágenes mentales relacionadas con la separación dependía de la medida en que los adultos discutían su separación de manera excesiva, utilizando niveles altos de pronombres en primera persona y palabras en tiempo presente.

Los autores sugirieron que este estilo excesivamente involucrado podría reflejar la hiperactivación reguladora de la emoción a medida que se desarrollaba en tiempo real. En otras palabras, las características similares a las características de la ansiedad por apego se asociaron más fuertemente con una mayor reactividad de la presión arterial cuando los participantes adoptaron este estilo de discurso sobre-involucrado (Sbarra, 2015).

En relación con el enfoque en la ansiedad por el apego, muchos menos estudios se centran en la evitación del apego. Sbarra y Borelli (2013) encontraron que las personas con alto grado de evitación que evidenciaron aumentos en la presión arterial durante una tarea de recuperación mental relacionada con el divorcio, informaron mayores disminuciones en la perturbación del auto-concepto en los siguientes tres meses.

Los autores interpretaron este hallazgo como que cuando los adultos más altamente evitantes son relativamente más exitosos en la supresión de la regulación emocional, muestran resultados mejorados a corto plazo, lo que refleja una desactivación exitosa relacionada con el apego.

Los hallazgos recientes, sin embargo, plantean la posibilidad de que la evitación, pero no la ansiedad, puede asociarse con una mayor angustia relacionada con la separación a largo plazo. Bourassa et al. (2018) encontraron que los niveles más altos de evitación del apego se asociaron positivamente con la angustia psicológica relacionada con la separación autoinformada durante los cuatro años posteriores a la separación inicial de los participantes, y esta asociación siguió siendo significativa cuando se tuvo en cuenta la ansiedad por apego.

### **1.3.2. Claves para un divorcio sano.**

No obstante, a pesar de que el divorcio como duelo afecta de forma significativa al apego, según Pérez et al. (2006) la elaboración normal del duelo, sin entrar en distinciones del motivo o razón por la que se inicia dicho proceso, tiende a la reconstrucción del mundo interno, enriquecido por la nueva experiencia y por una confianza básica fortalecida. Es en este momento donde los cónyuges se sienten con la capacidad de recomponer los vínculos con el mundo externo, deteriorados parcialmente por la pérdida.

No obstante, no todas las personas logran recomponerse de este proceso de duelo con la misma rapidez ni con el mismo éxito. El crecimiento personal tras una crisis que puede darse en una persona se encuentra estrechamente vinculado a su capacidad de gestionar de modo constructivo las pérdidas sufridas en esta separación (Pérez et al., 2006).

La mala elaboración del duelo puede aparecer por la persistencia del odio hacia el objeto perdido con actitudes maníacas de triunfo sobre el mismo, situación que incrementa los sentimientos de culpa y que puede imposibilitar la buena marcha de todo el proceso. Si fracasa la elaboración del duelo ante la situación de divorcio los resultados pueden provocar una desorganización más profunda.

No obstante, el éxito o el fracaso tras una crisis, se relaciona directamente con los recursos de los que la persona posee para superar dicha situación negativa.

#### **1.3.2.1. Los recursos psicológicos**

Con todo ello, enfrentar una situación altamente estresante y traumática como el proceso de divorcio requiere de esfuerzos psicológicos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas (Cervantes-Pacheco, Villaseñor-Guzmán, Campos-Soto y García-González, 2013).

Tal y como se ha expuesto con anterioridad, la separación emocional sería el proceso más dañino y estresante por el que deben concurrir las personas en situación de divorcio. Dicha separación emocional pondría 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 son construidas durante el matrimonio bajo la influencia de determinadas emociones y creencias compartidas (Martínez, 2006).

Lazarus y Folkman (1984, citado en (Cervantes-Pacheco et al, 2013) afirman que el estilo de enfrentamiento puesto en marcha por cada persona dependerá de dos factores: 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.

Algunos autores como Rivera-Heredia y Andrade (2006) realizan un asecamiento a los recursos más específicos que los autores anteriores; estos últimos afirman que existen determinados recursos psicológicos, propios de la persona, que se tornan de vital importancia para enfrentarse a las distintas situaciones críticas de la vida, sobre todo aquellas que tienen un claro tinte amenazante y, por ende, que son potenciales generadores de situaciones de estrés.

Dichos autores definen los *recursos psicológicos* como las capacidades y fortalezas internas de los individuos (Rivera-Heredia y Andrade, 2006). Los recursos psicológicos son clasificados en varias categorías; así, podríamos hablar de recursos psicológicos afectivos, instrumentales, sociales, cognitivos, materiales y familiares:

- 1) Los *recursos afectivos* versan sobre la forma en cómo se manejan y expresan las emociones, sobre todo la tristeza y el enfado o la ira, así como a la recuperación del equilibrio después de la pérdida de control que se genera tras la vivencia de emociones de gran intensidad.
- 2) 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.
- 3) Los *recursos sociales* se generan por las redes de apoyo acontecidas en el contexto social próximo, destacándose la familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo, la pareja, e incluso las instituciones de ayuda y grupos sociales.

- 4) Los *recursos cognitivos* son las percepciones y creencias que tienen las personas respecto a la forma de enfrentar los problemas que les rodean.
- 5) Los *recursos materiales* aluden a los objetos, los bienes o el dinero que tienen las personas para realizar tareas cotidianas y alcanzar ciertos objetivos.
- 6) Los *recursos familiares* harían referencia 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.

Todos estos recursos se pondrían en marcha para sobrellevar de forma exitosa una de las situaciones estresantes más inesperadas e impactantes, la crisis generada por el proceso de divorcio.

### **1.3.2.2. La resiliencia**

Aunque se ha propuesto que los procesos anteriormente descritos son sufridos por todas las personas que pasan por una situación de divorcio, algunos autores han mostrado que ciertos sujetos poseen un paso más liviano y positivo durante dicho procedimiento. Esto ha sido achacado al constructo de *resiliencia*.

La resiliencia como concepto ha sido arrojada desde la perspectiva de la *psicología positiva*. En esta vertiente, el individuo se conceptualiza desde una perspectiva activa, desde la que se destacan las capacidades de afrontamiento, la resistencia y la adaptación ante determinadas experiencias traumáticas. Así, la psicología positiva subraya los aspectos individuales y personales de los sujetos que favorecen que este sea capaz de sobreponerse ante las adversidades de una manera resiliente, estudiando sus fortalezas, sus recursos psicológicos, su sistema de creencias, sus estilos de enfrentamiento y afrontamiento y sus emociones, como el optimismo o la felicidad (González, 2004; Walsh, 2004).

El inicio de los estudios sobre la resiliencia se originó en la década de los setenta del siglo pasado, cuando un grupo de investigadores comenzaron a percibir que niños con un alto riesgo de sufrir problemas de salud mental, debido al contexto hostil en el que vivían, no padecían en la edad adulta ningún tipo de trastorno psicológico, sino que, por el contrario, se desarrollaban de forma exitosa a pesar de las distintas adversidades,

tanto genéticas como contextuales a las que se encontraban expuestos. En base a este hallazgo, los investigadores intentaron analizar a qué se debían estas diferencias, es decir, porqué unos niños sí que padecían trastornos psicológicos en la edad adulta y otros no, estando expuestos a condiciones biológicas y/o contextuales similares. Tras múltiples investigaciones, se concluyó que existían ciertos factores que promovían el desarrollo de un estilo de afrontamiento diferencial ante las adversidades que podría proteger a los individuos del padecimiento de ciertos trastornos mentales (Masten, 2001; Masten y Tellegen, 2012), lo que, tras varios términos acuñados, recibió el nombre de *resiliencia*.

Sin embargo, a pesar del gran valor que ha supuesto la conceptualización del Resiliencia como un constructo que ayuda a la adaptación biológica y psicológica del individuo a su medio externo, a día de hoy no existe un consenso unánime en su Aun así, todos los autores parecen estar de acuerdo en que este constructo es un fenómeno que lleva a los sujetos a afrontar de forma exitosa las situaciones de estrés intenso a las que se enfrentan, saliendo incluso fortalecidos de las dichas situaciones, sobre todo a nivel psicológico y emocional, fomentándose así el crecimiento positivo de la persona (Becoña, 2006; Masten, 2001, 2007).

Basándonos en las definiciones de Connor y Davidson (2003), Masten y Tellegen (2012), Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, y Sawyer (2003) y Sinclair y Wallston (2004), en este estudio se conceptualizará la Resiliencia como un estilo personal de afrontamiento al estrés generado, en este caso, por el enfrentamiento a una situación aversiva como es la etapa de divorcio.

Una de las definiciones más completas sobre la resiliencia ha sido la realizada por Olsson et al. (2003), quienes entienden este concepto como un proceso dinámico de adaptación a una situación de riesgo, que implicaría la intervención de un gran número de variables de riesgo y de protección que interactuarán entre ellas y que incluirían desde factores individuales hasta factores sociales.

Según estos autores el resultado de la resiliencia, pero no la resiliencia en sí misma, englobaría los distintos comportamientos y conductas funcionales y adaptativas que se podrían en marcha para superar la situación adversa presentada, lo que daría lugar a un elevado nivel de salud mental, un funcionamiento adecuado y un gran nivel

de competencia social. Por su parte, Sinclair y Wallston (2004) también entienden dicho concepto como un estilo de afrontamiento que impulsa la ejecución de estrategias cognitivo-conductuales.

De esta forma, la resiliencia no podría categorizarse en términos de acción, conducta o comportamiento, por lo que no podría definirse como una estrategia de afrontamiento en sí misma. No obstante, al ser conceptualizada como un estilo de respuesta influiría directamente en estas estrategias de afrontamiento, promoviendo la puesta en marcha de acciones que le permitiesen al individuo adaptarse de forma positiva al medio que le rodea, saliendo incluso fortalecido de las situaciones estresantes que se presenten.

En base a estas definiciones de resiliencia, dos son las características que podrían resaltarse de este constructo.

En primer lugar, para que se promueva un estilo de afrontamiento resiliente, deben estar presentes dos tipos de factores: por un lado, se encontrarían los factores de riesgo, como situaciones de adversidad o estrés, que aumentarían la probabilidad de que el sujeto sufriese cualquier tipo de daño en su integridad física o psíquica; en ausencia de cualquier tipo de factor de riesgo, los sujetos llevarían a cabo simples conductas competentes adecuadas a su contexto próximo, pero en un ningún momento se desarrollarían conductas resilientes.

Por otro lado, se encontraría los factores de protección, entendidos como habilidades en términos de competencia, que posibilitarían ese resultado positivo, entendido como éxito adaptativo (Luthar, Cicchetti y Becker; 2000). Por lo tanto, entender la Resiliencia precisa de un análisis de ambos factores, tanto de riesgo, que hacen más vulnerable a una persona ante situaciones adversas, como protectores, los cuales le proporcionan un cierto grado de resistencia.

Dentro de un marco más amplio, se encontraría que estos factores de riesgo y de protección incluyen variables de tipo individual (competencias, recursos y habilidades personales), de tipo social (familia, iguales y personas del entorno cercano) y contextual (la comunidad, el centro de estudios, trabajo, etc.). Por lo tanto, no sería adecuado optar

por una visión reduccionista a la hora de definir la resiliencia, pues el efecto de un solo factor no podría ni poner en riesgo ni proteger la integridad de una persona, sino que serían múltiples los factores que se desarrollarían a la vez, teniendo estos un resultado acumulativo e incluso exponencial de sus efectos (Becoña, 2006; Olsson et al., 2003).

La segunda característica a resaltar es que la resiliencia, aunque predominantemente estable en el tiempo, no tendría por qué ser estática. En este punto, Masten y Tellegen (2012), por ejemplo, afirman que este estilo de afrontamiento se origina en etapas tempranas de la infancia y que continúa desarrollándose hasta la edad adulta, lo cual puede indicar que los sujetos, en gran medida, mantengan unos niveles similares de resiliencia a lo largo de su desarrollo vital.

En su trabajo realizado en Project Competence, se realizó un estudio longitudinal, en el cual se observó que individuos que habían obtenido altas puntuaciones en Resiliencia de niños obtenían nuevamente estas puntuaciones o similares diez años después. No obstante, hubo jóvenes cuyas puntuaciones distaron de forma significativa de las obtenidas durante la primera evaluación, lo que llevó a los investigadores a pensar que existían ciertos factores que podrían proteger o dificultar el proceso de resiliencia.

De esta forma, se concluyó que este estilo de afrontamiento se forma en la infancia, desarrollándose en la adolescencia, hasta llegar a la etapa adulta, aunque pueden darse cambios en sus niveles, siempre y cuando los factores, sobre todo contextuales que tienden a ser menos estables, cambien de forma brusca en la etapa adulta, unidos, por supuesto, a la variabilidad de las propias características internas del individuo (Masten 2001; Masten y Tellegen, 2012).

Otro apoyo a favor de esta característica serían los estudios realizados por Connor y Davidson (2003) quienes afirmaron, tras probar su escala de medida de la resiliencia en varias poblaciones, que este constructo, aunque estable, es modificable y puede incluso mejorarse con tratamiento.

Por lo tanto, la resiliencia se entendería como un estilo de afrontamiento predominantemente estable en el tiempo, influido por distintos factores personales y contextuales, cuyo resultado sería la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento que promoverían una adaptación exitosa a la situación externa demandante y a la vida

en general. De esta forma, la resiliencia no podría ser considerada como una estrategia de afrontamiento como tal, sino como una dimensión latente del afrontamiento, ya que sería un elemento potencial para la acción, pero no la acción en sí misma.

Entendiendo la resiliencia como un estilo de afrontamiento personal, este estudio se basará, de forma más específica, en la concepción de resiliencia de Connor y Davidson (2003), quienes definen este constructo como un estilo de afrontamiento contra el estrés, compuesto por un conjunto de cualidades, recursos y fortalezas personales que favorecen que los individuos progresen afrontando con éxito distintas situaciones.

Dado que los autores entienden la resiliencia como un estilo de afrontamiento contra el estrés, que como se ha comentado tendrá grandes influencias en la puesta en marcha de las distintas estrategias de afrontamiento, este constructo guardará una estrecha relación tanto con el procedimiento con la reacción final producida en el proceso dinámico de estrés al que se ve sometida cualquier persona que se encuentre en una situación estresante como la situación de divorcio.

De este modo, parece ser que existe una tendencia muy clara a afirmar que los sujetos que poseen elevados niveles de resiliencia mantienen un afrontamiento de las situaciones de estrés más exitoso, por lo que la resiliencia, como estilo de afrontamiento, actuaría como un factor de protección ante las reacciones negativas producidas a consecuencia del proceso de estrés (Oliva, Jiménez, Parra, Sánchez-Queija, 2008). En esta línea, Becoña (2006), por ejemplo, afirma que, a pesar de las emociones negativas que generan las situaciones de estrés, las personas con mayores niveles de resiliencia serían más competentes y conseguirían una mejor adaptación al medio que las personas con menores niveles de este estilo de afrontamiento.

### **1.3.2.3. Recursos psicológicos resilientes ante el divorcio.**

Cervantes-Pacheco et al., (2013) llevaron a cabo una investigación cualitativa con el objetivo de identificar los recursos psicológicos fortalecidos que mayor peso tienen ante la tesitura de salir fortalecido de una situación de divorcio. De forma inesperada se observaron diferencias cualitativas entre hombres y mujeres a la hora de poner en marcha sus recursos personales durante la situación mencionada.

Estos autores agruparon las categorías de recursos psicológicos puestos en marcha en los siguientes epígrafes.

1) *Búsqueda del equilibrio.*

Tras el divorcio, los participantes de esta investigación afirmaron sentir la necesidad de rehacer su vida para buscar de nuevo un equilibrio emocional. Precisamente, uno de los motivos para comenzar el proceso de divorcio fue tener una mejor calidad de vida. Tras esta decisión, la mayoría de los participantes tomó la decisión de salir adelante y superar la situación (Cervantes-Pacheco et al., 2013).

2) *Recursos afectivos.*

En referencia a los recursos psicológicos puestos en marcha para manejar y expresar de forma exitosa y adaptativa las emociones, sobre todo aquellas con connotaciones negativas como la tristeza y el enfado o la ira, Cervantes-Pacheco et al., (2013) mostraron que las emociones de enfado, tristeza e incluso culpa estuvieron presentes en todos los participantes de su estudio, independientemente de su género e independientemente de quién hubiera tomado la decisión de comenzar el proceso de divorcio.

En referencia a la emoción negativa de tristeza, las mujeres presentaron un mayor grado de *aceptación* de la tristeza provocada por la pérdida de sus cónyuges. Así, fueron ellas quienes presentaron una mejor adaptación a la situación de divorcio y quienes, en cierto sentido, salieron reforzadas de dicha situación. Por ende, los autores destacan la capacidad de aceptación, sobre todo de las emociones negativas, como uno de los factores psicológicos que deben estar presentes en las personas para promover un mejor divorcio (Cervantes-Pacheco et al., 2013).

En referencia a los hombres, se encontró que el manejo de la tristeza era un recurso necesario de fortalecer en mayor medida ellos, ya que fueron los participantes del sexo masculino quienes durante el proceso de divorcio y tras el desenlace de este no se permitieron manifestar este sentimiento con facilidad, lo que produjo en ellos mayores niveles de disforia (Cervantes-Pacheco et al., 2013).

Haciendo alusión a la emoción de *enfado*, se observó una bi-direccionalidad de este sentimiento. Por una parte, los participantes, sin distinción de sexos sintieron rabia

y enfado hacia su actual expareja; por otra parte, los sujetos también sintieron ciertos niveles de rabia y enfado hacia sí mismos (Cervantes-Pacheco et al., 2013).

Los autores observaron que, en el caso específico del enfado, ninguno de los sexos se impuso sobre el otro, haciendo alusión al manejo exitoso de esta emoción negativa. Así, Cervantes-Pacheco et al. (2013) demostraron que todos los individuos carecieron de un adecuado manejo del enfado. Inclusive, en la mayor parte de ellos, el enfado y la rabia fue dirigido a los descendientes.

Por último, en referencia al sentimiento de *culpa*, todos los participantes reportaron elevados niveles de esta emoción negativa (Cervantes-Pacheco et al., 2013), aunque en este caso, los autores no hicieron alusión al manejo correcto o incorrecto de esta emoción por parte de los participantes.

En menor medida, otras emociones también se hicieron presentes en el discurso de los participantes, destacando, la desilusión, la desesperación, el miedo, la impotencia, y la frustración.

### 3) *Flexibilidad al cambio*

Cervantes-Pacheco et al. (2013) observaron que todos los participantes, sin excepción y sin distinción entre géneros, realizaron cambios sustanciales en sus vidas, tanto de aspecto positivo como negativo. Entre ellos destacaron el cambio de lugar de residencia, el aspecto personal, familiar, laboral, social y económico. Dichos cambios mejoraron la adaptación a la situación de divorcio; por ende, la *flexibilidad al cambio* fue reportada como uno de los recursos psicológicos que promovieron una adaptación más exitosa a la situación de divorcio.

Especial relevancia toma este factor en el caso de las mujeres. Aquellas mujeres que tras el divorcio quedaron a cargo de los hijos, afirmaron tener la necesidad de buscar un empleo dado que el apoyo económico de la ex pareja fue poco o nulo (Cervantes-Pacheco et al., 2013).

#### 4) *Estilos de afrontamiento*

En este caso, se observaron dos estilos marcadamente distintos dependiendo del sexo que poseyera el cónyuge entrevistado:

- Las *mujeres* utilizaron predominantemente un estilo de afrontamiento *directo-revalorativo* (Cervantes-Pacheco et al., 2013), esto es, un estilo de afrontamiento que pone en marcha comportamientos dirigidos a solucionar un problema o a aceptarlo (Campos y García, 2012).
- Por su parte, los *hombres* proyectaron un estilo de afrontamiento *evitativo-negativo* (Cervantes-Pacheco et al., 2013), mostrándose en ellos comportamientos dirigidos a expresar desagrado o malestar por la situación de divorcio o bien comportamientos dirigidos a evitar los problemas relacionados con este (Campos y García, 2012).

Esta segunda forma de enfocar el problema produjo un efecto en cadena en los hombres que no fue sufrido por parte de las mujeres. En todos los participantes, independientemente de su género, se detectó una necesidad constante de apoyo. En el caso de ellas, dada la tendencia a la aceptación del problema, se buscó una fuente de apoyo estable dentro del contexto próximo, como la familia o los amigos más cercanos.

No obstante, en el caso de los hombres algunos de ellos no buscaron este apoyo porque se encontraban en un estado de negación acerca de la situación (Cervantes-Pacheco et al., 2013). Esta forma de proceder también es categorizada por Campos y García (2012) como un estilo de afrontamiento específico, el cual ellos denominan *apoyo social*, basándose dicho estilo en la generación de comportamientos dirigidos a buscar ayuda ante un problema determinado, como la situación de divorcio.

#### 5) *Creencias religiosas.*

Frente a la crisis del divorcio se observó en los participantes un fortalecimiento de 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 (Cervantes-Pacheco et al., 2013).

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 (Cervantes-Pacheco et al., 2013).

#### 6) *Recursos sociales*

Según Cervantes-Pacheco et al. (2013), la categoría de recursos sociales surgió como una categoría independiente y como un recurso que fomentaba el afrontamiento exitoso de la situación de divorcio. Dentro de esta categoría, varios agentes del círculo próximo de los participantes fueron marcados como personas de especial relevancia durante el proceso de separación.

- La *familia* y los *amigos más cercanos* fueron destacados como los agentes más relevantes de apoyo durante la situación de divorcio, ya que éstos proporcionan ayuda desde la parte emocional hasta la parte económica.
- Los propios *hijos*, en el caso de haberlos, son otro apoyo para los cónyuges en proceso de divorcio, sobre todo como fuente de motivación para seguir adelante y sobreponerse a la situación acontecida.
- Los *compañeros* de trabajo y a los amigos como una fuente importante de apoyo, ya que son quienes escuchan y, por ende, presentan acompañamiento y apoyo emocional.
- Un cuarto grupo de personas relevantes fueron *profesionales* de distintas ramas y ámbitos como psicólogos, psiquiatras, doctores, abogados e incluso sacerdotes, así como instituciones de ayuda social.

Es importante destacar que todas mujeres participantes del estudio acudieron a terapia psicológica, en contraposición de un único hombre que lo hizo. Así, ellas mostraron una mejor adaptación a la situación de divorcio, 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 (Cervantes-Pacheco et al., 2013).

No obstante, el resto de participantes hombres que no acudieron a terapia, también buscaron ayuda en otros sectores; así tuvieron la habilidad de buscar

ayuda a través de abogados y sacerdotes, aunque continúan mostrando resistencia a atender sus emociones.

En conclusión, se encontró que los recursos o estrategias puestas en marcha para la sobre posición del proceso de divorcio se encontraban directamente relacionadas con el género del cónyuge. Por una parte, los hombres mostraron una mayor fortaleza en áreas sociales, instrumentales y materiales, recursos que se encontraron fortalecidos en este estudio; no obstante, en contraposición, se observó que los recursos emocionales se encuentran menos trabajados en el sexo masculino, principalmente en el manejo de emociones negativas como el enfado o la tristeza. Por su parte, las mujeres poseyeron mejores recursos cognitivos, sociales y familiares; especialmente se encontraron fortalecidos los recursos emocionales, especialmente el manejo de la tristeza, pero no del enojo. Sin embargo, los recursos materiales se encontraron menos fortalecidos en las mujeres.

#### **1.4. DISCUSIÓN**

La situación de divorcio se arroja como una situación altamente estresante y traumática en la que se ve involucrado no solo el sistema conyugal sino todo el sistema familiar, incluyéndose los hijos, en el caso de existir, y el resto de familia cercana (Cervantes-Pacheco et al., 2013). Dicha situación presenta desafíos comunes a todas las parejas (Sbarra y Borelli, 2019), los cuales se pueden agrupar en dos tipos: desafíos *interpersonales*, en los cuales entrarían en juego otras personas en el círculo cercano (Emery, 2011; Sbarra y Emery, 2005, 2008) y desafíos *intrapersonales* que solo afectan a los cónyuges implicados en la situación de divorcio (Bourassa, Hasselmo y Sbarra, 2016). Ambas dinámicas, las partes interpersonales e intrapersonales de la recuperación, se suceden a medida que se producen las distintas etapas del divorcio, las cuales no son lineales ni podrían ser ordenadas de forma cronológica, pues cada pareja sigue su propio curso de divorcio.

No obstante, de entre ellas, las que más recursos psicológicos para sobrellevarla de manera exitosa requiere es la etapa de divorcio emocional. Según Bohannon (1975), esta sería la primera etapa del divorcio, la cual comienza cuando la pareja se vuelve cada vez más consciente de sus sentimientos de descontento e insatisfacción dentro del matrimonio. En esta etapa, los cónyuges sienten que su matrimonio se está deteriorando

y ambos a menudo enfatizan los aspectos negativos más que los aspectos positivos de su relación.

Aunque según el autor anteriormente mencionado esta sería la primera etapa del divorcio, como se ha comentado con anterioridad, este proceso no sigue un patrón lineal, por lo que la *separación emocional* continúa durante el resto de etapas e, incluso, puede perdurar hasta tras la finalización del divorcio.

En referencia a esta separación emocional, se vive como un auténtico duelo, en el cual caben destacar dos procesos que ayudan a comprender cómo las personas afrontan la pérdida y administran la transición social del divorcio. El primero se centra en la cuestión de la *reorganización del apego normativo*, es decir, cómo todas las personas se dedican a reestructurar psicológicamente su relación con un ex compañero después de una ruptura. El segundo se centra en las diferencias *individuales de ansiedad y evitación del apego*, dos factores que configuran la regulación de las emociones relacionadas con el apego. Debe entenderse, en este segundo punto que junto con las características idiosincrásicas de cualquier relación (su historia, el contexto de la ruptura, si los niños están involucrados, etc.), las diferencias individuales en la ansiedad y la evitación operan en combinación para moldear el proceso de reorganización normativa.

No obstante, se ha demostrado como no todas las personas sufren de igual manera la situación de divorcio. Incluso, algunos autores han mostrado como determinadas personas superan de forma sana dicha situación estresante e, incluso, salen fortalecidas de ella. Esto ha sido achacado al constructo de *resiliencia*. Este concepto se entiende como un estilo de respuesta influiría directamente en estas estrategias de afrontamiento, promoviendo la puesta en marcha de acciones que le permitiesen al individuo adaptarse de forma positiva al medio que le rodea, saliendo incluso fortalecido de las situaciones estresantes que se presenten, como el divorcio conyugal.

Unido a ello, (Cervantes-Pacheco et al. (2013) han mostrado que los recursos o estrategias puestas en marcha para la superación exitosa de una situación de divorcio se encontraban directamente relacionadas con el género. Así, los hombres mostraron una mayor fortaleza en áreas sociales, instrumentales y materiales, recursos que se encontraron fortalecidos en este estudio, aunque, en referencia a sus recursos emocionales, estos se encontraban disminuidos, principalmente el manejo de emociones negativas como el enfado o la tristeza. Las mujeres mostraron mejores recursos

cognitivos, sociales y familiares; especialmente se encontraron fortalecidos los recursos emocionales, especialmente el manejo de la tristeza, pero no del enojo. Sin embargo, los recursos materiales se encontraron menos fortalecidos en ellas que en ellos.

## **1.5. CONCLUSIÓN**

Se concluye que el divorcio puede conceptualizarse como un proceso sobre el que se desarrollan las mismas etapas y síntomas que durante un proceso de duelo, puesto que, al igual que este último, supone una pérdida de un vínculo emocional estable que proporciona tanto una seguridad física como un elevado nivel de bienestar psicológico.

Así, todas aquellas personas que estén pasando por un periodo de duelo deberán someterse a un proceso *de adaptación* donde, como en cualquier situación traumática, los recursos personales y sociales de los que dispongan ambos conyugues marcan de forma significativa la resolución de dicha crisis. En dicha crisis, el papel de la personalidad *resiliente* juega un papel sumamente importante, habiéndose demostrado que aquellas personas que ponen en marcha sus recursos psicológicos resilientes logran sobre ponerse de mejor forma a las etapas acontecidas en el proceso de divorcio, siendo de especial relevancia que tales recursos difieren entre hombres y mujeres.

## **2. Análisis cualitativo**

### **2.1. Introducción a la Teoría Fundamentada**

El método de Teoría Fundamentada (TF) (*Grounded Theory*) surgió de las contribuciones de los sociólogos Barney Glaser y Anselm Strauss en los años 60 del pasado siglo. Al decir de McLeod (2012, p.118), el título del libro en el que daban a conocer su método (*The discovery of Grounded Theory*), captura los tres principios guía de este modelo de investigación cualitativa: (1) la tarea fundamental del investigador es descubrir nuevos modos de dar sentido al mundo social; (2) la meta del análisis es generar un "teoría", entendida como un marco formal para comprender el fenómeno que está siendo investigado; y (3) dicha teoría debe estar enraizada o asentada en los datos, en lugar de ser impuesta a estos.

Por otra parte, hay que precisar que TF es propiamente un método para analizar datos, y no una técnica de recolección, por lo que este último aspecto, si bien debe ser especificado en el informe de investigación, no resulta determinante en cuanto a la teoría emergente, sino en relación con el marco en el que esa teoría puede ser utilizada.

La habilidad principal del investigador que utiliza este método es la de ser sensible a los múltiples significados potenciales de los datos. Es decir, ya que el objetivo es generar un conjunto emergente de categorías y referenciar sus propiedades a partir de los datos, la mirada del investigador debe ser sensible a la percepción de este tipo de diferencias que ya se hallan presentes en ellos. Para ello debe tratar de desprenderse de intereses que puedan sesgar su sensibilidad, o al menos declararlos abiertamente, e implicarse deliberadamente en el análisis desde una voluntad de *descubrimiento*, no de *confirmación*.

Para ello, el investigador debe sumergirse en los datos. Aunque es posible realizar este tipo de estudios en equipo -en la línea de la investigación de consenso propuesta por Hill et al. (2005)-, un rasgo característico de la tradición investigadora en TF es que el trabajo de análisis se hace mejor en soledad. Y que sólo a través de la inmersión concienzuda de un investigador individual altamente motivado en el material de estudio, puede lograrse un nivel de *saturación* adecuado, entendido este concepto como el punto en el que el análisis de nuevos datos no permite generar nuevas categorías.

Dado que la situación de partida respecto a la tecnología disponible para producir FCG en TFE era que no existía ningún procedimiento, pero sí algunos ejemplos producidos por los líderes y generadores del modelo, nos pareció que sumergirnos en esos textos -similares entre sí pero no iguales-, y tratar de sintetizar la teoría de formulación subyacente al conjunto, era una buena opción metodológica. Por una parte, permite explicitar el conocimiento profesional tácito y la maestría de sus autores al producir FCG, y por otra, es una forma de hacer visible las dimensiones y categorías del conocimiento experto en el que dichas FCG se basan (Hill et al., 2017; Tracey, et al., 2015; Tracey et al., 2014), a la vez que nos da pie a sistematizarlo y hacerlo disponible para otros terapeutas.

Si bien no existe un manual único de referencia, el texto de Corbin y Strauss (1990) es el que aporta guías más detalladas. Más recientemente, Strauss y Corbin (2002) hicieron un intento de operativizar el método, que sin embargo ha sido muy debatido, quizá porque en este marco de investigación "mandan los datos", que son los que, siguiendo unas reglas básicas de trabajo con ellos, hacen visible la teoría que los articula.

## **2.2. Pregunta de investigación**

La situación de divorcio es entendida como un proceso en el cual se desarrollan las mismas etapas y síntomas que durante un proceso de duelo. Esto así, puesto que, al igual que este último, el divorcio supone una pérdida de un vínculo emocional estable que proporciona tanto una seguridad física como un elevado nivel de bienestar psicológico. Desde una perspectiva positiva y del bienestar del divorcio se destaca la personalidad resiliente como factor importante, demostrándose que aquellas personas que ponen en marcha sus recursos psicológicos ligados a la capacidad de resiliencia logran sobreponerse exitosamente a las etapas acontecidas en el proceso de divorcio.

Con este marco teórico sobre el proceso de divorcio se plantea a continuación la siguiente pregunta de investigación: ¿puede un divorcio afectar académicamente a los hijos?

El divorcio, como se ha comentado, conlleva ciertos efectos negativos en los hijos, pero uno que se ha estudiado recientemente es el efecto negativo que tiene sobre su rendimiento y desempeño académico. La organización británica *Resolution* especializada en conflictos familiares realizó un estudio donde se mostró que el 65% de los padres separados aseguró que el rendimiento de sus hijos había sido afectado por el proceso de divorcio. Concretamente, el 19% de los niños no sacaron las notas esperadas tras el divorcio y un 15% incluso tuvo que cambiar de colegio (Sánchez y Valdés, 2011). Consecuentemente a estos malos o peores resultados académicos se generan importantes afectaciones en las áreas cognitivas e intelectuales (Cuervo y Escalante, 2011).

Múltiples estudios prueban esta relación, entre ellos los de Ram y Hou (2003) y Partnoy (2007) (Cuervo y Escalante, 2011).

Este efecto en los resultados académicos puede explicarse por los cambios de comportamiento generados por las circunstancias vividas; estos cambios se observan en las dificultades que los niños presentan en la consecución de sus tareas, en los problemas de conducta que presentan en la escuela con sus compañeros y maestros y por el ausentismo (Sánchez y Valdés, 2011; Valdés, Martínez, Urías e Ibarra, 2011). Por otro lado, las dificultades descritas en estos niños en las áreas cognitivas e intelectuales también son derivadas de la disminución de recursos parentales (tiempo y calidad del tiempo que los padres y madres dedican a los hijos, involucración en sus actividades, existencia de acuerdos con respecto a las decisiones que involucran el desarrollo de los

hijos), lo cual ocasiona una paternidad inefectiva y una disminución del bienestar psicológico de los hijos (Cuervo y Escalante, 2011).

Además, los factores económicos influyen en una pequeña parte a explicar las diferencias entre los niños de familias intactas e interrumpidas en términos de sus problemas emocionales. Sin embargo, los recursos familiares prueban ser de gran importancia al poder explicar así casi todos los resultados emocionales, aunque su contribución a la explicación de los efectos cognitivos es más bien despreciable (Valdés, Esquivel y Artiles, 2007 citado en Cuervo y Escalante, 2011).

En algunos casos, el divorcio y su afectación en la vida académica viene mediada por el consumo de drogas y alcohol y los malos hábitos alimenticios. Otros factores a tener en cuenta en esta relación son la presión ejercida por los padres, siendo relativamente habitual que los progenitores intenten poner en contra al hijo, y el uso de las redes sociales (Sánchez y Valdés, 2011).

Si se suman factores emocionales en los padres, los efectos negativos sobre el rendimiento académico (y de otro tipo) pueden multiplicarse (Martínez, Sanz, Iraurgi e Iriarte, 2009; Valdés, Martínez, Urías e Ibarra, 2011).

También es cierto que la edad de los hijos en el momento del divorcio es otro factor clave, dependiendo las reacciones emocionales y conductuales de estos. Como orientación algunas de las reacciones que pueden aparecer dependiendo de la edad son las siguientes:

- De 3 a 5 años: son habituales los sentimientos de culpa por no haber hecho la tarea. Su pensamiento mágico los lleva a tomar responsabilidades con un alto componente de fantasía e irrealidad. Por otro lado, también suelen presentar problemas con la soledad y el abandono derivado de la constitución de los padres como su universo entero.
- De 6 a 12 años: suelen dedicar muchos esfuerzos a que los padres vuelvan a estar juntos y presionan o realizan actos que los llevan a sentimientos de fracaso.
- Adolescentes: presentan emociones de miedo, soledad, depresión y culpabilidad que afectan de manera determinante a su rendimiento académico.

La historia del niño y la manera y habilidad que tiene para enfrentarse a la nueva situación se suman a los elementos comentados (Sánchez y Valdés, 2011).

Retomando el concepto de resiliencia, una alta capacidad generaría efectos protectores sobre el rendimiento académico, así como sobre otros aspectos. Estos altos niveles de resiliencia provocarían principalmente la realización del análisis realista de la situación de divorcio, actuando en consecuencia, el buen manejo de las propias emociones y la adecuada comprensión de las de los demás, la confianza en su valía y capacidades para superar y sobreponerse a las situaciones, la presencia de habilidades sociales para relacionarse con sus iguales de manera eficaz y prosocial, y una gran capacidad de automotivación (Martínez, Sanz, Iraurgi e Iriarte, 2009; Yárnoz, Comino y Garmendia, 2012)

### **3. DISCUSIÓN**

El divorcio es un proceso que constituye una transición difícil para los hijos, quienes experimentan sentimientos intensos que puede desencadenar las tasas más altas de depresión, ansiedad y dificultades interpersonales.

En el momento de estudiar los efectos del divorcio en los hijos es complicado determinar si es el propio divorcio es el que les afecta o si en cambio, son una serie de factores sociales y familiares que acompañan muy frecuentemente a la separación de las parejas.

En múltiples estudios se han observado la importancia de tres dimensiones; los comportamientos que facilitan la inserción en la escuela, el cumplimiento de tareas y la disciplina.

En cuanto a la primera de ellas, se puede definir como el conjunto de acciones relacionadas con la persona y con la escuela, necesarias para adaptarse a la misma. En esta categoría se incluyen aspectos como si el niño llega aseado a clase, si tiene los útiles necesarios y estos tienen una buena presentación, si asiste con regularidad, la puntualidad. En este caso, se ha mostrado un efecto del proceso de divorcio en un incremento de las tasas de ausentismo, así como una disminución del cuidado con los instrumentos de la escuela (Cuervo y Escalante).

Respecto a la segunda categoría, el cumplimiento de tareas se explica como la forma en que se realizan los trabajos escolares que el profesor manda. Elementos que destacar son si cumple con las tareas asignadas para hacer en casa, si cuida sus útiles, la realización de los trabajos indicados para hacer en clase, el seguimiento de las instrucciones para la

realización de los trabajos, la adecuación de su comportamiento en clase y la obediencia de las reglas. Como se ha comentado en el anterior apartado, los niños que pasan por un proceso de divorcio cumplen en menor medida con las tareas asignadas tanto para hacer en casa como en clase, en un gran número de ocasiones no siguen las instrucciones y normas y presentan importantes problemas de conducta durante el horario escolar (Cuervo y Escalante, 2011).

Por último, la disciplina hace referencia a la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente, participando en clase, integrándose en los equipos de trabajo, llevándose bien con los compañeros y siendo respetuoso con los profesores. Los niños que pasan por un proceso de divorcio participan menos en clase, y cuando sí lo hacen es en mayor medida de forma desordenada y disruptiva. También presentan dificultades para integrarse y desenvolverse bien con los compañeros (Cuervo y Escalante, 2011).

Pero, es la capacidad de resiliencia un rasgo clave para paliar estos efectos negativos comentados y derivados de la situación de divorcio por el que los hijos están pasando, presentándose como un factor protector ante las problemáticas generadas por esta situación, tanto académicas como de otro tipo (conductuales, sociales...).

Como se ha comentado anteriormente, también los recursos afectivos, la flexibilidad al cambio, el estilo de afrontamiento y los recursos sociales son características importantes que influyen y mediatizan los efectos del divorcio en los hijos.

#### **4. BIBLIOGRAFÍA**

- Allen, J.P. y Miga, E.M. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of social and personal relationships*, 27, pp. 181-190.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11 (3), 125-146.
- Birnbaum, G.E., Orr, I., Mikulincer, M. y Florian, V. (1997). When marriage breaks-up: Does attachment contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, pp. 643-654.
- Bohannon, L. (1975). The six stations of divorce. En M. E. Lasswell y T. E. Lasswell (Eds.). *Love, marriage, and family: a developmental approach* (pp. 475-489)

- Borelli, J.L., Sbarra, D.A. y Mehl, M.R. (2018). Convergence of naïve observer and participant reported ratings of attachment to a former partner: When we should be me. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), pp. 977-999
- Bourassa, K.J., Hasselmo, K., & Sbarra, D.A. (2018) After the end: Linguistic predictors of psychological distress four years after marital separation. *Journal of Social and Personal Relationships*. Published online ahead, May 10, 2018
- Bourassa, K.J., Hasselmo, K., Sbarra, D.A. (2016). Heart Rate Variability Moderates the Association Between Separation-Related Psychological Distress and Blood Pressure Reactivity Over Time. *Psychological science*, 27, pp.1123-1135
- Bourassa, K.J., Manvelian, A., Boals, A., Mehl, M.R. y Sbarra, D.A. (2017). Tell Me a Story: The Creation of Narrative as a Mechanism of Psychological Recovery Following Marital Separation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36, pp. 359-379.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss (Vol 3). *Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books
- 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. Morelia, Michoacán: Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
- Cervantes-Pacheco, E.I., Villaseñor-Guzman, O.A., Campos-Soto, E. y García-González, C. (2013). ¿Cómo enfrentan el proceso de divorcio las parejas? Estudio cualitativo desde los recursos psicológicos. *Uaricha*, 10(21), pp. 28-43
- Connor, K.M., y Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18, 76-82.
- Cuervo, Á. & Escalante, J. A. (2011). Desempeño académico en hijos de padres casados y divorciados. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 8(20), 24-32.

- Davis, D., Shaver, P.R. y Vernon, M.L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, environmental involvement, and attachment style. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29, pp. 971-884.
- Emery, R.E. (2011). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation*. Guilford Press.
- Feeney, B.C. y Monin, J.K. (2016). Divorce through the lens of attachment theory. En Cassidy y P.R. Shaver. (Ed.). *Handbook of Attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 941-965) New York.
- Fraley, R.C. y Shaver, P.R. (2016). Attachment, loss, and grief: Bowlby's views, new developments, and current controversies. En J. Cassidy y P.R. Shaver. (Ed.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 40-62). New York.
- González, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit*, 10, 82-88
- Kendler, K.S., Hettema, J.M., Butera, F., Gardner, C.O. y Prescott, C.A. (2003). Life Event Dimensions of Loss, Humiliation, Entrapment, and Danger in the Prediction of Onsets of Major Depression and Generalized Anxiety. *Archives Of General Psychiatry*, 60, pp.789-796.
- Larson, G.M, y Sbarra, D.A (2015). Participating in research on romantic breakups promotes emotional recovery via changes in self-concept clarity. *Social Psychological and Personality Science*, 6, pp. 399-406
- Lebow, J.L. (2019). Adaptations for less difficult divorces. En J.L. Lebow (Eds.), *Treating the difficult divorce: A practical guide for psychotherapists* (pp. 237-260). Washington, DC, US: American Psychological Association
- Lee, L.A., Sbarra, D.A., Mason, A.E. y Law, R.W. (2011). Attachment anxiety, verbal immediacy, and blood pressure: Results from a laboratory analog study following marital separation. *Personal Relationships*, 18, pp. 285-301.

- Luthar, S.S., Cicchetti, D., y Becker, B. (2000) The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543-562.
- Main, M. (2000). The organized categories of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, pp. 1055-1096.
- Martínez, J. (2006). *Amores que duran... y duran... y duran...* México: Pax.
- Martínez, A., Sanz, M., Iraurgi, I., & Iriarte, L. (2009). Impacto de la ruptura matrimonial en el bienestar físico y psicológico de los hijos. Síntesis de resultados de una línea de investigación. *La revue du redif*, 2, 7-18.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921–930.
- Masten, A.S., y Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24, 345–361.
- Mikulincer, M. y Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY, US: Guilford Press
- Oliva, A., Jiménez, J.M., Parra, A., y Sánchez- Queija, I. (2008). Acontecimientos vitales estresantes, resiliencia y ajuste adolescente. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13 (1), 53-62.
- Olsson, C.A., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A., y Sawyer, S.M (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1–11.
- Pérez Testor, C., Davins Pujol, M., Valls Vidal, C. y Aramburu Alegret, I. (2009). El divorcio, una aproximación psicológica. *La Revue du REDIF*, 2, pp. 39-46
- Pérez Testor, C., Castillo, J.A., y Davins, M. (2006). El divorcio. En: Pérez Testor, C. (comp.) *Parejas en conflicto*. Barcelona: Paidós

- 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
- Sánchez, P., & Valdés, Á. (2011). Una aproximación a la relación entre el rendimiento académico y la dinámica y estructura familiar en estudiantes de primaria. *Revista Intercontinental de Psicología y educación*, 13(2).
- Sbarra, D. (2015). Divorce and Health: Current Trends and Future Directions. *Psychosomatic medicine*, 77, pp. 227-236.
- Sbarra, D.A. y Borelli, J. L. (2019). Attachment Reorganization Following Divorce: Normative Processes and Individual Differences. *Current Opinion in Psychology*, 25, pp. 71-75
- Sbarra, D.A. y Borelli, J.L. (2013). Heart rate variability moderates the association between attachment avoidance and self-concept reorganization following marital separation. *International Journal of Psychophysiology*, 88, pp. 253-260.
- Sbarra, D.A. y Emery, R.E. (2005). Co-parenting conflict, nonacceptance, and depression among divorced adults: Results from a 12-year follow-up study of child custody mediation using multiple imputation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75, pp. 73-75.
- Sbarra, D.A. y Emery, R.E. (2008). Deeper into divorce: Using actor-partner analyses to explore systemic differences in coparenting conflict following custody dispute resolution. *Journal of Family Psychology*, 22, pp.144-152.
- Sbarra, D.A. y Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, and self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding attachment, separation, loss, and recovery. *Personality & Social Psychology Review*, 12 (2), pp. 141-167.
- Sinclair, V.G., y Wallston, K.A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11 (1) ,94-101.

- Valdés, A., Martínez, E. A., Urías, M., & Ibarra, B. G. (2011). Efectos del divorcio de los padres en el desempeño académico y la conducta de los hijos. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16(2).
- Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar: estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Yárnoz, S., Comino, P., & Garmendia, A. (2012). Ajuste al divorcio de los progenitores y problemas de conducta en hijos de familias separadas. *Infancia y aprendizaje*, 35(1), 37-47.