

TFM ALVARO LOPEZ HERNANDEZ

por Álvaro López Hernández

ARCHIVO	98311_ALVARO_LOPEZ_HERNANDEZ_TFM_ALVARO_LOPEZ_HERNANDEZ_1651689_370242456.PDF (1.09M)		
HORA DE LA ENTREGA	10-MAY.-2020 06:53P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	10013
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1320913387	SUMA DE CARACTERES	52243

Álvaro
López
Hernández

**ADAPTACIÓN AL DIVORCIO Y SU RELACIÓN CON EL PERDÓN Y LA
PERCEPCIÓN DEL APOYO RECIBIDO DE LA EX PAREJA EN PROGENITORES
DIVORCIADOS ESPAÑOLES**



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

ADAPTACIÓN AL DIVORCIO Y SU RELACIÓN CON EL PERDÓN Y LA PERCEPCIÓN DEL APOYO RECIBIDO DE LA EX PAREJA EN PROGENITORES DIVORCIADOS ESPAÑOLES

Autor/a: Álvaro López Hernández

Director/a Profesional: Belén Charro Baena

Director/a Metodológico/a: Mónica Terrazo Felipe

MADRID | Mayo 2020

Resumen

La adaptación al divorcio es sinónimo de bienestar físico y mental, y se relaciona con una mayor satisfacción vital. El objetivo del presente estudio fue analizar la relación de la adaptación al divorcio con el perdón y la percepción del apoyo recibido de la ex pareja. Se recogieron datos de 46 progenitores españoles (89,1% madres) de entre 37 y 66 años de edad, que tenían entre uno y cuatro hijos. Para ello se utilizaron preguntas sobre cuestiones sociodemográficas y los cuestionarios CAD-S, CPD-S y CARE. Los resultados mostraron que existe una relación positiva entre el grado de adaptación post divorcio y el grado de perdón ($r_s = 0,56$, $p < ,001$, $r_s^2 = 31,36\%$) y de percepción del apoyo recibido ($r_s = 0,87$, $p < ,001$, $r_s^2 = 75,69\%$). El presente estudio completa la literatura sobre el tema, mostrando al perdón y a la percepción del apoyo recibido como dos elementos fundamentales que facilitan la adaptación al divorcio de los progenitores y, por tanto, de toda la familia.

Palabras clave: Divorcio. Adaptación. Perdón. Apoyo recibido. Crianza compartida.

Abstract

The adjustment to divorce is synonymous of physical and mental well-being, and it is related to greater life satisfaction. The aim of this study was to analyze the relation of adjustment to divorce with forgiveness and the perception of support received from the former spouse. Information was gathered on 46 Spanish parents (89,1% mothers) among the ages of 37 and 66 with one to four children. This was done using questions on sociodemographic issues and CAD-S, CPD-S y CARE questionnaires. The results showed up that there is a positive relationship between the degree of post-divorce adjustment and the degree of forgiveness ($r_s = 0,56$, $p < ,001$, $r_s^2 = 31,36\%$) and of the perception of support received ($r_s = 0,87$, $p < ,001$, $r_s^2 = 75,69\%$). This study completes the reported studies on the subject showing forgiveness and the perception of the support received as two fundamental elements that facilitate the adjustment to divorce of the parents and therefore, of the whole family.

Keywords: Divorce. Adjustment. Forgiveness. Parental support. Co-parenting.

Introducción

La ley de Divorcio de la democracia está a punto de cumplir 40 años, tiempo suficiente para constatar que España se sitúa entre los países de la Unión Europea con mayor número de rupturas matrimoniales. Concretamente, 57 de cada 1.000 matrimonios se rompen en nuestro país, lo que nos sitúa entre los nueve estados con mayor incidencia en divorcios, según el último informe de la Oficina Estadística de la Unión Europea (Eurostat, 2019).

Si recurrimos a los últimos datos hechos públicos por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2019) en 2018 año se registraron en nuestro país 99.444 disoluciones de matrimonios, de las que 95.254 fueron divorcios, 4.098 separaciones y 92 nulidades. Siempre según el mismo organismo, el 56,7% de las parejas que se divorcian tienen, al menos, un hijo dependiente de ellos, ya sea mayor o menor de edad. De dichas parejas, el 45% solo tiene hijos menores; el 5% solo hijos mayores de edad, aunque dependientes económicamente, y el 6,7% tiene hijos menores y mayores que dependen de sus padres. Estos datos son similares a los de los países de nuestro entorno, donde entre el 20% y el 30% de los padres que ponen fin a su matrimonio lo hacen antes de que sus hijos alcancen la mayoría de edad (Copen Daniels y Mosher 2013; Hayes Weston Qu y Gray 2010, ambos citados en Morris, Halford, Petch, y Hardwick, 2018).

Lo llamativo es que, pese a ser España uno de los países europeos en los que el divorcio tiene mayor incidencia, la literatura de investigación sobre el tema es escasa. Esta circunstancia hace muy complicado establecer protocolos de intervención para atender los problemas psicológicos que acarrear en muchos casos los procesos de ruptura matrimonial, tanto en los cónyuges como en sus hijos, si los tienen, y convierte en prioridad la necesidad de desarrollar investigaciones sobre ello (Yárnoz-Yaben y Comino-González, 2010).

El divorcio es un importante factor estresante en la vida de los cónyuges y sus hijos, hasta el extremo de llegar a provocar efectos negativos en el bienestar mental y físico de las personas afectadas (Amato, 2014). Casi todos los adultos divorciados y sus hijos experimentan alguna angustia psicológica y sentimiento de soledad en torno a la separación (Halford y Sweeper 2013). Ambos autores han verificado que la angustia psicológica disminuye por lo general al cabo de entre uno y dos años después de la separación, aunque no en aquellas personas que presentan vulnerabilidad psicológica. Las familias divorciadas tienen, además, más del doble de probabilidades de mostrar niveles clínicos de angustia que sus contrapartes y, pese a que los datos

son limitados, las parejas que se separan tienen problemas similares a los de las que se divorcian.

En España (INE, 2019), los datos estadísticos correspondientes a divorciados y separados son similares. El tiempo medio para resolver el divorcio en España se sitúa en un amplio porcentaje (74,7%) por debajo de los seis meses. Porcentaje que se incrementa hasta el 82,8% en el caso de las separaciones. Por término medio, un proceso de divorcio se resuelve en 4,8 meses, y en 3,8 meses uno de separación.

Una vez tomada la decisión de divorciarse los cónyuges, o al menos el que ha tomado la decisión de romper el vínculo matrimonial, pueden sentir la sensación de haberse liberado de un problema (Pérez-Testor et al., 2009), pero los estudios muestran que las personas divorciadas y separadas reportan menos felicidad y más aislamiento social, problemas de salud y síntomas depresivos que las personas casadas. El divorcio es un proceso que se desarrolla a lo largo de meses o años en lo que a consecuencias negativas para los ex cónyuges se refiere (Amato, 2000). Sin embargo, no podemos olvidar que el sufrimiento asociado a esta decisión no implica, por sí mismo, padecer una enfermedad. Ningún trastorno mental descrito en el DSM se asocia específicamente con la situación de divorcio (Wallerstein y Resnikoff, 1997, citado en Pérez-Testor et al., 2009).

A pesar del malestar que provoca al divorcio, no tiene sentido volver a una época en la que la disolución matrimonial era un proceso lento en el que los divorciados eran estigmatizados y rechazados por la sociedad (Amato, 2014), porque, aunque pueda parecer extraño, el divorcio no siempre fue respaldado por la mayoría de la sociedad española a pesar de ser legal (Ruiz, 2008). Lo adecuado sería desarrollar e implementar programas de intervención para familias divorciadas, especialmente con niños, con la intención de paliar su estrés y sufrimiento psicológico (Amato 2014). Programas que han demostrado su eficacia a la hora de reducir el conflicto entre ex cónyuges y mejorar las relaciones entre padres e hijos (Dunstan, Talbot y del Pozo de Bolger, 2017). Para lo que, como ya se ha comentado, hace falta desarrollar más investigación.

Adaptación al divorcio

La adaptación a la nueva situación por parte de los miembros de la pareja no es fácil ni rápida, siendo posible que algunos de los efectos psicológicos negativos de la ruptura permanezcan durante años (Pérez-Testor et al., 2009). Por ejemplo, el “efecto latente” puede manifestarse pasado diez años de la fecha del divorcio y se aprecia en el 60% de las mujeres, que sienten miedo

a ser rechazadas por su nueva pareja cuando intentan rehacer su vida sentimental (Wallerstein, 1992, citado en Pérez-Testor et al., 2009). Las familias separadas que muestran un ajuste post divorcio más pobre se caracterizan por la existencia de un conflicto entre padres y madres que, a menudo, no mejora con el tiempo (Halford y Sweeper, 2013). En un seguimiento durante 12 años a padres que se habían divorciado, un porcentaje significativa reportó un conflicto interparental continuo (Sbarra y Emery, 2005), supeditado en la mayoría de los casos al acuerdo legal post divorcio alcanzado. Estar satisfecho con lo acordado por el juez reduce el conflicto entre ex cónyuges (Petren, Ferraro, Davis y Pasley, 2017). En nuestro país, el 22,3% de las rupturas matrimoniales fueron procesos contenciosos, de los cuales el 22,9% tardaron 12 o más meses en resolverse (INE, 2019).

El conflicto post divorcio es una realidad que afecta a un importante número de personas, ya sea como causa o efecto de los procesos judiciales, pero los datos ponen de relieve que la gran mayoría de las personas tienden a ponerse de acuerdo sin necesidad de iniciar un proceso judicial. En España, el 77,7% de las parejas divorciadas llegan a un acuerdo mutuo (INE, 2019), lo que coincide con algunos autores como Kaspiew et al (2009, citado en Morris et al., 2018), quienes estiman que entre un 60% y 70% de los padres separados llegan un acuerdo mutuamente aceptado. Los que no lo consiguen tienen una variedad de opciones disponibles para ayudarles, incluyendo la negociación a través de representantes legales o el uso de los servicios de asesoramiento o mediación familiar (Emery, 2011). Bengoechea-Garin (1992, citado en Emery, 2011) afirma que la falta de apoyo del entorno, ya sea en forma de pautas a seguir o de recursos, añade dificultades al proceso.

El conflicto interparental supone un problema cuando no está lo suficientemente contenido, siendo potencialmente dañino para los niños, independientemente de si los cónyuges viven juntos o no. En estos casos se suele hablar, erróneamente, de "alienación parental". Este término implica que uno de los miembros de la pareja degrada al otro con la intención de erosionar su relación con los hijos. La denigración, que es otro concepto con el que se trata de conceptualizar el conflicto extremo entre los padres, no incluye la intencionalidad de la conducta (Rowen y Emery, 2014).

Otros autores comparan el trabajo psicológico del divorcio con el del duelo (Demby, 2009). Este autor concluyó que la idealización del cónyuge, relativamente frecuente en una relación de pareja, tiene un efecto vinculante sobre la agresión entre los ex cónyuges. A mayor idealización, más probable es el agravio percibido ante la noticia de nuestra pareja de querer poner fin al

matrimonio. Agravio que incluye sentimientos de humillación, impotencia... que suelen eclipsar los sentimientos positivos hacia la ex pareja. Y aunque no todos reaccionan igual, en estos casos la agresión es frecuente. La situación se complica aún más si existe un trastorno de personalidad. Johnson y Roseby (1997, citado en Demby, 2009) estiman que, aunque al comienzo de los procesos de divorcio la mayoría de parejas presentan altos niveles de conflicto, solo el 25% de las separaciones presentan niveles altos de conflicto interparental pasados tres años de la ruptura.

Hetherington y Stanley-Hagan (1999) afirman que el ajuste de los niños al divorcio está directamente relacionado con el ajuste de sus padres a esta situación. Los padres con una adaptación positiva prestan más atención a las necesidades de sus hijos porque no están inmersos en conflictos interparentales (Lamela, Figueiredo, Bastos y Feinberg, 2016), los cuales se relacionan con una peor relación de padre-hijo (Riggio y Valenzuela, 2011). Existe evidencia que apoya la idea de que el divorcio tiene efectos negativos en los niños, aunque son moderadas. Esto, según Amato y Anthony (2014), puede deberse a que antes del divorcio ya existe un conflicto interparental. Los conflictos son causa y efecto del divorcio. En esta línea, Van del Wal, Finkenauer y Visser (2019) afirman que el divorcio, cuando existen conflictos extremos, puede ser un contexto en el que los niños corren el riesgo de sufrir un impacto traumático. Cuanto mayor es el conflicto al que están expuestos los niños, menor será su nivel de adaptación al divorcio, aunque la separación de los padres no afecta a todos los niños por igual. Sin ser lo más frecuente, algunos de ellos muestran una importante capacidad de recuperación. Estos mismos autores sugieren que las intervenciones previas al divorcio, en el divorcio y posteriores a este que tienen el objetivo de empoderar a los niños e incrementar su autoestima pueden ser prometedores de cara a reducir su angustia y fomentar la resiliencia. El divorcio tiende a ser más dañino para los niños de familias desfavorecidas, porque a menor cantidad de recursos sociales y económicos, menor es la capacidad para protegerles de sus consecuencias negativas (Amato y Anthony, 2014).

Como ya hemos visto, el divorcio suele ser un suceso estresante, con efectos negativos que repercuten directamente sobre el bienestar emocional y psicológico. Y aunque la mayoría de las personas suelen recuperarse del estrés relacionado con el divorcio, la velocidad de la recuperación depende tanto del acceso de las personas a determinados recursos (Amato, 2014), como a un adecuado nivel de ingresos (Wang y Amato, 2000; Amato, 2014), un buen nivel educativo, el apoyo de familiares y amigos y el hallazgo de una nueva pareja romántica (Amato, 2014) con la que volver a casarse (Wang y Amato, 2000). Las relaciones sociales que los adultos

establecen después del divorcio son un indicador del grado de adaptación a la nueva situación. Las redes de apoyo son a la vez el síntoma y la causa de un ajuste post divorcio positivo porque, aparte de lo comentado, también amortiguan el desajuste (Kramrei, Coit, Martin, Fogo y Mahoney, 2007). El éxito de la adaptación también requiere que las relaciones sociales no estén vinculadas al matrimonio anterior, lo que facilita el establecimiento y desarrollo de nuevos roles (Amato, 2000).

La adaptación al divorcio también depende de los significados que la gente le atribuye. Hay quienes ven el divorcio como un fracaso personal, mientras que otros lo perciben como una oportunidad para empezar de nuevo y crecer personalmente, pese a ser un episodio estresante. Lo que está muy relacionado con quien lo inicia. En la mayoría de los casos son las mujeres las que inician el trámite, es decir, son ellas las que suelen presentar una predisposición más favorable y una mejor adaptación (Wang y Amato, 2000). En concreto, las demandas de divorcio son presentadas en el 21,5% por mujeres, frente al 11,3% en que los protagonistas son los esposos. No obstante, en una muy amplia mayoría de los casos, 67,2%, la demanda de divorcio fue presentada por ambos cónyuges (INE ,2019).

Para un adulto, independientemente de su sexo, la adaptación al divorcio es sinónimo de ausencia de síntomas de enfermedad física o mental, así como de ser capaz de funcionar adecuadamente cumpliendo las responsabilidades diarias que su nuevo rol de copadre le exige (Kitson, 1992, citado en Yáñez-Yaben, 2015). La satisfacción vital es más alta en los progenitores con un mayor nivel de ajuste al divorcio (Yáñez-Yaben y Comino-González, 2010).

Perdón hacia la ex pareja

El conflicto parental post divorcio, del que ya hemos hablado, no suele entrar a definir qué emociones lo alimentan. Una de ellas es el odio. Hay conflictos y/o disputas entre padres que pueden resolverse independientemente de que los niveles de odio sigan una dinámica descendente, porque implica motivaciones que resisten a la resolución. El deseo mutuo de destruirse, característico del sentimiento de odio severo, puede explicar por qué algunos divorciados quedan atrapados en conflictos graves y crónicos. Normalmente se busca el sometimiento del otro padre. El sentimiento de odio puede llegar a superponerse a los valores e ideas morales. En estos casos de mayor gravedad, es poco probable que el conflicto de los padres se rebaje sin intervención psicológica (Demby, 2009). En el polo opuesto estaría el perdón hacia la ex pareja, que es señalado

por la literatura científica como un elemento fundamental que facilita la adaptación al divorcio de los progenitores y, por tanto, de toda la familia (Yáñez-Yaben y Comino-González, 2010), entre otras cosas porque reduce el nivel de conflictividad (Yáñez-Yaben, 2013).

Para McCullough (2001) el perdón se produce después de sufrir una trasgresión y se caracteriza por un cambio en las motivaciones, siendo más propio de personas emocionalmente estables. Conlleva procesos a nivel cognitivo, emocional y conductual, e implica una reducción de sentimientos desagradables, como la ira, a favor de otros más agradables, como la compasión (Yáñez-Yaben, 2012). Sin ser el remedio definitivo, la reducción de las emociones negativas que implica se asocia con beneficios para la salud física y mental (Yáñez-Yaben, 2013) y con una mayor satisfacción existencial (Yáñez-Yaben, 2016).

El perdón es un paso necesario en las relaciones posteriores al divorcio porque permite una interacción civilizada y amable con el ex cónyuge, lo que a su vez ayuda a los hijos. El perdón se asocia con una mayor adaptación al divorcio y con una relación de coparentalidad más positiva. Los padres que son capaces de apreciar y valorar los esfuerzos que su ex pareja hace en el cuidado de los hijos para fomentar una buena coparentalidad son más capaces de perdonar. Cuanto mayor es el tiempo transcurrido desde el divorcio y mayor es el nivel educativo de una persona, más probable será que se produzca el perdón hacia la ex pareja (Yáñez-Yaben, 2015). Otras dos variables predictoras son la severidad objetiva (humillación pública, daño duradero e implicación de personas relevantes) y subjetiva (desregulación emocional y dolor subjetivo) de una trasgresión, que se muestran relevantes a la hora de perdonar. A mayor nivel de trasgresión tangible y/o subjetiva, más difícil será perdonar. Si bien es verdad que algunos individuos sensibles al rechazo pueden no procesar las consecuencias palpables de las trasgresiones de su ex pareja y precipitarse al perdón como forma de evitar el conflicto. En este caso estaríamos hablando de los efectos negativos del perdón (Finchman, Jackson y Beach, 2005). Varios estudios investigaron los efectos sobre el perdón de otras variables como la edad y el sexo, pero los resultados son mixtos, es decir, no se ha encontrado una asociación clara (Yáñez-Yaben, 2013).

Aunque en otros países se han desarrollado programas de intervención con el objetivo de fomentar el perdón entre ex cónyuges, queda mucho por investigar en este ámbito (Yáñez-Yaben, 2013). Es necesario seguir explorando para aclarar este intrigante aspecto de la asociación entre el perdón, la adaptación al divorcio y la percepción del apoyo recibido del ex cónyuge (Yáñez-Yaben, 2015).

Percepción del apoyo recibido de la ex pareja

La coparentalidad se define como la forma en que los padres y/o figuras parentales trabajan juntos en las tareas de crianza de los hijos y puede tomar diversas formas (Lamela et al. 2016). Es sin duda uno de los factores que más contribuye al desarrollo armonioso de los niños después del divorcio. También determina en gran medida la calidad de las relaciones entre padres e hijos (Petren, Ferraro, Davis, y Pasley, 2017). Sin embargo, en el contexto del divorcio, la cooperación entre los padres a menudo se ve obstaculizada por la intensificación de los niveles de conflicto (Sbarra y Emery, 2008) y la incapacidad de perdonar al ex cónyuge, a quien a menudo se le culpa de causar el dolor y la decepción que acompaña a la disolución familiar, lo que imposibilita el ejercicio adecuado de la coparentalidad (Yáñez-Yaben, 2009).

Se han definido tres perfiles de coparentalidad post divorcio: conflictiva, debilitada y cooperativa. Los padres que ejercen el primer tipo de coparentalidad refieren mayor angustia en relación al divorcio y menor satisfacción vital. Algo similar pasa en la debilitada, donde los padres refieren problemas internalizantes en los hijos. La cooperación entre ex cónyuges es el único modo de proceder que muestra un mayor funcionamiento familiar e informa de menos problemas en los hijos, ya sean externalizantes o internalizantes (Lamela et al. 2016). La mayoría de los padres divorciados logran apoyarse unos a otros y desarrollan un estilo cooperativo de coparentalidad, aunque un tercio, aproximadamente, tienen altos niveles de hostilidad y tensión que se prolongan en el tiempo (Visser et al., 2017). El conflicto puede ser abierto (insultos, gritos, golpes) y encubierto (manifestaciones indirectas de conflicto, como la triangulación con uno de los hijos) (Petren et al., 2017).

En España (INE, 2019) en el 61,6% de los casos la custodia compartida se le otorgó a la madre, en el 4,2% la consiguió el padre, y en el 33,8% fue asignada a los dos, es decir, compartida. Solo en el 0,4% se hicieron cargo familiares o instituciones. Estos datos coinciden con los manejados por Petren et al (2017). Este autor y sus colaboradores aseguran que son las mujeres las que tienen más poder a la hora de controlar el nivel de acceso de los padres a sus hijos, al ser las que generalmente obtienen la custodia. Qué la madre permita o no la colaboración e implicación paterna dependerá de la percepción que esta tenga sobre su ex cónyuge. Si los perciben como válidos y competentes se mostrarán más receptivos, lo cual también es compartido por autores como Tinder (2008). La sensación de la madre de que el acuerdo de coparentalidad alcanzado es acertado, ya sea de mutua acuerdo o no, también

facilitará su disposición a una relación de cooperación con su ex esposo (Petren et al., 2017). En esta línea de investigación, Russell, Beckmeyer, Coleman y Ganong (2016) afirman que los padres que perciben problemas en los asuntos legales y financieros, o que no están de acuerdo con lo establecido, manifiestan relaciones de crianza compartida menos positivas. La percepción de que la ex pareja colabora activamente en el cuidado de los hijos se relaciona estrechamente con la adaptación post divorcio, así como con la propia disposición a la coparentalidad de cada uno de los padres (Yárnoz-Yaben, 2010). En esta línea, Yárnoz-Yaben (2015) sostiene que los padres que perdonan son más capaces de reconocer la cooperación y el apoyo recibidos de sus ex cónyuges que los padres que perdonan menos. Pero también es posible que los padres que perciben más apoyo de sus ex parejas después del divorcio estén más dispuestos a perdonarlas. La relación entre el perdón y el apoyo recibido del ex cónyuge es un tema interesante que apenas se ha abordado directamente en estudios científicos, existiendo diversas cuestiones pendientes de ser aclaradas.

El presente estudio

En este estudio ex post facto (Montero y León, 2007) se pretende analizar la posible relación de la adaptación al divorcio (variable independiente) con el perdón hacia la ex pareja (variable dependiente) y la percepción del apoyo recibido de la ex pareja (variable dependiente) en progenitores españoles divorciados con, al menos, un hijo en común. También se quiere examinar si existen diferencias en la adaptación al divorcio de los sujetos en función de dos variables sociodemográficas: ingresos mensuales y tipo de custodia.

Las hipótesis planteadas en relación con estos objetivos son:

1. Se espera encontrar una relación significativa entre el grado de adaptación al divorcio y el grado de percepción del apoyo recibido de la ex pareja. A mayor nivel de adaptación al divorcio, mayores niveles de percepción del apoyo recibido.
2. Se espera encontrar una relación significativa entre el grado de adaptación al divorcio y el grado de perdón hacia la ex pareja. A mayor nivel de adaptación al divorcio, mayores niveles de perdón.
3. Se espera encontrar una diferencia significativa en el grado de adaptación al divorcio en función de los ingresos mensuales (entre 900 y 1500 euros; entre 1500 y 2500 euros; entre 2500 y 3500 euros; más de 3500 euros).

4. Se espera encontrar una diferencia significativa en el grado de adaptación al divorcio en función del tipo de custodia (custodio; no custodio; custodia compartida).

Método

Participantes

Los sujetos diana de este estudio eran adultos españoles divorciados con uno o varios hijos en común con la ex pareja. Se les seleccionó mediante un muestreo no probabilístico de conveniencia. Todos ellos participaron de manera voluntaria y dieron su consentimiento informado al aceptar rellenar el cuestionario online utilizado para la recogida de datos. Se excluyó a todos aquellos que no tenían nacionalidad española ni un proceso de divorcio/separación en su historia de vida, o que, cumpliendo la última condición, no tenían hijos en común con la ex pareja.

En el estudio participaron un total de 46 personas de nacionalidad española: cinco hombres (10,9%) y 41 mujeres (89,1%). El rango de edad fue de 29 años, donde 37 era la edad mínima y 66 la máxima (M= 51,85 años, D.T= 7,29). Para el número de hijos por sujeto el rango fue de tres y osciló entre uno y cuatro (M= 1,70 hijos, D.T= 0,66). En cuanto al nivel educativo: cinco tenían Educación Obligatoria Secundaria (10,9%), 11 Bachillerato (23,9%), dos Ciclo Formativo de Grado Medio (4,3%), dos Ciclo Formativo de Grado Superior (4,3%), cuatro Diplomatura (8,7%), 21 Licenciatura (45,7%) y uno Postgrado (2,2%). También se les pidió que informaran sobre su nivel de ingresos mensual: 10 (21,7%) ingresaban entre 900 y 1500 euros, 21 (45,7%) ingresaban entre 1500 y 2500 euros, 12 (26,1%) ingresaban entre 2500 y 3500 y tres (6,5%) ingresaban más de 3500 euros.

De igual modo, se recogieron algunos datos de su proceso de divorcio. Respecto a la duración, 25 (54,3%) informaron de una duración de entre tres y seis meses, 12 (26,1%) de entre seis y 12 meses, y nueve (19,6%) de más de 12 meses. Un total de 24 (52,2%) se sometieron a la decisión de los tribunales para solventar el proceso de ruptura matrimonial, y los 22 restantes (47,8%) llegaron a un acuerdo mutuo y no necesitaron un proceso contencioso. Por último, 25 sujetos informaron de que eran custodios de sus hijos (54,3%), cinco eran no custodios (10,9%) y 16 tenían custodia compartida con su ex pareja (34,8%).

Tabla 1
Características Sociodemográficas de la Muestra

Características		Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo	Hombre	5	10,9
	Mujer	41	89,1
Nivel de formación	ESO	5	10,9
	Bachillerato	11	23,9
	FP I	2	4,3
	FP II	2	4,3
	Diplomatura	4	8,7
	Licenciatura	21	45,7
	Postgrado	1	2,2
Ingresos mensuales	Entre 900 y 1500 euros	10	21,7
	Entre 1500 y 2500 euros	21	45,7
	Entre 2500 y 3500 euros	12	26,1
	Más de 3500 euros	3	6,5
Duración del divorcio	Entre 3 y 6 meses	25	54,3
	Entre 6 y 12 meses	12	26,1
	Más de 12 meses	9	19,6
Proceso judicial	Contencioso	24	52,2
	Mutuo acuerdo	22	47,8
Tipo de custodia	No custodio	5	10,9
	Custodio	25	54,3
	Custodia compartida	16	34,8

Instrumentos

1. Preguntas sobre cuestiones sociodemográficas relacionadas con el divorcio: sexo, edad, nacionalidad, nivel de estudios, nivel de ingresos, duración del proceso de ruptura y la necesidad o no de recurrir a los tribunales para llegar a un acuerdo, número de hijos en común y el tipo de custodia.
2. Cuestionario de Adaptación al Divorcio-Separación, CAD-S (Yárnoz-Yaben y Comino-González, 2010). “Este cuestionario de 20 ítems, con un formato de respuesta de tipo escala

Likert con cinco alternativas (abarcando desde 1, totalmente en desacuerdo, a 5, totalmente de acuerdo), evalúa la adaptación al divorcio-separación del progenitor que responde y, a través de él, del grupo familiar en su conjunto. Consta de cuatro factores, que explican el 52,39% de la varianza total: *dificultades psicológicas en la adaptación al divorcio-separación* (consta de seis ítems y describe enfado hacia la ex pareja, ideas de que nunca se va a poder superar la separación, dificultades para creer que se esté realmente separados, e interés obsesivo por las actividades actuales de la ex pareja); *conflicto entre la ex pareja* (consta de tres ítems y refleja discusiones, peleas y desacuerdos con la ex pareja); *disposición a la coparentalidad* (consta de cinco ítems y describe la colaboración de la ex pareja para trabajar conjuntamente en beneficio de los hijos, ayudando al otro progenitor en su cuidado cuando sea necesario), y *consecuencias negativas de la separación para los hijos* (consta de seis ítems y refleja la creencia del progenitor de que el divorcio ha afectado negativamente a sus hijos e hijas: notas más bajas en la escuela, empeoramiento de la relación del progenitor con los hijos, dificultades económicas para mantener a los hijos, etc.). Los estudios indican que el CAD-S tiene adecuadas propiedades psicométricas: buena consistencia interna analizada a través del cálculo del Alpha de Cronbach (0,77), siendo para cada factor: *dificultades psicológicas en la adaptación al divorcio-separación* (0,78), *conflicto entre la ex pareja* (0,81), *disposición a la coparentalidad* (0,72), y *consecuencias negativas de la separación para los hijos* (0,65)". En la muestra del presente estudio el valor de Alpha de Cronbach es de: 0,54 (escala global); 0,83 (dificultades psicológicas en la adaptación al divorcio-separación), 0,78 (conflicto entre la ex pareja), 0,88 (disposición a la coparentalidad) y 0,37 (consecuencias negativas de la separación para los hijos). "También presenta una adecuada validez de constructo, demostrada por la relación de esta escala con medidas de satisfacción vital (SWLS), en el caso de los progenitores, y con problemas de conducta (CBCL) en el de los hijos e hijas".

3. Cuestionario de Perdón en Divorcio-Separación, CPD-S (Yárnoz-Yaben, 2012). "Instrumento que evalúa el perdón en el ámbito del divorcio-separación. Está compuesto por cinco ítems con un formato de respuesta de tipo escala Likert con cinco alternativas, abarcando desde 1, totalmente en desacuerdo, a 5, totalmente de acuerdo. Está compuesto por un único factor que explica un 48% de la varianza total. Tiene adecuadas propiedades psicométricas: buena consistencia interna analizada mediante el cálculo del Alpha de Cronbach (0,77) y adecuada validez de constructo (convergente, discriminante y predictiva) calculada mediante la relación

del CPD-S con medidas de adaptación al divorcio, satisfacción vital y ejercicio de la coparentalidad para los progenitores, y con medidas de problemas de conducta para los hijos”. El Alpha de Cronbach para la muestra del presente estudio es de 0,87.

4. Cuestionario de apoyo recibido de la ex pareja, CARE (Yáñez-Yaben, 2009). “Está compuesto por ocho ítems a los que se responde según una escala Likert de 5 puntos (1 = totalmente en desacuerdo; 5 = totalmente de acuerdo). Las preguntas reflejan la percepción por parte del progenitor que responde (custodio o no custodio) del apoyo que le brinda su ex pareja en la crianza de los niños (por ejemplo, en general siento que mi ex pareja entiende y apoya mis necesidades como progenitor). Está compuesto por un único factor que explica el 41,8% de la varianza. La consistencia interna de la escala (Alpha de Cronbach) es de 0,79”. En la muestra del presente estudio su valor es de 0,90.

Procedimiento

Para la recogida de la muestra se difundió, a través de diversas redes sociales, un cuestionario online anónimo para que los sujetos que cumplían los criterios de inclusión, y querían participar voluntariamente en la investigación, pudieran completarlo en un tiempo aproximado de diez minutos. El cuestionario online se conformó con la aplicación de administración de encuestas Google Forms. Las preguntas sociodemográficas y los tres test validados en población española (CAD-S; CARE; CPD-S) que lo componían no suponían ningún riesgo para las personas, habiendo sido ya utilizados en otras investigaciones. Previo a la presentación del primero de los formularios y las preguntas sociodemográficas, se exponía un resumen de la investigación y sus objetivos. Los sujetos daban su consentimiento informado al apretar el botón para comenzar a responder. Los datos aportados por los participantes fueron tratados preservando el anonimato y la confidencialidad. No se les pidió ningún dato que pudiera identificarles.

Análisis de datos

Para analizar los datos recogidos se utilizó la versión 21 del programa estadístico informático SPSS.

Una vez recogidos los datos se procedió al análisis descriptivo de los mismos. Para variables categóricas, como el *sexo*, se quiso conocer el número de casos en cada una de las categorías, reflejando también el porcentaje que representan del total, y expresándolo en una tabla de frecuencias (Tabla 1). Para variables numéricas, en las que había un gran número de valores observados distintos, se optó por un método de análisis distinto, es decir, calcular la media y las desviaciones típicas. Este último fue el caso de variables como la *edad*. Simultáneamente se crearon tres nuevas variables numéricas: *adaptación al divorcio*, *perdón* y *percepción del apoyo recibido de la ex pareja*. Cada una de ellas recogía respectivamente la puntuación total de los test CAD-S, CPD-S y CARE. Se siguieron los manuales de cada una de las pruebas para tener en cuenta ítems inversos y formulas específicas a la hora de calcular las puntuaciones totales.

El siguiente paso fue verificar si se cumplía el supuesto de normalidad para las variables *adaptación al divorcio*, *perdón* y *percepción del apoyo recibido de la ex pareja*. Al tratarse de una muestra con menos de 50 sujetos se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. También se generó el histograma para cada una de las tres variables. Los dos instrumentos estadísticos indicaron que ninguna de las variables tenía una distribución normal. Esto obligó a elegir pruebas no paramétricas para verificar las hipótesis porque no exigen el cumplimiento de supuestos como el de normalidad. Si bien es verdad que el supuesto de normalidad va perdiendo importancia a medida que va aumentando el tamaño muestral, su incumplimiento no debe pasarse por alto cuando se trabaja con muestras pequeñas.

Para comprobar las correlaciones (por pares) entre las tres variables *adaptación al divorcio*, *perdón* y *percepción del apoyo recibido de la ex pareja* se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, que no requiere el cumplimiento del supuesto de normalidad. Este coeficiente no es más que el coeficiente de correlación de Pearson aplicado después de transformar las puntuaciones originales en rangos. El coeficiente de correlación de Spearman toma valores entre -1 y +1; los valores mayores que cero indican relación positiva; los valores menores que cero indican relación negativa. Por su parte, el cero indica ausencia de relación entre dos variables. Para cuantificar la intensidad de las relaciones positivas significativas (contraste unilateral) se calculó el tamaño del efecto, que en este caso es el coeficiente de correlación elevado al cuadrado y multiplicado por cien, y refleja la proporción de varianza que comparten ambas variables. A partir del 30% se puede afirmar que la relación encontrada es fuerte.

Se continuó dividiendo a los sujetos de la muestra en dos: puntuaciones altas y bajas en el CAD-S (mide la variable independiente *adaptación al divorcio*). Para definir qué eran puntuaciones bajas o altas se recurrió al manual del CAD-S, concretamente a la tabla de conversión de puntuaciones directas en centiles. La puntuación centil indica el porcentaje del grupo normativo al que un sujeto es superior en una variable determinada. Se incluyó en el grupo de puntuaciones bajas a los sujetos con puntuaciones directas correspondientes a un centil igual o inferior a 50, pasando el resto a formar parte del grupo de puntuaciones altas (ambos dentro de la nueva variable *grupos de adaptación al divorcio*). Estos dos grupos se compararon (por pares) con las dos variables dependientes *perdón hacia la ex pareja* y *percepción del apoyo recibido de la ex pareja* por medio de la prueba no paramétrica U de Mann Whitney. Representa una alternativa a la prueba t de Student cuando se incumple el supuesto de normalidad. Ambas sirven para comparar dos grupos en una variable cuantitativa y decidir si la diferencia de medias observada es estadísticamente significativa. Sin embargo, la significación estadística no dice mucho acerca de lo fuerte o intensa que es una relación que está delatando una diferencia significativa. Para valorar este aspecto es necesario calcular el tamaño del efecto, que en este caso se denomina r de Rosenthal y el programa SPSS no genera. Se calculó usando la fórmula $r = Z/\sqrt{N}$ (z en valor absoluto). Valores iguales o superiores a 0,10 indican un efecto pequeño; valores iguales o superiores a 0,30, un efecto medio; valores iguales o superiores a 0,50, un efecto grande.

El último análisis estadístico que se ejecutó fue la prueba no paramétrica H de Kruskal-Wallis, que es similar a la ANOVA de un factor pero sin necesidad de que se cumpla el supuesto de normalidad y sin poder calcular el tamaño del efecto. Se realizaron dos análisis con esta prueba que correspondían con dos objetivos. En primer lugar averiguar si los cuatro grupos de la variable *ingresos* (variable categórica) diferían en adaptación al divorcio, es decir si el nivel de ingresos está relacionado con el nivel de adaptación al divorcio. El segundo objetivo era averiguar si los tres grupos definidos por la variable *custodia* (variable categórica) diferían en adaptación al divorcio, es decir si el tipo de custodia está relacionado con el grado de adaptación al divorcio. En el caso dónde se obtuvo un resultado significativo se quiso saber, comparando por pares, qué grupos diferían de qué otros. Para ello se recurrió nuevamente a la prueba U de Mann Whitney, acompañada de la corrección de Bonferroni. Esta corrección consiste en dividir el nivel de significación p entre el número de comparaciones que se desea realizar, y en utilizar ese nuevo valor como referente con el que comparar la significación asociado a cada comparación entre pares

de grupos. Por ejemplo, con tres grupos hay que hacer tres comparaciones por pares: 1-2, 1-3 y 2-3. Es decir, la corrección de Bonferroni llevó a considerar significativas las diferencias entre grupos cuando p era menor de 0,017 ($0,05/3 = 0,017$). El tamaño del efecto de aquellas diferencias significativas se volvió a calcular con la r de Rosenthal ($r=Z/\sqrt{N}$)

Resultados

Se encontró una relación positiva o monótona creciente entre las variables *adaptación al divorcio* y *perdón* ($r_s = 0,56$, $p < ,001$, $r_s^2 = 31,36\%$). El nivel crítico (contraste unilateral) era menor de 0,05, por lo que se rechazó la hipótesis de independencia y se concluyó que la relación encontrada era estadísticamente significativa. El signo positivo del coeficiente indicó que los valores altos de *adaptación al divorcio* tendían a ir acompañados de valores altos en *perdón*. El tamaño del efecto mostró una intensidad fuerte. También se halló una relación positiva o monótona creciente entre las variables *adaptación al divorcio* y *apoyo recibido de la ex pareja* ($r_s = 0,87$, $p < ,001$, $r_s^2 = 75,69\%$). El nivel crítico (contraste unilateral) era menor de 0,05, por lo que se rechazó la hipótesis de independencia y se concluyó que la relación encontrada era estadísticamente significativa. El signo positivo del coeficiente indicó que los valores altos de *adaptación al divorcio* tendían a ir acompañados de valores altos en *apoyo recibido de la ex pareja*. El tamaño del efecto fue fuerte. Por último, aunque no era el objetivo, se observó que, de igual modo, entre el *perdón* y el *apoyo recibido de la ex pareja* existía una relación positiva o monótona creciente ($r_s = 0,47$, $p < ,001$, $r_s^2 = 22,09\%$). Sin embargo, en este caso, el tamaño del efecto mostró una relación positiva de intensidad pequeña.

Adicionalmente, se encontró una diferencia significativa en los niveles de perdón de los sujetos en función de los dos grupos definidos por la variable *grupos de adaptación al divorcio* (puntuaciones bajas y altas) ($U = 38,50$, $z = -4,62$, $p < ,001$, $r = 0,68$). El nivel crítico bilateral era menor de 0,05, por tanto, se pudo rechazar la hipótesis de igualdad entre rangos y concluir que los dos grupos definidos por la variable *grupos de adaptación al divorcio* procedían de poblaciones con diferencias entre rangos en perdón. El tamaño del efecto fue grande. Se halló lo mismo con los niveles de apoyo recibido de la ex pareja ($U = 34,00$, $z = -4,66$, $p < ,001$, $r = 0,68$). El nivel crítico bilateral era menor de 0,05, por tanto, se pudo rechazar la hipótesis de igualdad entre rangos y concluir que los grupos definidos por la variable *grupos de adaptación al divorcio* procedían de

poblaciones con diferencias entre rangos en apoyo recibido de la ex pareja. El tamaño del efecto fue grande. Los resultados, que se muestran en la Tabla 2, indicaron que los niveles de perdón y apoyo recibido de la ex pareja eran más altos cuando las puntuaciones en adaptación al divorcio eran altas que cuando eran bajas.

Tabla 2
U de Mann-Whitney para el Contraste de las Diferencias en los Niveles de Perdón y Apoyo Recibido en Función del Tipo de Puntuación en Adaptación al Divorcio

	Baja Me (RI)	Alta Me (RI)	r
CPD-S	13,00 (7) _a	22,00 (2) _b	0,68
CARE	21,00 (8) _a	33,00 (5) _b	0,68

Nota. Los grupos que no comparten ningún subíndice indican diferencias significativas a un nivel $p < ,05$. Baja = puntuaciones bajas en adaptación al divorcio, Alta = puntuaciones altas en adaptación al divorcio, CPD-S = perdón, CARE = apoyo recibido de la ex pareja Me = mediana, RI = rango intercuartil, $r = r$ de Rosenthal.

No se encontraron diferencias significativas en el nivel de adaptación al divorcio en función de los cuatro grupos definidos por la variable *ingresos* ($H = 4,70$ (3), $p = ,195$). Sin embargo, al comparar el nivel de adaptación al divorcio en los tres grupos definidos por la variable *custodia* si se encontraron diferencias significativas entre los rangos de las tres poblaciones ($H = 13,10$ (2), $p = ,001$). Las comparaciones por pares mediante el estadístico U se muestran en la Tabla 3.

Tabla 3
U de Mann-Whitney para el Contraste por Pares de las Diferencias en los Niveles de Adaptación al Divorcio en Función del Tipo de Custodia

	No custodia Me (RI)	Custodio Me (RI)	Custodia compartida Me (RI)
CAD-S	-0,47 (3,66) _a	0,10 (2,81) _a	2,11 (1,17) _b

Nota. Los grupos que no comparten ningún subíndice indican diferencias significativas a un nivel $p < ,017$ (corrección de Bonferroni). CAD-S = adaptación al divorcio, Me = mediana, RI = rango intercuartil.

Se detectó que el grupo *custodia compartida* difería significativamente (según la corrección

de Bonferroni $p < ,017$) de los otros dos y no existía evidencia de que los grupos *custodio* y *no custodio* difirieran entre sí. Los niveles de adaptación al divorcio eran más altos cuando la custodia era compartida. Los tamaños del efecto encontrados fueron los siguientes: 0,34 (efecto medio) para la diferencia significativa entre *custodia compartida* y *no custodio*, y 0,49 (efecto grande) para la diferencia significativa entre *custodia compartida* y *custodio*.

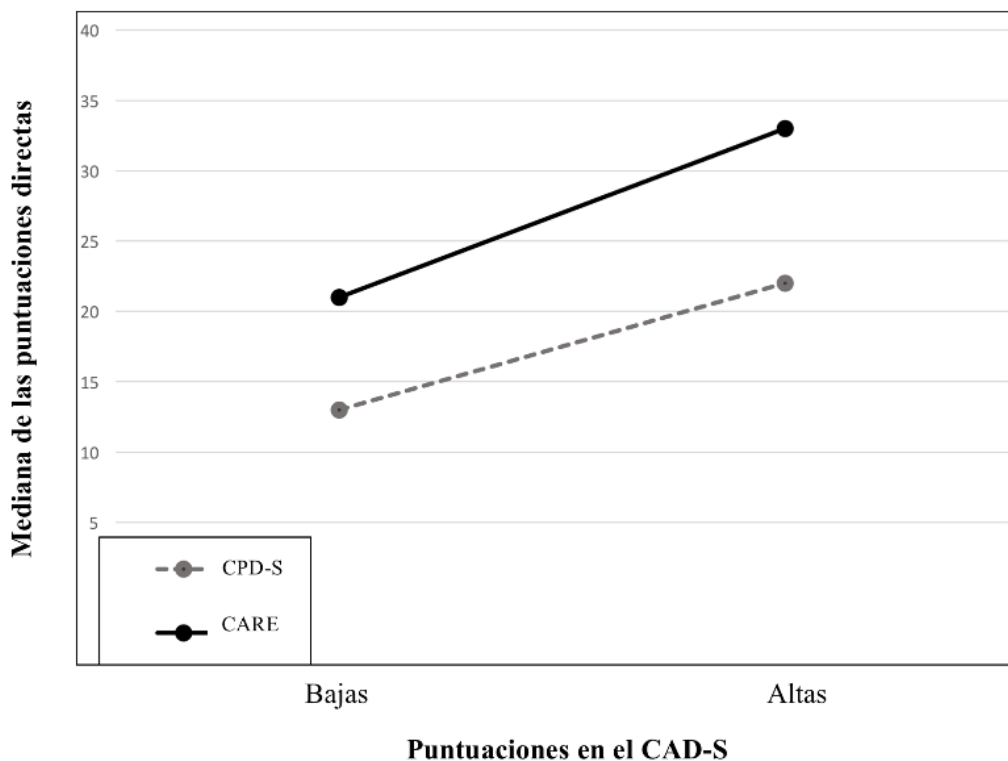


Figura 1. Mediana de las puntuaciones en el CPD-S y el CARE en función de las puntuaciones altas y bajas en el CAD-S. El CPD-S mide el grado de perdón (entre 5 y 25); el CARE mide el grado de apoyo recibido de la ex pareja (entre 8 y 40); el CAD-S mide el grado de adaptación al divorcio.

Discusión

En este estudio se analizó la relación entre el nivel de adaptación al divorcio y los niveles de perdón y de apoyo percibido de la ex pareja. Los resultados obtenidos muestran la existencia

de una relación positiva entre *adaptación al divorcio* y las otras dos variables y, aunque no era el objetivo de este trabajo, se puede concluir que existe igualmente una relación positiva entre las variables *perdón* y *percepción del apoyo recibido de la ex pareja*.

Otro de los objetivos de este estudio era esclarecer la diferencia en los niveles de adaptación al divorcio en función de dos variables sociodemográficas: *tipos de custodia* e *ingresos mensuales*. En este caso, los resultados demuestran que existen diferencias significativas en función del tipo de custodia. Las parejas con custodia compartida muestran mayores niveles de adaptación post divorcio que las que tienen atribuida en exclusiva la misma a uno de los dos cónyuges. En este supuesto no son reseñables diferencias significativas en su nivel de adaptación al divorcio. Tampoco las hay en función de los ingresos mensuales.

Los resultados confirman la primera de las hipótesis planteadas: a mayor nivel de adaptación al divorcio, mayores niveles de percepción del apoyo recibido. La literatura científica avala esta relación por medio de autores como Yáñez-Yabe (2010), para quien la percepción de que la ex pareja colabora activamente en el cuidado de los hijos se está directamente relacionada con la adaptación post divorcio. En esta línea, Petren et al (2017) aseguran que las madres, que obtienen la custodia de los hijos en un porcentaje mayor de casos, son más proclives a la colaboración del padre siempre y cuando le perciban como alguien válido, competente y con disposición a ayudar, lo que a su vez se relaciona con una mayor adaptación al divorcio. No se ha encontrado literatura científica que informe de una relación negativa entre ambas variables, o de la no existencia de una relación positiva significativa, aunque es necesario reseñar, como hacen Yáñez-Yaben y Comino-González (2010), que las investigaciones en este campo son escasas. Y más aún en España, donde hay pocas escalas validadas que midan estas variables.

Se infiere por tanto que la percepción del apoyo recibido de la ex pareja parece ser un buen indicador del grado de adaptación post divorcio. Otro aspecto a tener en cuenta es si el concepto que una persona tiene de su ex pareja condiciona la percepción del apoyo que ésta le brinda y en algunos casos, como en los de custodia no compartida, el apoyo real recibido. Lo que a su vez afectará a la percepción. El propio Cuestionario de Adaptación al Divorcio-Separación, CAD-S (Yáñez-Yaben y Comino-González, 2010), a partir de la conceptualización del constructo adaptación al divorcio y las pruebas estadísticas realizadas, establece la subescala *disposición a la coparentalidad* (colaboración de la ex pareja para trabajar conjuntamente en beneficio de los hijos). Y aunque no lo explicita, lo que realmente mide es la percepción del apoyo recibido. ¿Qué

variables familiares, personales, genéticas, sociales y ambientales influyen en la percepción del apoyo recibido? Porque no parece que el apoyo real recibido se ajuste necesariamente con el percibido. Hay personas que recibiendo más apoyo cuantificable que otras pueden puntuar menos en el Cuestionario de apoyo recibido de la ex pareja, CARE (Yárnoz-Yaben, 2009) o en la subescala mencionada. Una futura línea de investigación a desarrollar podría ser la exploración de los factores que determinan la percepción del apoyo recibido más allá de la ayuda y colaboración recibidas de la ex pareja.

Los resultados obtenidos también confirman la segunda hipótesis planteada: a mayor nivel de adaptación al divorcio, mayores niveles de perdón. Lo que coincide con algunos autores como Yárnoz-Yaben (2015), quien afirma que el perdón se asocia con una mayor adaptación al divorcio. Yárnoz-Yaben y Comino-González (2010) también señalan al perdón como un elemento fundamental que facilita la adaptación al divorcio de los progenitores y, por tanto, de toda la familia. Sin embargo, algunos estudios como el de Finchman et al (2005) hablan de los efectos negativos del perdón cuando una ex pareja se precipita al perdón como forma de evitar el conflicto.

Como pasa con la percepción del apoyo recibido, el perdón en el contexto del divorcio también ha sido poco investigado. Yárnoz-Yaben (2015) plantea la necesidad de seguir investigando más para aclarar la asociación entre la adaptación al divorcio, el perdón y la percepción del apoyo percibido del ex cónyuge. Casi toda la investigación es importada de países como Estados Unidos, y en estas circunstancias se hace muy complicado desarrollar programas de intervención ajustado a la población española. Una de las que, como señala el informe de Eurostat (2019), registra una de las mayores incidencias en divorcios en Europa.

Aunque no era uno de los objetivos del estudio, los resultados indican una relación positiva entre el *perdón* y la *percepción del apoyo recibido*. En esta línea, Yárnoz-Yaben (2015) sostiene que los padres que perdonan son más capaces de reconocer la cooperación y el apoyo recibidos de sus ex parejas que los padres que perdonan menos. Pero también es posible que los padres que perciben más apoyo de sus ex parejas después del divorcio estén más dispuestos a perdonarlas. La relación ente el perdón y el apoyo recibido del ex cónyuge es un tema interesante que apenas se ha abordado directamente en estudios científicos. Esta es otra de las futuras líneas de investigación a desarrollar.

No se ha podido confirmar la tercera de las hipótesis planteadas, es decir, no se ha encontrado una diferencia significativa en el grado de adaptación al divorcio en función de los

ingresos mensuales (entre 900 y 1500 euros; entre 1500 y 2500 euros; entre 2500 y 3500 euros; más de 3500 euros). Lo que no coincide con autores como Amato y Anthony (2014), Wang y Amato (2000) y Amato (2014), quienes señalan que las familias con mayor cantidad de recursos económicos se adaptan mejor a la situación post divorcio y sufren en menor medida sus consecuencias negativas. Los dos últimos estudios mencionan, además, que un adecuado nivel de ingresos también acelera el proceso de recuperación del estrés sufrido.

Sobre esta temática es interesante revisar estudios como el de Benzeval et al (2014), quienes analizaron cientos de teorías para considerar cómo los ingresos influyen en la salud física y psicológica. Al hacerlo encontraron que un mayor nivel de ingresos se relaciona con una mejor salud. Identificaron que el dinero afecta el bienestar de las personas porque: 1. El dinero compra bienes y servicios que mejoran la salud. 2. Gestionar unos bajos ingresos y todo lo que ello supone es estresante, lo que puede conducir a cambios bioquímicos en el cuerpo y, finalmente, causar problemas de salud. Así como un desgaste psicológico al compararse con los demás y verse en la parte inferior de la escala social. 3. Las personas con ingresos más altos tienen más posibilidades de permitirse estilos de vida más saludables. En contrapartida, las personas sin recursos económicos tienen más probabilidades de adquirir hábitos poco saludables como fumar o beber. 4. La mala salud conduce a bajos ingresos porque puede evitar que las personas tomen un empleo remunerado, lo que a su vez contribuye a una peor salud según los tres primeros puntos. La salud infantil también puede afectar a los resultados educativos.

Hay abundante literatura científica que avala la conexión entre salud/bienestar e ingresos, siendo la adaptación post divorcio un indicador más de salud. Así lo manifiestan autores como autores Kitson (1992, citado en Yárnoz-Yaben, 2015), para quien la adaptación al divorcio es sinónimo de bienestar físico y mental. Yárnoz-Yaben y Comino-González (2010) afirman que la satisfacción vital es más alta en los progenitores con mayor nivel de ajuste al divorcio. En este sentido, no hay que olvidar que dos de las cuatro subescalas del CAD-S (test usado para medir la adaptación al divorcio) incluyen ítems que miden el bienestar psicológicos y dificultades económicas para mantener a los hijos. Por tanto, y a pesar de que estudios como el de Yárnoz-Yaben, Plaza, Gonzalez, Rezola y Monreal (2008) tampoco encuentran diferencias en el grado de adaptación al divorcio en función del nivel económico, los resultados del presente estudio no coinciden con los hallazgos encontrados por la mayoría de la comunidad científica.

Esta discrepancia puede deberse a varios factores. Las limitaciones del estudio, que se describen detalladamente más adelante, posiblemente sean uno de ellos. Con una muestra tan reducida es difícil concluir que los resultados son generalizables al resto de la población. En futuras investigaciones también convendría preguntar a los sujetos por los ingresos totales del hogar y no solo por los suyos. Algunos viven con nuevas parejas que también aportan a la economía familiar. De igual modo, tampoco se ha tenido en cuenta la relación del dinero con el número de hijos, no es lo mismo ingresar 1500 euros y tener un hijo que tener cuatro. Y en último lugar, un adecuado nivel de ingresos no asegura una buena gestión económica. Lo primero no tiene por qué llevar implícito lo segundo. Podría darse el caso de personas divorciadas que a pesar de poder tener acceso a bienes y servicios que mejoren su adaptación al divorcio, como un psicólogo especializado en rupturas matrimoniales, prefieran gastarse el dinero en hábitos poco saludables como el alcohol u otro tipo de cosas que no harán más que empeorar la situación. En definitiva, los resultados pueden estar sesgados por varias razones. De ahí que no coincidan con los hallazgos de la mayoría de los autores.

Por último, los resultados confirman la existencia de una diferencia significativa en el grado de adaptación al divorcio en función del tipo de custodia (custodio; no custodio; custodia compartida). Concretamente, los cónyuges con custodia compartida presentan mayor adaptación al divorcio que los custodios o no custodios, entre los que tampoco hay diferencias significativas. Si bien es verdad que a penas se han encontrado estudios que avalen este descubrimiento. La gran mayoría se centran en evaluar la adaptación de los niños a la situación post divorcio en función del tipo de custodia, olvidándose de los padres. En un metaanálisis sobre el efecto de los distintos tipos de custodia en los hijos de familias divorciadas, Bauserman (2002) señala que la custodia compartida es más beneficiosa para ellos en términos de adaptación al divorcio, tanto a nivel emocional, familiar, rendimiento escolar y comportamental. Lo que podría ser un indicador indirecto de la adaptación de sus padres porque según Hetherington y Stanley-Hagan (1999) el ajuste de los niños a la situación post divorcio está directamente relacionado con el de los padres.

En la revisión bibliográfica que hace Catalán-Frías (2011) se señala que los padres con custodia compartida parecen tener menores niveles de conflictividad en sus relaciones y eso, también según Yáñez-Yaben y Comino-González (2010), es sinónimo de adaptación al divorcio. Aunque la gran parte de los estudios miden la conflictividad de los padres en el momento del divorcio, lo que también podría explicar por qué niños con custodia compartida tienen una mejor

adaptación. A menor conflicto entre padres mayor adaptación del núcleo familiar al completo. Es decir, que las familias con custodia compartida muestren una mayor adaptación puede ser como consecuencia de la menor conflictividad previa y no tanto de el modelo de custodia en sí. En este ámbito queda mucho por investigar.

Este estudio presenta muchas limitaciones que han podido sesgar los resultados. Se ha utilizado un muestreo no probabilístico de conveniencia a la hora de seleccionar la muestra. En estas condiciones es difícil generalizar los resultados a otros sujetos porque la muestra es menos representativa. Las futuras investigaciones deberían usar un método de muestreo que ofrezca mayores garantías a la hora de generalizar los resultados, así como intentar conseguir más sujetos para desarrollar el estudio. La muestra reducida a la que se ha tenido acceso limita de igual modo la generalización y validez de los resultados porque hay mayor probabilidad de cometer un error tipo dos. Es decir, a mayor tamaño de la muestra menor posibilidad de no rechazar la hipótesis nula cuando esta en realidad es falsa. Tampoco puede pasarse por alto que para los análisis estadísticos se han usado pruebas no paramétricas porque no se cumplía el supuesto de normalidad. Las pruebas paramétricas tienen más potencia que las no paramétricas.

A pesar de las limitaciones y de que es necesario llevar a cabo más investigación para profundizar en el tema y poder confirmar los resultados encontrados, el presente estudio colabora a la acumulación de evidencias que sugieren que la adaptación al divorcio se relaciona positivamente con el perdón y la percepción del apoyo recibido. Y que, además, los niveles de adaptación al divorcio pueden variar en función de algunas variables sociodemográficas como el tipo de custodia. Cuanto más se conozca de los factores que favorecen la adaptación post divorcio más fácil será diseñar y desarrollar programas de intervención dirigidos a fomentarlos. Una buena adaptación de los ex cónyuges determina en gran medida la de toda la familia. Se reduce el malestar y estrés sufrido por padres e hijos. Algo muy relevante si se tiene en cuenta el gran número de divorcios que se producen todos los años en el Mundo y en España.

Referencias

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of marriage and family*, 62(4), 1269-1287.

- Amato, P. R. (2014). The Consequences of Divorce for Adults and Children: An Update. *Drustvena Istrazivanja*, 23(1), 5–24.
- Amato, P. R. y Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and Family*, 76(2), 370–386.
- Bauserman, R. (2002). Child adjustment in joint-custody versus sole-custody arrangements: a meta-analytic review. *Journal of Family psychology*, 16(1), 91.
- Benzeval, M., Bond, L., Campbell, M., Egan, M., Lorenc, T., Petticrew, M., & Popham, F. (2014). How does money influence health?
- Catalán-Frías, M. J. (2011). La custodia compartida. *Revista Derecho y Criminología*, (1)
- Demby, S. (2009). Interparent hatred and its impact on parenting: Assessment in forensic custody evaluations. *Psychoanalytic Inquiry*, 29(6), 477-490.
- Dunstan, D., Talbot, C. J., & del Pozo de Bolger, A. (2017). Supporting children's well-being: Outcomes of a rural child-focused education program for separating or divorced parents. *Australian Journal of Rural Health*.
- Emery, R. E. (2011). *Renegotiating family relationships: Divorce, child custody, and mediation*. Guilford Press.
- Eurostat (2019). Demography and migration data. Oficina Estadística de la Unión Europea. Doi: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/population/overview>
- Fincham, F. D., Jackson, H., & Beach, S. R. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 860-875.

- Halford, W. K., & Sweeper, S. (2013). Trajectories of adjustment to couple relationship separation. *Family process*, 52(2), 228-243.
- Hetherington, E. M., & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40(1), 129-140.
- INE (2019). *Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios año 2018*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
- Kramrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 145–166.
- Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A. y Feinberg, M. (2016). Typologies of Post-divorce Coparenting and Parental Well-Being, Parenting Quality and Children’s Psychological Adjustment. *Child Psychiatry and Human Development*, 47(5), 716–728.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of clinical and Health psychology*, 7(3), 847-862.
- Morris, M., Halford, W. K., Petch, J., & Hardwick, D. (2018). Predictors of engagement in family mediation and outcomes for families that fail to engage. *Family process*, 57(1), 131-147.
- Petren, R. E., Ferraro, A. J., Davis, T. R. y Pasley, K. (2017). Factors Linked with Coparenting Support and Conflict After Divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 58(3), 145–160.

- Riggio, H. R., & Valenzuela, A. M. (2011). Parental marital conflict and divorce, parent–child relationships, and social support among Latino-American young adults. *Personal relationships, 18*(3), 392-409.
- Rowen, J., & Emery, R. (2014). Examining parental denigration behaviors of co-parents as reported by young adults and their association with parent–child closeness. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 3*(3), 165.
- Ruiz, D. (2008). La percepción social del divorcio en España. *Revista española de investigaciones sociológicas (reis), 123*(1), 187-208.
- Russell, L. T., Beckmeyer, J. J., Coleman, M., & Ganong, L. (2016). Perceived barriers to postdivorce coparenting: Differences between men and women and associations with coparenting behaviors. *Family Relations, 65*(3), 450-461.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships, 12*(2), 213-232.
- Sbarra, D. A., & 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*, 144– 152.
- Testor, C. P., Pujol, M. D., Vidal, C. V., & Alegret, I. A. (2009). El divorcio: una aproximación psicológica. *Universidad Ramon Llull, 2*, 39-46.
- Trinder, L. (2008). Maternal gate closing and gate opening in postdivorce families. *Journal of family issues, 29*(10), 1298-1324.

- van der Wal, R. C., Finkenauer, C., & Visser, M. M. (2019). Reconciling mixed findings on children's adjustment following high-conflict divorce. *Journal of Child and Family Studies*, 28(2), 468-478.
- Visser, M., Finkenauer, C., Schoemaker, K., Kluwer, E., van der Rijken, E., van Lawick, J., Bom, H., de Schipper, J.C. & Lamers-Winkelmann, F. (2017). I'll never forgive you: High Conflict Divorce, Social Network, and Co-Parenting Conflicts. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 3055-3066.
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655-668
- Yáñez-Yaben, S., Guerra-Plaza, J., Comino-González, P., Plazaola-Rezola, M., & Biurrun-Monreal, J. (2008). Características demográficas, actitudes y dependencia en la adaptación al divorcio. *Ansiedad y Estrés*, 14(1).
- Yáñez-Yaben, S. (2009). Forgiveness, attachment, and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(4), 282-294.
- Yáñez-Yaben, S. & Comino González, P. (2010). El CAD-S, un instrumento para la evaluación de la adaptación al divorcio-separación. *Psicothema*, 22(1), 157-162.
- Yáñez-Yaben, S. & Comino González, P. (2012). Un instrumento para la evaluación del perdón en el ámbito del divorcio y la separación. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(1), 49-58.
- Yáñez-Yaben, S. (2013). Perdón y Divorcio: Una Perspectiva Clínica Forgiveness and Divorce: A Clinical Perspective. *Clinica*, 4(3), 211-221.
- Yáñez-Yaben, S. (2015). Forgiveness, adjustment to divorce and support from the former spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 289-297.

Yáñez-Yaben, S., Garmendia, A., & Comino, P. (2016). Looking at the bright side: Forgiveness and subjective well-being in divorced Spanish parents. *Journal of Happiness Studies, 17*(5), 1905-1919.