

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



**PROCESOS DE RECUPERACIÓN PSICOLÓGICA  
EN HOMBRES Y MUJERES DESPUÉS DEL  
DIVORCIO O SEPARACIÓN.**

**EDGAR LEONEL RIVERA YOL**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2008**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**PROCESOS DE RECUPERACIÓN PSICOLÓGICA  
EN HOMBRES Y MUJERES DESPUÉS DEL  
DIVORCIO O SEPARACIÓN.**

Informe final de Investigación  
Presentado al Honorable Consejo Directivo  
de la Escuela de Ciencias Psicológicas

POR:  
**EDGAR LEONEL RIVERA YOL**

Previo a optar el título de  
**PSICÓLOGO**

En el Grado Académico de  
**LICENCIATURA**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2008**

**MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

Licenciada Mirna Marilena Sosa Marroquín  
**DIRECTORA**

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
**SECRETARIA**

Doctor René Vladimir López Ramírez  
Licenciado Luis Mariano Codoñer Castillo  
**REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS**

Ninette Archila Ruano de Morales  
Jairo Josué Vallecios Palma  
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES  
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**EDGAR VIDAL RODRÍGUEZ CORADO  
PSICÓLOGO  
COLEGIADO No. 5286  
UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**MIGUEL RODOLFO GONZÁLEZ PAREDES  
ARQUITECTO  
COLEGIADO No. 1724  
UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

## ACTO QUE DEDICO

- A:**
- DIOS:** POR DARME LA OPORTUNIDAD DE SERVIRLE POR MEDIO DE ESTA CARRERA.
- LA VIRGEN MARIA:** POR SER FUENTE DE ESPERANZA, FE Y ENTREGA AL SERVICIO DE LOS DEMÁS POR MEDIO DE L AMOR.
- PAPÁ:** CRISTÓBAL RIVERA PORÓN (Q.E.P.D.) QUE ME BRINDO SU CUIDADO Y ABRIGO.
- MAMÁ:** GUILLERMA YOL DE LEÓN QUE ME CULTIVO EN LOS CAMINOS DEL AMOR.
- MIS HERMANOS:** CARLOS ENRIQUE, MARTA ANGELICA, IRMA CONSUELO. QUIENES ME FORTALECEN EN CADA MOMENTO
- MI ESPOSA:** GRISELDA ELIZABETH ROSALES GONZÁLES QUIEN ME ACOMPAÑA Y ME BRINDA SU APOYO Y AMOR INCONDICIONAL EN CADA PASO QUE DOY.
- A MI HIJA:** DULCE ESTRELLA RIVERA ROSALES. POR SER LA JOYA MÁS VALIOSA DE MI VIDA
- A MIS SUEGROS:** QUIEN CON PALABRAS DE SABIDURÍA ME ALIENTA AL SERVICIO DE DIOS.
- A MIS AMIGOS:** MYNOR LEONEL FLORIÁN DE LEÓN  
LIC. EDGAR RODRÍGUEZ  
LICDA. MARINA DE VILLAGRAN  
LICDA. GABRIELA ORANTES (Q.E.P.D).
- POR BRINDARME SU APOYO EN MOMENTOS ESPECIALES QUE ME FORMARON COMO PERSONA Y PROFESIONAL.
- A MIS CATEDRÁTICOS:** QUIENES ME GUILLARON POR LOS CAMINOS DEL CONOCIMIENTO ACADEMICO.

Y EN ESPECIAL A UNA PERSONA QUE ME ENSEÑO A AMAR, A QUERER, A RESPETAR Y A QUIEN LE PIDO DISCULPAS POR PERDERME PARTE DE SU VIDA, PERO QUE PUEDE CONFIAR EN MI PORQUE SABE QUE LO AMO, SIN EL MI VIDA ESTARÍA VACÍA, NO PUDO EXPRESA PALABRAS PARA ÉL, MAS QUE DECIRLE GRACIAS POR SER PARTE DE MI VIDA. DEDICO ESTE ACTO Y MI CARRERA A MI HIJO.

**ÁNGEL JOSUÉ RIVERA ROSALES. TE AMO HIJO.**

## AGRADECIMIENTOS

A: DIOS.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS.

CENTRO DE PRACTICA CASA ESPERANZA.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (DIGEEX)

LIC. WILLIAN AMILCAR GODINEZ ALVARADO.

LIC. HELVIN VELÁSQUEZ.

MIS COMPAÑEROS Y AMIGOS EN GENERAL QUE ME APOYARON EN  
TODO MOMENTO. EN ESPECIAL A BERTA DE LEÓN HERNÁNDEZ Y  
AVELINO CRUZ

LIC. RUTH VERÓNICA ROMÁN SANDOVAL (Q.E.P.D.)



## INDICE

<u>TITULO</u>	<u>Págs.</u>
PROLOGO	2
<b><u>CAPITULO I</u></b> INTRODUCCIÓN	
MARCO TEÓRICO	3
<b><u>CAPITULO II</u></b> TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.	43
SELECCIÓN DE LA MUESTRA TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DEL TRABAJO TÉCNICAS DE ANÁLISIS, DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS	47
<b><u>CAPITULO III</u></b> PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	48
<b><u>CAPITULO IV</u></b> CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	60
BIBLIOGRAFÍA RESUMEN ANEXOS CUESTIONARIO PROPUESTA	

## PROLOGO

El estudio abre puertas, las cuales nos conducen a tener un sentido amplio sobre los fenómenos, que ocurren en nuestro alrededor, permitiendo hacer cambios necesarios para mejorar nuestra calidad y forma de vida en muchos aspectos, y en el tema que nos concierne, especialmente de las relaciones de pareja, que en nuestro contexto social va en deterioro afectivo.

Posteriormente, muchos matrimonios terminan en separación o divorcio, éste fenómeno siempre ha existido, pero al pasar de los años, se agudiza, y cada vez son más los matrimonios que recurren a este, lamentablemente se está propagando entre los matrimonios jóvenes, ya que antes de los dos o cuatro años de convivencia marital se considera el divorcio como una opción para resolver diferencias conyugales.

Entre los factores que intervienen en este problema, tenemos que muchos jóvenes se casan con poca información sobre el tema del matrimonio, desconociendo lo que esto implica, como sus responsabilidades y obligaciones, provocando una pérdida de valores y dejando muy lejos una visión de lo que realmente es el amor.

Esta investigación se realizó sobre el marco afectivo de las relaciones matrimoniales, a fin de poder establecer aquellos procesos de recuperación psicológica que fueron de ayuda para el fortalecimiento emocional de cada individuo, esperando a la vez que la información encontrada y generada sirva al profesional de la psicología para realizar programas de orientación y formación dirigidas a parejas.

Las personas deben de tener conocimiento de que el matrimonio no es un simple contrato que se disuelve en un determinado momento, esto ocasiona problemas, tanto legales, como psicológicos dentro de la familia, los cuales dan origen a un sin número de problemas sociales como lo son el maltrato y descuido de los hijos, que más tarde puede traducirse en alcoholismo, drogadicción, delincuencia, embarazos inesperados, abortos, analfabetismo, etc. Por esta razón, he aquí la importancia de realizar este tipo de estudios.

Agradezco a las personas que participaron aportando sus experiencias de vida, con respecto a su relación conyugal, se que esta experiencia en su momento y situación fue dolorosa, pero en la medida de lo posible esto significó una oportunidad para restablecerse, valorizar y dar a las cosas un sentido nuevo para sus vidas.

## CAPITULO I INTRODUCCIÓN

Los seres humanos tenemos la capacidad de vivir en mutua convivencia, lo cual nos ayuda a continuar fomentando los valores que de una u otra manera rigen a la sociedad en la que nos desenvolvemos, en la cual nuestra identidad se cimienta con el objeto de ser mejores cada día.

Esto va modificado nuestro modo de actuar ante determinadas circunstancias que a diario nos sucede, desequilibrando la personalidad de cada individuo, y solo la capacidad de sobreponerse ante los mismos, será la única manera de sobrevivir y acoplarnos al marco de las relaciones sociales en las que nos movemos.

En el presente material, usted encontrará una delineación de uno de los problemas que aqueja a la sociedad guatemalteca, tomando como muestra una de las colonias de la zona 7 de la ciudad capital, con el fin de describir los procesos de recuperación psicológica, que ellos viven después de un proceso de separación conyugal.

### **MARCO TEÓRICO.**

Guatemala, es un país de muchas riquezas entre las cuales están su cultura, sus etnias y su variedad lingüística, sin embargo, afronta muchos problemas socioculturales, que se podía decir, que la hacen una sociedad conflictiva.

El área urbana presenta problemas de sobrepoblación, escasez de servicios y vivienda. Hace 40 años aproximadamente la población de la capital era de 400 mil habitantes, la cual descendió después del terremoto del 04 de febrero de 1976. De ahí a esta fecha la misma ha estado en aumento constantemente, mientras el espacio y los recursos se agotan, sin que exista una clara conciencia, sobre la situación que afronta el país.

Con el paso del tiempo los espacios desocupados fueron invadidos por nuevas personas, de esta forma los barrancos fueron ocupados, construyendo viviendas, en donde la gente vive actualmente en condiciones precarias. Logrando la formación de asentamientos los cuales son el producto de la sobrepoblación y la migración interna que ocurre a diario, principalmente por motivos económicos causados por el desempleo.

Con el crecimiento en forma acelerada y desordenada del área urbana, los municipios vecinos como Villa Nueva, Mixco, Chinautla, Santa Catarina, San José Pinula, Villa Canales y Petapa se han convertido en ciudades denominadas de dormitorio, esto ha limitado y dividido las costumbres y tradiciones, esas comunidades cuyos habitantes hasta algunos años, no necesitaban viajar a la capital por ningún motivo, ahora lo hacen por diversos motivos y principalmente para trabajar.

Mientras continúa la migración desde el interior del país, los servicios básicos escasean. Se estima que la vivienda tendrán que ser reducidas y los barrancos deberán usarse como opción para áreas verdes, ya que en la ciudad capital se carece de suficientes áreas en donde la familia pueda recrearse, dándose esta situación especialmente en la zonas 10 ( reforma), donde se observa como las personas utilizan los alrededores como la grama para día de campo especialmente los domingos, ya que las únicas áreas verde que existen dentro de la capital se encuentran ubicadas en la zona 7 ( los cerritos y el parque de la democracia), los cuales no son fomentados por la autoridades correspondientes para su correcta utilización.

Por otra parte el tráfico en las principales vías de ingreso a la capital , es la muestra tangible de la cantidad de vecinos que a diario dejan atrás sus municipios para venir a trabajar a la ciudad, en contraste con esto, la cantidad de transporte urbano no es suficiente para cubrir las necesidades de transportación de un lugar a otro y los pocos buses que existen presentan deficiencias tanto físicas como de servicio para la de la población urbana.

En cuanto a servicios respecta, cada día existe un mayor número de necesidades que a pesar de no ser básicas, son dispensables para la población, tal es el caso de servicio telefónicos, agua potable, energía eléctrica, drenajes, etc. Las cuales tienden a ser costosos para la población guatemalteca.

En cuanto a fé respecta, en la ciudad capital existe diversidad de religiones, de igual forma lo es el credo de los hombres y mujeres feligreses, que participan de los servicios que las iglesias profesan con el fin de adorar, pedir o agradecer al Dios y al santo de su devoción.

Por otro lado la población capitalina, en su mayoría se encuentra en busca empleo lo cual lo lleva a enfrentarse a la competencia laboral, y las personas que tiene trabajo fijo, manejan cierta incertidumbre sobre si están seguras en sus empleos, ya que por la situación económica que se vive en el país , muchas empresas se retiran del mismo, tal como el caso de las maquiladoras y otras que recortan el personal por diversos factores con el fin de disminuir sus costos operacionales.<sup>1</sup>

Se suma a esto que en los hogares guatemaltecos se ve la necesidad de que los dos miembros de la familia padre y madre trabajen, lo cual genera un desequilibrio sentimental, ya que la mujer juega varios roles diferentes, el de proveedora, esposa y madre, produciendo cansancio físico y mental y posteriormente falta de deseo y tiempo para compartir con su pareja.

Por otro lado, hay un desconsiderado aumento de actos delictivos, nuestra sociedad se ve sometida a todo tipo de violencia, desde la llamada directa e individual como asesinatos, violaciones, robos de pertenencias como carros, celulares, efectivo, etc. Y otros hechos sutiles que pueden esconderse como maltrato familiar y hasta las torturaras psicológicas, en donde se evidencia cada día un deterioro de valores morales.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> GÁLVEZ, Estela Marina. En su tesis **CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PAREJAS CON DIVORCIO PREMATURO** USAC. Guatemala 2003 Pp. 3

<sup>2</sup> Ibid. Pp. 5

Para complementar un poco más, no se cuenta con un sistema de justicia confiable, donde las autoridades respondan a los llamados de las personas cuando han sido víctimas de la delincuencia o de agresiones, cuyos actos quedan generalmente en su mayoría impunes.

Consultando con algunos profesionales de la psicología, los problemas que más se presentan en la población son: de adaptación que se presenta en varias formas, el cual se da como consecuencia de las pérdidas del empleo, divorcio, problemas socioeconómicos, o enfermedades físicas; luego está la depresión debido a la pérdida de un ser querido, enfermedades terminales, adicciones a drogas, alcohol y a la ansiedad, debida a preocupaciones excesivas.

Lo anterior descrito, es un resumen a grandes rasgos, de la situación psicosocial que enfrentan cotidianamente muchas parejas guatemaltecas, que en su mayoría son de clase media y/o de escasos recursos.

Con respecto a los integrantes de la familia guatemalteca, el padre es quien domina, por consiguiente las decisiones no son tomadas democráticamente, sin embargo, esto se está modificando en la parte de dichos arbitrajes, ya que la mayor parte de las parejas están formando los llamados matrimonios modernos, donde ambos toman partes iguales de las responsabilidades que conlleva el formar un hogar.

Existe una progresiva declinación de la sociedad, y las personas no están preparados para el matrimonio, en consecuencia la desintegración familiar efecto del divorcio o separación, ocasiona que muchas mujeres se conviertan en cabeza de la familia (Madre y a Padre a la misma vez), algunas son solteras y otras cargan con la irresponsabilidad de algunos hombres, sin embargo, esto puede ser lo contrario, ya que existen hombres que juegan este papel.

Muchos cambios se han venido dando desde hace años, sin embargo han pasado por desapercibidos. Las familias tradicionales, donde la mujer caía en el rol de madre y esposa, cuya responsabilidad era de mantener la casa ordenada, los niños aseados y espera sonriente al esposo que trabaja para sustentar las necesidades del hogar, han desaparecido y en su lugar se aparecen hogares desintegrados que por miedo al fracaso siguen unidos o dan el paso de separarse o divorciarse.

Por otra parte para la mujer, esta vida se convierte en una rutina desgastante, ya que el cuidar de los hijos y atender los quehaceres del hogar, reducen la atención a ella misma y comprimen el atender al esposo, a la larga esto produce cansancio en ella, y posteriormente no desea atender sino ser atendida; Es donde y cuando surgen las quejas, reproches y desvanencias conyugales, creando un ambiente lleno de asperezas para ambos, dando inicio a las pequeñas fisuras que deterioran el matrimonio.

Las mismas son las causantes de la separación conyugal, en las que podemos mencionar las siguientes: la economía, problemas sexuales, violencia por parte de algunos de los cónyuges, problemas en la interpretación de la realidad, celos, malos entendidos, discrepancia en el trato hacia o con los hijos, la infidelidad, diferencias ideológicas, la religión, el estatus educativo etc. sea cual sea la causa de este fenómeno, provoca que uno o ambos cónyuges, se den cuenta de la incompatibilidad que tiene uno del otro y de los conflictos que se generan constantemente.

Se podría decir que las parejas se separan por el resultado de formas distintas de convivencias agresivas y de incomprensión, falta de aprecio y de consentimiento mutuo. Por lo regular se llega a estas situaciones porque las parejas no recibieron una orientación acerca del matrimonio o de la vida en pareja, porque no se conocían, eran muy jóvenes, sus aspiraciones eran distintas, o por una educación sexual inadecuada, etc.

Es normal que dentro de la familia se formen conflictos, una de las causas es el desconocimiento de los hábitos o costumbres de la otra persona, que se dan en el transcurso de la convivencia cotidiana del matrimonio, también es común que las cargas de trabajo dentro y fuera del hogar se encuentren desequilibradas, produciendo en alguno de los miembros un desgaste y resentimiento como una sensación injusta hacia la otra persona.

Posteriormente la separación causa efectos en la sociedad guatemalteca, ya que es una situación que puede formar un patrón de crianza para las nuevas generaciones venideras, esto repercute gradualmente en la sociedad, ya que afecta la integridad moral, física, espiritual, económica y psicológica, tanto a los cónyuges como a los que les rodean y comparte cierta relación con ellos, puesto que cada familia se considera un elemento de la sociedad guatemalteca.

El analfabetismo es uno de los problemas que surgen en determinado momento, principalmente cuando existen hijos dentro del matrimonio, y estos no son educados y corregidos por los progenitores y esta obligación es tomada por otro miembro de la familia o por otra persona ajena a la misma, posteriormente los niños se ven lastimados provocando en ellos un bajo rendimiento escolar, deserción de la misma, por diversas causas.

Otro problema que surge son los embarazos no deseados por la falta de comunicación y apoyo familiar, de parte de los cónyuges a los hijos, los abortos, la prostitución, el alcoholismo y la drogadicción, esto en su mayoría afecta o se refleja en hijos, producto de matrimonios divorciados y separados, lo cual se manifiesta por la falta de comunicación de los esposos.

A nivel psicológico se confirma que la disolución de una relación significativa, puede producir trastornos emocionales como la angustia, la depresión y el sufrimiento, en las personas que atraviesan por este proceso, e incluso puede causar pensamientos suicidas y/o enfermedades psicosomáticas. Sin embargo una persona que sufre no siempre debemos calificarla de

patológica, Aristóteles en su *Ética a Nicómaco*, es consciente de que, aunque el infortunio resplandezca en el hombre la grandeza moral, todas sus virtudes no serán suficientes para alcanzar la felicidad <sup>3</sup>

Los hijos por falta de afecto de ambos padres, experimentan un desequilibrio emocional y de intranquilidad, ya que uno de los aspectos más controvertidos de los estados de angustia, se centra en la polémica autonomía o dependencia de los trastornos afectivos<sup>4</sup> debido a la perplejidad de lo que sucede a su alrededor, ya que ellos no comprenden que es lo que está pasando con sus padres, pero se sienten y se ven afectados al ser involucrados física y/o emocionalmente por sus progenitores en las peleas o discusiones, que ellos confronta cotidianamente.

Estos problemas van obstruyendo la naturalidad de la personalidad de los individuos. Cuando oímos que alguien dice esa persona tiene mucha temperamento, deducimos que es una persona interesante y pionera, pero en realidad el término de "personalidad" es utilizado incorrectamente, puesto que incluye todas sus características particulares de comportamiento, como lo define Yinger (1965, p. 141), quien dice: "Personalidad es la totalidad del comportamiento de un individuo con un sistema determinado de tendencias que interactúa con una secuencia de situaciones"<sup>5</sup>

Los psicólogos definen la personalidad como "patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas de un individuo que persiste a través del tiempo y de las distintas situaciones."<sup>6</sup> En algunos aspectos la personalidad es vista como la inteligencia en la cual intentamos ver algo intangible e invisible de las personas.

En las personas las situaciones y los diferentes eventos interactúan de modo constante, por esta razón algunos individuos están propensos a actuar

---

<sup>3</sup> CARMELO Monedero **SICOPATOLOGÍA HUMANA** Editorial siglo XXI, Madrid 2001 Pág. 4

<sup>4</sup> JOSÉ Luis Ayuso **TRASTORNOS DE ANGUSTIA** Editorial Martínez Roca, Barcelona 1988 Pág. 30

<sup>5</sup> HORTÓN, Paul B. **SOCIOLOGÍA** 6ta edición, Editorial McGraw-Hill, México 1988 Cáp. 7 orden social y control social Pp. 84

<sup>6</sup> MORRIS, Charles G. Y Maist, Albrt A. **PSICOLOGÍA Décima edición** Editorial Pearson Educación, México 2001 Cáp. 11 pp. 442

de maneras distintas en situaciones similares, presentando conductas como ira, alegría, confusión, tristeza etc., empero, dependerá de su percepción el responder a los distintos acontecimientos que se le presentan en la vida, en opinión de Bandura, todos adquirimos una personalidad a través de una combinación especial de normas personales ( aprendidas por observación y reforzamiento), de situaciones y de las consecuencias de nuestras acciones .

Posteriormente existen factores que afecta o moldean el desarrollo de la personalidad los cuales pueden ser biológicos o psicológicos como acontecimientos traumáticos que dejan marcas en la vida de las personas sumándole a estos la interacción con el medio ambiente, como lo menciona Erikson en sus etapas de la personalidad en donde la cultura, experiencias grupales como individuales y todos estos factores no se suman sino que se integran, por lo que la personalidad no se construye amontonando una situación sobre otra como si fuera una pared de ladrillos, más bien se forma o construye por medio de los contextos y las formas en que las vivimos.

Esto se inicia durante la búsqueda de una forma de vida como: Asistir a reuniones sociales, religiosas, culturales, etc. Se ven reflejadas en todas las actividades que las personas realizan como pareja e individualmente, como menciona Murray "cada quien tiene su propia identidad y estilo de vida en particular"<sup>7</sup> las cuales en muchos casos afecta de forma directa o indirecta el comportamiento de ambos individuos, provocando discusiones y pleitos constantemente o en muchos casos este desequilibrio de las personalidad.

Refiriéndonos al divorcio el cual plantea exigencias extremas y situaciones inesperadas, en las que las personas deben de reorganizar sus relaciones durante y después de la separación, por lo cual estos individuos deben de encontrar afecto y un nuevo sentido de vida en otros ámbitos, al mismo tiempo deben de mantenerse intensas o periféricamente involucradas dentro de la sociedad, donde deben de hacer frente a toda una gama de

---

<sup>7</sup> DICAPRIO, Nicholas S. Op. Cit. Pp. 1

sentimientos (pérdida, ira, culpa y alivio)<sup>8</sup> en los cuales deben de recuperarse psicológicamente para restablecer y mantener su confianza en si mismos.

La separación como fenómeno no es lo dañino, lo perjudicial es el modo en que se separan las personas ya que de esto dependerá la manera en que estos se recuperen, la terapia que se efectuó o se practique con los individuos deberá de ser dirigida al contexto social en el que se desenvuelven los mismos, sin embargo las personas buscan como primera alternativa la ayuda legal, procurando obtener protección sobre los bienes materiales y la relación con los hijos si los hay.

Consecutivamente el comportamiento de las personas varia dependiendo de la forma en que se desenvuelven dentro de su sociedad, como lo menciona Murray "Cada quien tiene su propia personalidad y estilo de vida en particular"<sup>9</sup>, con lo anterior se refiere que cada individuo vive un proceso de recuperación que aunque no es el mismo y en diferente tiempo y espacio, actua de distinta manera, reflejando su estado de animo personal con diferentes comportamientos sociales.

Los problemas psicológicos que se avecinan después de la separación conyugal, envuelven a las personas en dudas y certidumbres, convirtiéndolos en sentimientos de fracaso, traición duelo, desesperación etc. Por lo que la lucha ante este tipo de pérdida, parece impulsar a las personas a entender las cosas, a las personas y los acontecimientos, con la finalidad de analizar y sintetizar las situaciones de vida a las que se afrontan, comparado las experiencias vividas con otros individuos, para poder lidiar con los inconvenientes provocados por la separación marital.

Las situaciones ambientales afectan la personalidad, de tal modo que a diario cambiamos nuestro comportamiento, "la cultura no solo nos plantea los problemas que tenemos que resolver, sino también nos prescribe las

---

<sup>8</sup> MARLA B. Isaacs (Et, al) **DIVORCIO DIFIL**, Editorial Amorrortu Editores , Buenos Aires 1986, Pp. 17

<sup>9</sup> ALVARO, José Luis (et.al.) **PSICOLOGÍA SOCIAL APLICADA.** Editorial McGraw-Hill , España 1996, Pág. 1

soluciones aceptables que tenemos disponibles”<sup>10</sup> además nos encontramos constantemente bombardeados por estímulos que exigen de nuestra atención modificando nuestro modo de actuar, moldeando continuamente nuestra personalidad.

La separación como tal, exige más de la atención de los individuos ya que no es una situación afable para la vida, por que los sentimientos como las emociones no logran desprenderse del dolor y el rencor, provocando una descarga emocional que se canaliza por medio de la conducta, creando un ambiente negativo para la aceptación de nuevas actividades sociales que presenten en ese momento.

Consecutivamente, existen teorías de la personalidad, las cuales son herramientas funcionales que deben ayudarnos a describir, explicar y predecir la conducta. Sin la teoría sería difícil decidir lo que hay que buscar en sí mismo y en los demás. Recuerde, todos tenemos una teoría de la personalidad, sepámoslo o no. Las teorías de la personalidad son retratos conceptuales de la naturaleza psicológica humana. Cada teórico nos ofrece un retrato diferente por lo que cada una a menudo se considera lo que es característico de una persona, así como lo es distintivo.<sup>11</sup>

Individualmente Erikson propone ocho etapas en la vida y cada una exige que el ego cumpla cierta tarea: por ejemplo un sentido del deber, un sentido de la autonomía, de la iniciativa o de la identidad. Los cuales son las siguientes:

La primera etapa la describe como *Lactancia*. Erikson cree que la si la relación entre madre e hijo es mutuamente satisfactoria el niño recibe aparentemente un sentido de “bienestar interno” a través de la interacción armónica con la madre, que no necesita reafirmarse continuamente. Es una fase donde la confianza y la desconfianza juegan un papel importante en el

---

<sup>10</sup> DICAPRIO, Nicholas S. Op. Cit. Pp. 3

<sup>11</sup> DICAPRIO, Nicholas S. TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD 2da Edición , Editorial McGraw-Hill , México 1989 Pp. 24

ambiente y adquisición del atributo de la esperanza son fomentados por las relaciones sociales en las que existen respeto y apoyo mutuo.<sup>12</sup>

Por lo que la formación del sentido de confianza entre el ambiente y la adquisición del atributo de la esperanza son fomentados por las relaciones sociales en donde existe respeto y apoyo mutuo<sup>13</sup>, por lo que durante la separación conyugal se forma un desequilibrio en la armonía con el ambiente y el interior de las personas afectadas, produciendo una desconfianza entre lo que les rodean y con quienes convive.

La segunda etapa la describe como la *Primera Infancia*. Con el desarrollo de habilidades preceptuales y musculares, el niño consigue una creciente autonomía contra vergüenza y duda, diferenciado entre lo bueno y lo malo puesto que esto le da dos alternativas de enfrentarse con su alrededor, ya que aferrarse a las cosas y desprenderse de ellas es un paso necesario en el crecimiento el cual pone en conflicto al niño con la gente importante en su vida.<sup>14</sup>

Durante la separación se aprende a juzgar desde un punto de vista basado en rencor y dolor, de manera de que la persona no es aceptable para los demás, particularmente con la expareja ya que no existe carácter para hacerlo como lo menciona Dicaprio " a la larga, la voluntad del súper ego nos ayuda en esta difícilísima tarea y nos enfrentamos a la opción de dudar de nosotros mismos o de quien nos juzga<sup>15</sup> por lo confiar en el ser amado en su totalidad es difícil.

La tercera etapa la representa como la *Edad de Juego*. Entre los tres y los cinco años de edad, la necesidad de autonomía toma una forma más vigorosa, se vuelve más coordinada, eficiente, espontánea y dirigida hacia un objetivo. En este periodo, el principal logro de ego, según Erikson (1963), es el

---

<sup>12</sup> *Ibíd.* Pp. 178

<sup>13</sup> *Ibíd.* Pp. 180

<sup>14</sup> *Ibíd.* Pp. 181

<sup>15</sup> *Ibíd.* Pp. 183

sentido de iniciativa y fracasar en esta tarea se interpreta como culpabilidad.<sup>16</sup>

Durante la separación la culpabilidad juega un papel imprescindible, ya que la persona afectada asimila el fracaso de una forma muy personal y se siente desvalida ante los demás, por lo que la etapa de juego ayuda en los individuos a formularse nuevos objetivos después de haber fracasado o logrado los anteriores.

La cuarta etapa la señala como la *Edad Escolar*. Con un sentido básico de confianza, un sentido básico de autonomía y una dosis de apropiada de iniciativa, el niño entra en la etapa de desarrollar la laboriosidad, las fantasías e ideas mágicas de la infancia deben ceder el paso a la tarea de prepararse para papeles aceptables en la sociedad, la inferioridad la competencia y método son herramientas para tener un aprendizaje para que las habilidades sean notorias den la edad adulta.<sup>17</sup>

Esta etapa al igual las anteriores, marcan la forma en que un individuo reaccionara ante determinadas situaciones de la vida, y en el caso de la separación, la etapa escolar juega el papel de la preparación ante las decisiones y problemas que se avecinan y la forma en que se solucionaran, lo cual dependerá de la forma en que se tome la realidad que se vive.

La quinta etapa la describe como la *Adolescencia*. La búsqueda de la identidad es una expresión de uso frecuente que se le ha asociado con el trabajo de Erikson(1960) ya que afirma que la búsqueda de la identidad, aun cuando sea una preocupación siempre presente a lo largo de la vida, alcanza su punto crítico en la adolescencia, ya que en esta hay muchos cambios significativos en toda la persona,<sup>18</sup> por tal motivo en la separación conyugal aunque es un cambio que se toma como un proceso de pérdida y la búsqueda de la misma identidad se reafirma o se daña en este proceso.

---

<sup>16</sup> *Ibíd.* Pp. 184

<sup>17</sup> *Ibíd.* Pp. 187

<sup>18</sup> *Ibíd.* Pp. 189

La sexta etapa la describe como *Estado Adulto Temprano*. Las interacciones sociales son significativas a lo largo de toda la vida, pero durante el estado adulto temprano alcanza un estado crítico. La mayoría de las personas tienen un anhelo profundo de relacionarse íntimamente con un miembro del sexo opuesto, y el matrimonio es el medio usual mediante el cual se satisface esta necesidad de intimidad.<sup>19</sup>

Se puede inducir que la necesidad de tener una relación íntima con otra persona, es uno de los motivos por lo que las personas se casan y al no encontrar esta complacencia, es donde la ruptura del mismo se da, deteriorando la interacción social con otros individuos, lo cual se refleja en la separación o divorcio conyugal.

La séptima etapa le llama *Estado Adulto Medio*. Freud sostenía que junto con la capacidad de amar, la capacidad de trabajar en forma eficaz es una señal de madurez. Mientras que Erikson (1963) parece estar de acuerdo con ambos requerimientos, amar y trabajar, y ha delineado una etapa de la vida que ha llamado generatividad para describir la necesidad de un trabajo y afectos sostenidos y productivos. El periodo comprende los años intermedios, de aproximadamente los 23 a 60 años de edad.<sup>20</sup>

Es en esta periodo donde los cambios que ocurren en la etapa anterior se solidifican, y la necesidad de amar se ve reemplazada por la necesidad de una vida estable, materialmente ablando, si no se da correctamente un relación amorosa adecuada o si esta termina en fracaso como la separación conyugal que se pretendió llevar.

La octava etapa la describe como *Estado Adulto Tardío*. La octava y la última etapa de la vida en el esquema de Erikson, abarca de los 60 años a la muerte, la integridad del ego, que es la tarea principal de este período, implica una unificación de toda la personalidad, con el ego como la principal

---

<sup>19</sup> *Ibíd.* Pp. 194

<sup>20</sup> *Ibíd.* Pp. 197

fuerza determinante. Aunque Erikson no ha detallado esta etapa, parecería semejarse a la idea de Jung (1964) del proceso de individuación, la consecución completa de la personalidad.<sup>21</sup>

Tal parece que los cambios que ocurren en la vida, culminan en esta etapa y la separación como el divorcio vienen siendo eslabones que en su momento fueron angustiados, pero que en este momento son solidificados con los recuerdos vividos que funciona como adhesivos ante este proceso doloroso que viven algunas personas y posteriormente la integridad del ego contra la desesperación logran una amalgama donde la aceptación de lo vivido es la conclusión íntegra a lo que se llama sabiduría.

En consecuencia la personalidad durante la separación conyugal, se ve afectada de diferentes maneras, lo cual dependerá de la formación que se haya tenido en el hogar, por tanto la capacidad para resolver los diferentes problemas que se presentan durante este proceso de duelo, no permite resolverlos por sí solos, sean estos físicos y/o emocionales, puesto que la personalidad, no se puede separar del entorno en el que se vive, lo cual es otro factor que determinara las reacciones de los individuos que afrontan esta situación.

Los distintos cambios psicológicos y/o ambientales parecen moldear perfectamente el comportamiento de las personas, con el fin de poder adaptarse con o sin dificultad a las variaciones cotidianas del ambiente, si llueve y hace frío, buscamos abrigo y protección, pero si hace calor tratamos la manera de refrescarnos, alterando nuestro comportamiento físico, sin embargo en el ámbito psicológico, el carácter empujado por las tendencias primitivas de seguridad salen a flote, con lo que hacemos o sentimos cambios inesperados visibles para los demás individuos.

---

<sup>21</sup> *Ibíd.* Pp. 198

Por esa razón los individuos tienen personalidades diferentes y los distintos acontecimientos por los que atraviesa una persona que ha sufrido una pérdida conyugal producen una serie de confusiones en ellos, por ejemplo si una persona antes de la separación su carácter era amable, servicial dinámica, ahora puede ser lo contrario y actuara enojada, anímica etc. Y viceversa, lo cual se percibe física y emocionalmente, sin embargo, se vera normal si se sabe el origen de los mismos cambios.

Pero cuando esto se vuelve rutinario deducimos que la persona necesita ayuda pues su personalidad se ve alterada, y como su dispositivo de protección le resulta adecuado, no lo dejara, por el hecho de no volver a sentirse débil ante otro problema de la vida. Por lo que el desarrollo de la personalidad de un individuo se pone de manifiesto en diversos entornos.

Es a lo que Fritz Perls le llama el potencial humano, donde "Se aprecia un aspecto de esta idea al observar cómo una persona, en determinada situación, confiere significado a sus percepciones, como distinguir entre figura o forma,"<sup>22</sup> solo así los individuos diferenciarán los aspectos de la vida, logrando comprenderlos para su recuperación ante la pérdida conyugal.

Este cambios de vida afecta profundamente a las personas provocando que las mismas generalicen las situaciones cotidianas, durante la separación marital, por lo que la aceptación es una actitud de desesperación por alcanzar el comportamiento que se esperaría de una persona que no atraviesa por un duelo de este tipo, como lo describió Calderón de la Barca "si la vida fuera un sueño, la muerte es un despertar" Con esto se quiere establecer una analogía entre vida y sueño, muerte y duelo, en que ambos son vividos como una ilusión sensorial, el cual culmina con la pérdida de la pareja, ya sea para bien o para mal.

---

<sup>22</sup> JAMES Fediman, Roberto Frager, **TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD** 4ª. Edición, editorial Harla, México 2001 Cáp. 5 Pp. 148.

Entonces la personalidad se desarrollara en la medida en que nace la necesidad de salir triunfantes de un problema o situación que amerite nuestro esfuerzo humano de sobrevivir, posteriormente la separación conyugal amerita reflexión y razonamiento para poder comprender su proceso y poder superar el dolor que trae consigo.

Varios estudios han propuesto algunas teorías sobre el desarrollo de la personalidad, ninguna ha sido "demostrada" con la clase de pruebas empíricas o experimentos de investigación, puesto que los cambios de la personalidad se desarrollan de distintas maneras en las que no se puede dar con exactitud un concepto definido de ello.<sup>23</sup>

De modo que cuando la vida en pareja ya no es posible por varias causas, la separación conyugal es una opción que se toma junta o individualmente en pareja, y es en ese preciso momento donde la personalidad empieza a desequilibrarse y los componentes de aceptación y adaptación aparecen con el fin de minimizar el dolor por esta pérdida y con el tiempo se determinara una nueva forma de pensar y actuar a lo que llamamos personalidad.

En las relaciones de pareja después de la separación conyugal, indiscutiblemente están presentes las diferencias en las formas de comportarse tanto del hombre como de la mujer, éstas no solo corresponden a su naturaleza biológica sexual, si no que también a las características del grupo social del que provienen, por ejemplo tipo de familia, valores, religión, costumbres, Etc. Sin embargo muchas diferencias se toleran o se armonizan entre ellas debido a la relación periódica y al trato que se tienen entre ambos.

La relación de pareja, incluye una serie de situaciones en la que se comparten deseos, se viven sueños, existe comunicación, conviven y actúan juntos, adquiriendo experiencias y conocimientos sobre las costumbres de uno y otro, con el fin de vivir en armonía. Y una manera para satisfacer lo anterior

---

<sup>23</sup> HORTÓN, Paul B. Op. Cit. Pp. 98.

es integrando una familia, la cual esta formada por un hombre y una mujer que al compartir sus igualdades y diferencias, aspiran lograr para sus vidas comprensión y apoyo, lo que les facilitará realizar sus deseos y alcanzar sus metas.<sup>24</sup>

Sin embargo existen factores que pueden obstruir las metas y objetivos de los individuos, y al existir estos, se transforma la convivencia en un diario discutir, asta el punto que esto enferma y la vida en pajera empieza a ser nefasta y rutinaria, rompiendo toda relación de afecto y cariño existente con el cónyuge. Y se busca una salida para que los problemas se solucionen, pero al no encontrarse las mismas se recurre a la disolución de la familia por medio del divorcio o la separación de los individuos.

Generalmente el divorcio o la separación conyugal, no resuelven los problemas básicos que lo originaron, Se presentan nuevos problemas tanto para los hijos que han podido tener, como para la pareja misma, puesto que los sentimientos de culpa, resentimiento y fracaso empiezan a tomar control de la situación olvidando que la vida continua en esos momentos de duelo.

Es por ello que la separación conyugal deja un vacío que al parecer es llenado por sentimientos de ira, tristeza, dolor y luto, los cuales, solo con el tiempo la persona podrá encontrar la forma de satisfacer las necesidades, sueños e ilusiones para poder sobreponerse ante la pérdida marital.

La relación de las parejas que se han separado tienden ha ser dañinas o beneficiosas, dependiendo la manera y los acuerdos en que hayan llegado ambos. Cuando los individuos están dispuestos a dialogar y a tomar decisiones en común acuerdo, existe una mayor comprensión para los acontecimientos que se presenten posteriormente con la separación, pues se disponen las necesidades y deseos de ambos. Lo cual termina en un mutuo arreglo de demandas, beneficiando así a ambos como personas.

---

<sup>24</sup> GARCÍA Hernández, Vicente PLATIQUEMOS EN FAMILIA, Editorial Foc, México 1994, Pp.69

Pero cuando las parejas se separan sin mutuo acuerdo, los problemas empiezan a ser imposibles de resolver, tanto dificultades legales, económicas y psicológicas, los cuales son causantes de las variaciones de la personalidad y la rutina incesante hace que los individuos caigan en cuadros patológicos, los cuales van deteriorando a la persona hasta consumirlas física y emocionalmente recurriendo a tomar salidas desesperantes como el alcohol, drogas, prostitución y en varios casos la muerte por medio de suicidios o asesinatos por factores sentimentales.

Cuando en las personas se empiezan a desarrollar sentimientos de apatía contra el ex - cónyuge, éstos comienzan a vivir una lucha incansable lo cual les absorbe la mayor parte de su tiempo en afrontarla, en este periodo llamémosles duelo por pérdida conyugal, los problemas se acrecientan provocando una crisis emocional, que regularmente lleva a los individuos a caer en estados depresivos y angustiosos, logrando con ello que su recuperación sea más dolorosa y lenta. En el amor se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y no obstante siguen siendo dos.<sup>25</sup>

En esta situación de contradicción y distorsión, ambas personas se ven obligadas a promover el dialogo entre ellos, de una forma equivocada, pues los insultos y las agresiones verbales salen a flote, lastimando más aun la dignidad o estima que la persona tiene, definiendo autoestima como el conocimiento, concientización y practica del potencial humano de que posea cada individuo,<sup>26</sup> como lo menciona Abrahán Maslow " Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno así mismo".

Los problemas a los que se enfrenta las personas que se han separado, son de carácter emocional y sentimental sin dejar a un lado el perfil jurídico y legal, provocando en ambos un desequilibrio el cual les conduce a confrontaciones cotidianas, sobre la protección el cuidado de los hijos si los

---

<sup>25</sup> FROMM, Erich **EL ARTE DE AMAR** Editorial Paidós, Buenos Aires 1976 Pp. 31

<sup>26</sup> Material de apoyo **AUTO ESTIMA** Departamento de práctica de licenciatura Escuela de Ciencias Psicológicas

hay y las demandas sobre los aspectos económicos, alejando con esto la posibilidad de terminar la relación marital como amigos

Una pareja puede atrincherarse en sus opiniones de combate al extremo de no escindir realmente ni siquiera cuando ya ha transcurrido mucho tiempo (a menudo un año) desde su separación física,<sup>27</sup> Ambas personas se proponen a entablar un dialogo que posibilite que la separación de ellos sea productiva, pero se ven arrastrados automáticamente a sucesivas intensificaciones de su contienda.

Podemos juzgar mal el poder de regateo de cada una de ellas, por ejemplo tal vez nos parezca que una esposa ha presentado sus necesidades y defendido sus derechos de manera adecuada cuando en realidad ha cedido demasiado sacrificando sus intereses bien entendidos a cambio de un acuerdo inmediato y una liberación de las tensas situaciones en la que se encuentra.

Sin embargo existen personas que han conseguido resolver sus diferencias sentimentales logrando terminar la relación con recíproco arreglo y las responsabilidades son compartidas por ambos, pero todo esto dependerá de la percepción y aceptación, que cada individuo tenga sobre la situación que se vive.

En conclusión, la relación en pareja después de la separación conyugal, será beneficiosa si ambos llegan a un acuerdo de decisiones, pero será irremediable si ambos o uno de ellos no logra la conciliación, provocando daños psicológicos que a la larga serán desfavorables y obstruirá la recuperación física y emocionalmente como persona. Esto los lleva a un desequilibrio de identidad personal, que los conduce finalmente a una exclusión dentro de la sociedad en la que se desenvolvían anteriormente.

Esta situación influye a que las relaciones interpersonales se vayan deteriorando, las cuales se reflejan en la convivencia con otras personas,

---

<sup>27</sup> MARLA B. Isaacs, Op. Cit. Pp. 86

tomando en cuenta que la personalidad es una caracterización que se basa en la observación, corazonadas intuitivas, consideraciones racionales y los descubrimientos de la investigación experimental<sup>28</sup>, es donde la emociones se confrontan tomando un acto de afecto por algo deshonesto y una venganza o engaño como algo justo para las demás personas.

La relaciones interpersonales son la forma para poder comunicarnos con los demás y esto parece ser algo fácil, pero existe un contacto directo sea este físico o psicológico que amerita todo nuestro esfuerzo como individuo, lo cual podemos comprender desde el punto de vista de la terapia de la Gestal el cual es un enfoque de interacción que se centra en el contacto, por lo tanto, la regla fundamental consiste en trabajar a partir del contacto.<sup>29</sup>

Es en este momento donde las relaciones interpersonales se ven afectadas y se daña la estructura social de la persona, puesto que la separación conyugal lleva una carga insoportable que lacera la estima de los individuos, por lo que el afecto y la empatía que se desarrolla en esta situación, dependerá de la manera de tratarse o conocerse entre las demás personas.

Definiendo las relaciones interpersonales como "la interacción entre individuos a través de la cual sus comportamientos están sometidos a una influencia recíproca, por lo que cada individuo modifica su forma de actuar en las reacciones del otro"<sup>30</sup> por lo que estas pueden ser adecuadas o inadecuadas, observándose la primera, en la comunicación amplia o moderada con los demás, manifestaciones de cariño y de aceptación por las personas y posteriormente el deseo implacable de recuperarse por medio de ayuda o sin ella con lo que se logra una adecuada integración social

Y la segunda, contrario a la primera, falta o ausencia de comunicación con los demás, no existe la aceptación de manifestaciones de afecto, no se

---

<sup>28</sup> DICAPRIO, Nicholas S. Op. Cit. Pp. 11

<sup>29</sup> CELEDONIO, Castanedo Secadas **TERAPIA GESTAL** Editorial Ediciones Corregida, España 1988, Cáp. 2 Pp.121.

<sup>30</sup> JOSEP, Maria Farré Martí (et-al) **ENCICLOPEDIA DE LA PSICOLOGÍA** Editorial Océano, Barcelona, tomo 4 Pp. 114

encuentra el deseo latente de querer recuperarse aunque se le brinde ayuda profesional, provocando un nivel bajo de auto estima provocando un bloqueo da la integración con la sociedad.

Con lo anterior se desarrollan problemas psicológicos, que se van originando por la separación conyugal, por lo que no se sabe con exactitud cuándo se vuelve anormal el comportamiento de las personas y al parecer la respuesta es más complicada de lo que parece. "Muchas enfermedades físicas se detectan por medio de pruebas de laboratorio, pero la existencia o inexistencia de una enfermedad mental no puede determinarse con tanta objetividad, puesto que un individuo sufra un trastorno emocional depende de su juicio subjetivo y éste puede deferir según la perspectiva que se adopte".<sup>31</sup>

Jonh Gottman (1994), utiliza el término "desbordamiento" para esta susceptibilidad a la frecuente perturbación emocional, los cónyuges están tan agobiados por la negatividad de su pareja y por sus propias reacciones ante estas, que se sienten hundidos por sentimientos espantosos y fuera de control. Que en muchas ocasiones los obliga a desligarse de la sociedad, provocando un daño psicosomático en los individuos que atraviesan por este fenómeno.

Algunas personas tienen un elevado lumbral para el desbordamiento y soportan fácilmente la ira y el desdén, mientras que otras pueden dispersarse en el momento en que su pareja formula una leve critica acerca de ellos y con el tiempo la pareja empieza a ver todos o cada uno de los problemas del matrimonio como algo grave e imposible de arreglar, ya que el desbordamiento en sí deteriora cualquier intento de resolver las cosas.

Por lo que los tipos de trastornos o enfermedades psicológicas, producidas por la separación conyugal son varios y se enmarcan en grandes características, cuyos síntomas y signos variaran dependiendo de la actitud y

---

<sup>31</sup> MORRIS, Charles G. Y Maist, Albrt A Op. Cit. Pp. 503.

del entorno social de cada individuo, los cuales surgen por las distintas situaciones de la vida cotidiana

Sin embargo existen diferentes factores predisponentes que son mediadores internos y externos, los cuáles predisponen a que la personalidad de un sujeto sea desequilibrada, podemos mencionar que los elementos que establecen la constitución de cada individuo, interactúan a lo largo de la vida con las fuerzas ambientales que lo afectan. Conforme progresa el desarrollo, se vuelve cada vez más difícil determinar cuáles son las predisposiciones que se deben a factores genéticos, ya que hay muchos y variados rasgos de la personalidad en el individuo que va creciendo y madurando.<sup>32</sup>

Por esta razón cuando se estudia la dinámica de la evolución de la personalidad a través de los años, en el marco de la familia y la cultura local, debemos reconocer que las percepciones y los conceptos con matiz afectivo que la persona tiene acerca de su cuerpo, es decir de su imagen corporal, desempeña el papel principal para determinar las respuestas psicopatológicas individuales. No obstante el tipo de estructura corporal puede relacionarse con tipos de reacciones bioquímicas cuyas causas biológicas todavía no se conocen, y que predispones a ciertos trastornos de la personalidad.<sup>33</sup>

Otro factor predisponente es la edad. Por ejemplo las psicosis son raras hasta la adolescencia, en la cual su frecuencia se eleva notablemente y continúa mostrando una tendencia ascendente definitiva conforme aumenta la edad. Esta tendencia a amentar es particularmente notable en la edad avanzada. Los puntos críticos del desarrollo en la adolescencia, en la involución y en la senectud, no sólo acarrear cambios físicos sino también nuevos problemas psicológicos, como sociales y de trabajo.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> KOLB. Lawrence C. PSIQUIATRIA CLÍNICA MODERNA Ediciones Copilco, México 1985, Pp.184.

<sup>33</sup> *Ibíd.* Pp. 189

<sup>34</sup> *Ibíd.* Pp. 189

También podemos mencionar, que el sexo es otro factor predisponente a trastornos psicológico. En los hospitales para trastornos mentales ingresan más hombres que mujeres; la proporción entre los primeros ingresos es de seis hombres por cada cinco mujeres; sin embargo, debido a la mayor longevidad de éstas , su número excede al de los hombres en los hospitales mentales públicos, como ya se indicó, más mujeres que hombres con padecimientos psiquiátricos acuden a los médicos que trabajan en clínicas y en consultorios privados.<sup>35</sup>

Por otra parte también existen factores precipitantes en el ambiente en el que vive un individuo, el cual es mucho más que un mundo físico; incluye la estrecha interacción personal dentro del grupo familiar , la presiones que sobre este grupo imponen la cultura más amplias y sus particulares sistemas de valores, así como la influencia de las fuerzas socioeconómicas , que depende de la estructura de las clases de las sociedad en la que el individuo y su familia viven.

Se afirma que cuando se intenta comprender el desarrollo de la personalidad exclusivamente en términos de la interacción del individuo con los aspectos pasados de sus progenitores o de otras personas, no se encuentra una estructura que permita entender el desarrollo de las funciones sociales que cada individuo desempeña en la vida adulta de cada paciente<sup>36</sup>

No obstante, la familia es la influencia que da forma al desarrollo de la personalidad del individuo, y en la que respecta a los efectos que sobre los miembros de la familia tiene la ruptura del hogar debida a muerte , separación o divorcio , habitualmente se considera que de estas crisis familiares resultaran en la mayoría de los casos delincuencia y conducta antisocial posterior.

---

<sup>35</sup> Ibid. Pp. 192

<sup>36</sup> Ibid. Pp. 193

Otro de los factores precipitantes son los socioeconómicos , ya que uno de los hallazgos más constantes en los estudios psiquiátricos sociales ha sido que la prevalencia de trastornos mentales (tratados o no tratados ) está en relación inversa con el estatus socioeconómico, y por lo tanto la mayor prevalencia de enfermedad mental que ahí se encuentra es una consecuencia de la posición socioeconómica de cada individuo <sup>37</sup>

Existen otros factores como el estado conyugal, el embarazo, la urbanización, la ocupación y cantidad de trabajo como la secases del mismo, el alcohol, defectos y enfermedades físicas, disfunción general del cerebro, traumatismo, infecciones, agentes tóxicos etc.

Sea cual fuera las causas predisponentes y precipitante, la separación conyugal es un fenómeno que de una u otra manera se encuentra vinculada en la reacción y activación de estos factores, los cuales van desencadenado una serie de trastornos que afecta a los individuos que atraviesan por este tipo de pérdida marital, por lo que a continuación se mencionaran los siguientes, por considerarlos interesantes en el caso que nos ocupa.

Uno de ellos es la depresión, la cual se define como un trastorno metal caracterizado por sentimientos de inutilidad, culpa, tristeza, indefensión y desesperanza profundas. A diferencia de la tristeza normal, o la del duelo, que sigue a la pérdida de un ser querido<sup>38</sup>, la depresión patológica es una tristeza sin razón aparente que la justifique, y además grave y persistente. Puede aparecer acompañada de varios síntomas concomitantes, incluidos las perturbaciones del sueño y de la comida, la pérdida de iniciativa, el auto castigo, el abandono, la inactividad y la incapacidad para el placer.

Los síntomas en la separación conyugal, se presentan en diferentes etapas por lo que no se puede determinar en que período o momento la persona se encuentra vulnerable a los mismos, provocando un trastorno

---

<sup>37</sup> *Ibíd.* Pp. 200

<sup>38</sup> **CIE-10** Trastornos mentales del Comportamiento, trastornos del humor Pp. 157

depresivo en un determinado período de tiempo variado e indefinido lo cual lleva a las personas a una pérdida del interés por relacionarse con otros individuos, cayendo en un estado de tristeza y frustración personal, provocada por la ausencia del ser amado y avivada por los problemas que se adhieren en la misma situación.

El CIE-10 describe que para su diagnóstico se deben de incluir episodios leves o largos de síntomas como tensión, preocupación, malestar o mezclas de síntomas depresivos somáticos, acompañado de dolor persistente o cansancio físico no debido a causas orgánicas.<sup>39</sup>

Sin embargo en las personas que acaban de sufrir una pérdida conyugal por separación, se sabe cual es la causa de la depresión, y con una terapia adecuada de trato como lo menciona la Gestalt cuya regla fundamental consiste en trabajar a partir del contacto.<sup>40</sup> Ya que el sujeto deprimido es una persona triste que no puede salir de su tristeza ya que para él no existe alegría, porque sus deseos son definitivamente, irrealizables, ya no tiene sentido vivir para él ya que nada cabe esperar de la vida.

Gebattel (1953) afirma que "la depresión es un trastorno del llegar a ser", puesto cuando alguien atraviesa por una separación conyugal esta viviendo la experiencia de que todo está perdido y la razón de esto es porque el mundo objetivo, por él construido no da cavidad alguna a la realización de sus deseos y la pregunta de ¿qué hice yo para merecer esto?, resuena como una campanilla incesante en la cabeza de la persona y su única respuesta en la mente será mejor morir.

Para la persona que atraviesa por un episodio depresivo, ya no hay motivos para la alegría, esto lo dice él mismo, las cosas que le agradaban ahora no le alientan ni le gustan, ya no ama ni le interesa el mundo, ya que piensa que nada ni nadie le puede satisfacer sus deseos, se vuelve un sujeto

---

<sup>39</sup> *Ibíd.* Pp. 157

<sup>40</sup> CELEDONIO, Castanedo Secadas. *Op. Cit.* Pp.121.

desesperado y la misma cotidianidad de la vida como comer, dormir, pasear, etc. ha dejado de tener sentido para él. Cualquier cambio, según lo consideramos nosotros, no es cambio para él ya que su mundo objetivo permanece inmóvil y no existe cavidad en su mundo de dolor, pérdida y tristeza.

La depresión, el más frecuente de todos los trastornos mentales, afecta a hombres y a mujeres de cualquier edad y clase social, aunque las mujeres, y las personas en ciertos periodos del ciclo vital (adolescencia, menopausia y andropausia, y en general los periodos de crisis o cambios importantes) parecen ser las más afectadas.

La angustia es otro de los trastornos que se desarrollan durante el periodo de la separación, se caracteriza por la aparición súbita, aislada y temporal de miedo o malestar de carácter intenso, acompañada de síntomas de aprensión, desconfianza, terror. Cuya crisis se inicia de forma brusca y alcanza su máxima expresión con rapidez (habitualmente en 10 min. o menos), acompañándose a menudo de una sensación de peligro o de muerte inminente y de una urgente necesidad de escapar.<sup>41</sup>

Los primeros meses después de la separación conyugal, las personas experimentan una sensación fuerte y constante de miedo, el cual es producido por los cambios psicológicos y ambientales que se avecinan por la soledad y la falta de apoyo conyugal, al igual que los demás trastornos no se sabe cuando empieza ni cuando termina con exactitud, pero produce inestabilidad en la forma de actuar y sentir de los individuos, siendo estos visibles para las personas que los rodean.

En las personas separadas conyugalmente, el miedo a la soledad y la ausencia de apoyo moral como económico, son causas principales para la presencia de la angustia, también el constante frenesí logran cambios conductuales puesto que las experiencias pasadas pueden convertirse en la

---

<sup>41</sup> DSM-IV Trastornos de ansiedad Pp. 403

vertiente corporal y dar inicio a la angustia por el hecho de no saber a quien recurrir en estos momentos desesperantes y de dolor.

Ya que la creencia de que la pareja sabe muchas cosas de la otra persona, ella las puede usaren contra o a favor de ellos mismos, por ejemplo le contara a sus amigos que ronco al dormir, o que soy una personas enfermiza, etc. lo cual causa una inestabilidad como inseguridad de su vida personal, por tomar como ejemplo estos casos, pero el hecho es que el miedo a lo desconocido en este tema hace que las personas duden de ellas mismas, provocando miedo a todo lo que realizan y dudando de todo y todos en cualquier momento.

La psiquiatría considera a la angustia como patología de orden somático (físico) y la diferencia de la ansiedad, a la que define como patología de orden psíquico. Sus causas varían: pérdida amorosa que conlleva un sentimiento de abandono durante el divorcio o separación, actividad sexual insatisfactoria, un conflicto interior o, en algunos casos, la representación imaginaria de una situación conflictiva

Según el DSM-IV, estos son los criterios para el diagnóstico de una crisis de angustia, aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima ex-presión en los primeros 10 min.

- (1) Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardiaca.
- (2) Sudoración.
- (3) Temblores o sacudidas.
- (4) Sensación de ahogo o falta de aliento.
- (5) Sensación de atragantarse.
- (6) Opresión o malestar torácico.
- (7) Náuseas o molestias abdominales.
- (8) Inestabilidad, mareo o desmayo.

- (9) Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo).
- (10) Miedo a perder el control o volverse loco.
- (11) Miedo a morir.
- (12) Parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo).
- (13) Escalofríos o sofocaciones.

Los cambios psicológicos son bruscos y sorprendidos, ya que la pareja buscara apoyo de cualquier manera posible, esta búsqueda termina regularmente en fracaso si no la haya adecuada o profesionalmente y por cada fracaso existente, el miedo crecerá hasta salirse de control, dando paso a otro problema como el que se describe a continuación.

Otro problema que se origina es la ansiedad, cuya característica esencial son las preocupaciones excesivas (expectación aprensiva) que se observan durante un período superior a 6 meses y que se centran en una amplia gama de acontecimientos y situaciones. El individuo tiene dificultades para controlar este estado de constante preocupación. La ansiedad y la preocupación se acompañan de al menos otros tres síntomas de los siguientes: inquietud, fatiga precoz, dificultades para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y trastornos del sueño (en los niños basta con la presencia de uno de estos síntomas adicionales).<sup>42</sup>

Las distintas situaciones, como económicas, sociales etc. van acrecentando las preocupaciones de las personas, aunque de las anteriores las económicas juegan un gran papel en la muestra observada y estudiada, ya que gran parte de estas, son de clase social media, por lo tanto la ansiedad esta presente en todo los momentos en que la persona tenga que tratar el tema o los daños que la separación haya traído consigo misma.

---

<sup>42</sup> *Ibíd.* Pp. 445-446

Las situaciones que originan ansiedad y preocupación no se limitan a las que son propias de otros trastornos, como el temor a sufrir una crisis de angustia (trastorno de angustia), el miedo a quedar mal en público (fobia social), a contraer una enfermedad (trastorno obsesivo-compulsivo), a estar alejado de casa o de las personas queridas (trastorno por ansiedad de separación).

La ansiedad y preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (algunos de los cuales han persistido más de 6 meses). En los niños sólo se requiere uno de estos síntomas:

- (1) inquietud o impaciencia.
- (2) fatigabilidad fácil.
- (3) dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco.
- (4) irritabilidad.
- (5) tensión muscular.
- (6) alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse de sueño no reparador).

Cuando en las personas se detectan tres o más de estos signos es que las preocupaciones y los temores se están acrecentando y por lo mismo es que los síntomas físicos provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

La neurosis también llamada psiconeurosis, término que describe una variedad de trastornos psicológicos que originalmente parecieron tener su origen en algún problema neurológico, pero a los que hoy se atribuye un origen psíquico, emocional o psicosocial. Una de sus características es la ansiedad, personalmente dolorosa y origen de un comportamiento inadaptado.

Los trastornos neuróticos son secundarios a situaciones estresantes que están en relación con motivos psicológicos internos o externos en los cuales incluye el trastorno de ansiedad, fobias pánico.<sup>43</sup>

La neurosis se presentan por la solo idea de pensar en la soledad y la ausencia del ser amado, Las personas que se separan, sufren de neurosis la cual es acompañada por crisis de llanto, desesperación y euforia, ya que el hecho de haber fracasado en la vida como ser humano en la vida sentimental, atrae culpabilidad, la misma que se manifiesta, en los lapsos o periodos fóbicos y pánico incontrolable.

Las cuatro formas clásicas de neurosis son la angustia, la histérica, la obsesiva y la fóbica, la cual se distingue por un grupo de síntomas dominantes, si embargo, lo que se pretende es captar en términos generales, los peligros reales a los que se somete un individuo, ya que este siempre vivirá temerosamente y vulnerable a la critica de los demás, puesto que con frecuencia al escuchar comentarios sobre la separación, estos serán siempre negativos y dañinos para la persona.

Según el CIE-10, estos son los criterios para su diagnóstico. Síntomas psicológicos, comporta mental o vegetativa, limitación o predominio en situaciones sociales concretas y determinadas

Como los anteriores también se desarrolla un problema llamado trastornos del humor (afectivos). Cuya base fundamental de estos trastornos es una alteración del humor o de la afectividad por lo general en el sentido de la depresión (acompañado o no de la angustia) o en la euforia. La mayoría de estos trastornos tienden a ser recurrentes y el inicio de cada episodio suele estar en relación con acontecimientos o situaciones estresantes.<sup>44</sup>

Esto es muy común en las personas que sufren cualquier cambio en su vida, En las personas que viven una separación conyugal es visible, puesto que

---

<sup>43</sup> CIE-10 Op. Cit. Pp. 173

<sup>44</sup> *Ibíd.* Pp. 142-145

la euforia, el olvido, los sarcasmos, la ironía, etc. son signos que nos indican o nos conducen a darnos cuenta que la persona está atravesando por situaciones que le hacen variar su ánimo y humor.

Los problemas económicos, las frecuentes citaciones con los abogados a la corte, el constante bombardeo de los familiares y las presiones sociales, son los detonantes para que una persona caiga en un estado estresante el cual hace o facilita un cambio en los individuos, dando cavidad a los trastornos del humor afectivos.

Según el CIE-10, estos son los criterios para su diagnóstico.

Alucinaciones o ideas delirantes.

Exaltación leve y persistente del ánimo.

Aumento de la actividad y de la vitalidad.

Disminución o alteración del sueño nocturno.

Rechazo social constante.

Actividad física y mental no propia del individuo.

Sin embargo dentro de cada individuo se desarrolla un sistema inmunológico al que llamaremos recuperación psicológica, después de la separación conyugal. No se pretende definir que la recuperación psicológica sea un proceso que se da en tiempo y espacios iguales en todas las personas que ha vivido un proceso de separación y/o divorcio.

Considerando que la recuperación se define como "actividades frecuentemente no conscientes, que los individuos utilizan para restablecer sus capacidades funcionales físicas y/o psíquicas".<sup>45</sup> Y la psique "como el conjunto de procesos mentales y comportamientos provocados por estas causas o relacionados con las mismas. Por lo que se considera que son etapas por las cuales los individuos atraviesan, de forma inconsciente o consciente para poder sobreponerse a los distintos problemas que suceden en su entorno y en este caso nos referimos al duelo producido por la separación conyugal.

---

<sup>45</sup> JOSEP, Maria Farré Martí. Op. Cit. Pp. 170

La separación o el divorcio es un fenómeno que daña a la familia en su totalidad a cónyuges, hijos, familia y a personas allegadas de una u otra forma. Debido a que se pierde la convivencia de una persona, con la cual se creía que se iba a compartir por el resto de la vida.

La mayor parte de las individuos que se divorcian, atraviesan por un proceso doloroso pero aquellas que se divorcian y se separan, sufren un mayor golpe, puesto que sus sentimientos vacilan, entrando en una etapa de sensibilidad emocional, donde todo lo que hagan las personas como familiares, seres querido, compañeros de trabajo, etc. logra una explosión de inquietudes que regularmente terminan en llanto, la tristeza se convierte en depresión, angustia, furia o desestabilizad emocional, la que resulta en el aislamiento de la persona, o lo contrario, ya que la soledad como la frecuencia de otras personas logra ser mecanismo de defensa para soportar la pérdida conyugal.

Estudios realizados por Elsa Guevara Ruiseñor y Maria Montero<sup>46</sup> marcan que tras de una ruptura marital, los hombres se sienten solos en mayor grado e intensidad que las mujeres. Las estrategias de afrontamiento de la soledad también difieren en hombres y mujeres. Ellas emplean estrategias que centran su atención en la problemática - como hablar con amigos, consultar terapeutas, leer libros relacionadas al tema o encerrarse- Mientras que los hombres, utilizan estrategias de distracción como estudiar, trabajar en exceso, viajar, salir con amigos, alcoholizarse.

Dependiendo del equilibrio emocional de los individuos y la relación oscilante del ambiente que los rodea, la recuperación psicológica va hacer distinta, ya que esto no es un proceso que se pueda medir en tiempo o espacio, puesto la recuperación no se da en su totalidad y es gradual, aunque

---

<sup>46</sup> GUEVARA Ruiseñor, Elsa (et.al.) **“DIFERENCIA DE GENERO EN LA VIVENCIA DE SOLEDAD ANTE EL PROCESO DE RUPTURA MARITAL”**. Revista Psicológica contemporánea, Vol. 1, Buenos Aires 1992. Pág. 22

puede ser menos dolorosa si se cuenta con otra persona o ser amado que fortalezca o llene este vacío que queda.

Puesto que los trastornos o enfermedades de tipo psicológico son muchos y se enmarcan en grandes características, cuyos síntomas y signos varían dependiendo de la actitud y del entorno social de cada individuo, para afrontar las distintas situaciones de la vida cotidiana, a continuación se mencionarán los siguientes procesos de recuperación, que las personas utilizan y por ser consideradas e interesantes en el caso que nos ocupa.

Uno de ellos es la crisis y resistencia, el cual es un proceso de recuperación que se desarrolla después de la separación conyugal. Hay individuos cuyas características de personalidad les permite soportar situaciones francamente estresantes, en cuyos casos se les denomina "personalidad Resistente"<sup>47</sup> pero también existen otras que no logran el dominio de sus impulsos o sentimientos a las cuales se les llamaremos personalidad en crisis y resistencia.

La crisis es un momento que se da en situaciones en que se produce un cambio brusco y decisivo tanto en el orden físico como psicológico, en las personas que atraviesan por una separación conyugal, regularmente caen en estados estresantes, los cuales por lo regular se convierten en crisis por no saber o tener respuesta a los cambios, preguntas y problemas que se avecinan ante esta situación, sin embargo existe un mecanismo que ayuda a soportar el momento para no caer en un desbordamiento emocional al cual se le llama resistencia .

En el psicoanálisis, se le conoce a la resistencia como la oposición del paciente a reconocer sus impulsos o motivaciones inconscientes. La terapia gestaltica lo ve como la regulación del exterior y las defensas del interior. Fritz Perls le da un sentido diferente. Sostuvo que las resistencias no se pueden destruir, pues son una energía valiosa de la personalidad. No obstante, es

---

<sup>47</sup>JOSEP, Maria Farré Martí. Op. Cit. Pp. 492

posible que se conviertan en nocivas cuando la energía invertida en ellas se utiliza de manera equivocada.<sup>48</sup>

En las personas que atraviesan por una separación, la resistencia se da cuando ellas se niegan a afrontar la situación de que están solas, pero de una u otra manera logran superar su situación, puesto que las resistencias se van conformando desde la infancia temprana, la madre dirige la salida de las emociones del bebé, como el amor, la agresión, las alegrías etc., es estas personas las emociones y los sentimientos se van confundiendo y se ven obligadas a contenerlas logrando provocar frustraciones en ellas mismas.

Pero cuando son liberadas o canalizadas dichas emociones de una forma adecuada logran convertir la resistencia en su mejor terapia puesto que las ideas son más claras y los pensamientos son más razonados, aumenta el nivel de confianza y las defensas sirven para organizar el material (experiencias y recuerdos vividos) que está en el fondo restableciendo la personalidad sobre ellas mismas y las demás personas.

Esto se logra por razón de la aceptación de la situación, mediante un contacto auténtico con los otros y uno mismo, logrando un ajustamiento creativo del organismo al medio que los rodea, tomando en cuenta que la recuperación es individualizada aunque se intente realizar en grupo el cual solo se utiliza como apoyo o como "eco" amplificador

"Puesto que no se trata de analizar o interpretar los acontecimientos, los comportamientos o los sentimientos, sino más bien de favorecer la toma de conciencia global sobre la manera como funcionamos y de nuestros procesos de ajustamiento creativo al medio ambiente o de la integración de las experiencias del presente sobre nuestras evasiones o resistencias"<sup>49</sup> para poder sobreponerse a un duelo causado por la pérdida conyugal.

---

<sup>48</sup> FERNANDO García Licea, **PSICOTERAPIA GESTALT** Editorial. México 2005, Pp.31

<sup>49</sup> SERGIO Ginger / Anne Ginger **LA GESTALT** una terapia de contacto. Editorial Manuel Moderno, México 1987, Pp. 21

Sin embargo para poder sobreponerse ante esta pérdida los individuos deben de aceptar la realidad en la que viven, puesto que la relación conyugal es una vida que se forma por medio de experiencias, puesto que las prácticas que a diario se viven son las bases que sostendrán los pilares de convivencia de las parejas. El escándalo, la traición, el duelo, la impotencia, el rechazo, etc. Forman una gama de sentimientos que probablemente describen lo que sienten las personas cuando el matrimonio, que iniciaron con optimismo, felicidad y esperanza, llega a su fin.

El aceptar la realidad con diversas maneras de pensar y actuar, ayuda a sobreponerse y ver la situación en que se vive, como dice un refrán popular, "el torro por los cuernos" las personas nunca pensaron en encontrarse en esta situación, de repente ante un caos emocional y físico por el cual no se está preparado, muchas de las cosas que una vez se tomaban con calma se convierten entonces en los grandes peligros de una vida diaria, tome en cuenta que se encuentra en "el mundo del divorcio" nunca pensó estar allí pero hoy es su realidad, es un lugar extraño con reglas y normas diferentes aunque usted quiere que todo cambia en la realidad no es así.<sup>50</sup>

El aceptar la realidad se trata de estar atento al flujo permanente de mis sensaciones físicas, sentimentales lo cual hace tomar conciencia de la sucesión interrumpida de figuras que aparecen en un primer plano (separación) sobre el fondo percibido (recuperación) constituido por el conjunto de situaciones (Problemas o efectos) que la persona atraviesa, "puesto que todo campo perceptivo se diferencia de un fondo y de una forma o figura"<sup>51</sup> y el reconocimiento preciso de ambos, permitirá por sí solo la satisfacción de la necesidad de vivir en una vida sana.

Solo cuando el problema fue asumido y empieza a desvanecerse la dolencia, se inicia el proceso de la adaptación, la cual se define como el ajuste de la conducta a los requerimientos del medio ambiente lo cual permite

---

<sup>50</sup> JIM Smoke **CÓMO CRECER POR EL DIVORCIO**, Editorial Porta Voz, Michigan 1995, Pp. 11

<sup>51</sup> SERGIO Ginger / Anne Ginger. Op. Cit. Pp. 41

concentrar la atención en los cambios del entorno<sup>52</sup>, es por ejemplo cuando ocurre un terremoto y todo se cae, pues en esta etapa se empieza a organizar una nueva opción de vida, y el encuentro consigo mismo es asentar los hechos de la separación lo cual es hacer algo al respecto a la situación .

Las personas que se encierran en si mismas en el proceso de separación tienden a rechazar cualquier tipo de ayuda , ya que los procesos de recuperación en el separación comienzan con adquirir conciencia y admitir que esto realmente está sucediendo, negar la situación en que se vive no hará que desaparezca y mucho menos lo resolverá.

En la adaptación las personas experimentan dos tipos de duelo, el duelo positivo el cual consiste en traer a la memoria los recuerdos buenos que causan felicidad y momentos divertidos que se vivieron durante el matrimonio, olvidando con estos los recuerdos malos que se vivieron, tomando en cuenta que la felicidad no nace con el matrimonio y mucho menos muere con el divorcio.

Las personas que se adaptan y superan el duelo, aceptan que tienen el derecho humano de vivir, sentir y gozar de una vida de oportunidades, ya que la pérdida y el dolor como la tristeza, no son obstáculos para que ellas se sientan llena de vida. Entienden que pueden concebir una nueva oportunidad, sin olvidar que existe un vacío en su vida que no puede ser llenado por nadie más, pero pueden seguir adelante con su vida. Por otro lado se encuentra el duelo con culpabilidad, el cual es la experiencia de nadar constantemente en un mar de compasión.

Este duelo generalmente inicia cuando las personas dan por sentado que son los únicos culpable de la disolución del matrimonio, y se sienten miserables e inútiles, proyectado en las demás personas su miseria de vida, todo es malo para ellos y seria mejor morir, ya que la vida les ha jugado una

---

<sup>52</sup> JOSEP, Maria Farré Martí. Op. Cit. Pp. 4

mala pasada y solo encuentran alivio al flagelarse a ellos mismos y al contar sus penas y pesares a todo el mundo.

Sin embargo en el ambiente existen factores que constantemente causan problemas al individuo debido a que se relacionan con el fondo de estos. La mayor parte del tiempo, la persona se proyecta en estas figuras, provocando bloqueos, inhibición, temor o falta de productividad.<sup>53</sup> Por lo que solo aceptando las situaciones de la vida se puede seguir con la recuperación la cual continua por medio de la progresión el cual se define como "proceso normal de incremento progresivo de un organismo y de sus diferentes partes constituyentes, el cual está limitado temporalmente" psicológicamente en la separación nos referimos al aumento continuo de posibilidades y expectativas que las personas tienen o encuentran en su entorno para poder recobrase ante esta pérdida conyugal.

Lo cual lo logran al involucrase en la participación de reuniones o actividades distractoras o recreativas, cuyo fin es el de brindar apoyo físico/moral a las personas que acuden a estos, como por ejemplo: charlas, testimonios de vida, retiros espirituales etc. lo cual ayuda a un crecimiento de la personalidad y presenta un nuevo enfoque a la solución o recuperación de sus problemas matrimoniales.

Este proceso se da después de la aceptación de la realidad, solo cuando las condiciones de la vida están dadas. Una flor no se observa como crece pero si se admira su progreso y su belleza cuando esta ha desarrollado su máximo de vida. Pues en el avance que se da durante la etapa de recuperación es similar, las personas que rodean a los afectados no ven cuanta a progresado el individuo ni en que cantidad lo logra, simplemente se admiran de la participación que ellas tienen dentro de la sociedad y el cuidado físico y mental que procuran tener.

---

<sup>53</sup> FERNANDO García Licea, Op. Cit. Pp.53

Preguntándole a una persona que se divorcio recientemente, "¿cómo le iba? Su respuesta fue simple "estoy bien gracias" aunque su estado de animo no reflejaba lo que ella decía verbalmente. Crecer por medio del divorcio significa aprender todo lo que uno pueda de esta experiencia y ser una persona más fuerte y con mejor resultado de dicha experiencia.<sup>54</sup> Crecer es aprender y poner en practica lo aprendido, el divorcio puede ser una experiencia negativa y contraproducente en la vida o una experiencia positiva que produce crecimiento, esto dependerá de la manera en que se quiera resolver los efectos psicológicos que deja el divorcio o la separación.

Negar lo que se esta viviendo es un hecho de aislamiento, equilibrar la identidad no significa cambiar de nombre o buscar un trabajo nuevo, mucho menos el cambio de dirección o domicilio. Hay que reconocer y aceptar las cosas a nivel mental antes de poder vivirlas a nivel físico, social y espiritual.

Muchas personas divorciadas comenta que se siente cansadas, de que les pregunten como están y se sienten mal cuando escuchan "si le puedo ayudar en algo avíseme" ya que ellas saben que en el interior solo son palabras vacías, puesto que la ayuda es interna y solo ellos saben cuanto han avanzado o retrocedido en su proceso de duelo.

La identidad se define como el "conjunto de actitudes, pautas de conductas y atributos físicos determinados por el sujeto , condicionados por la sociedad en que se desarrolla"<sup>55</sup> a lo le llamamos común mente "ser lo que se es", como el futuro es incierto, hay una gran tendencia a preocuparse por el y este nunca cambia, pocas personas aprenden a valorarse así mismas y descubren sus propios recursos, hasta que se ven obligados a hacerlo, es donde una nueva identidad sale a flote, reforzado con un impulso interior que se hacia dormido, el cual es el resultado de la reflexión sobre el tema y actuar sobre el mismo.

---

<sup>54</sup> JIM Smoke. Op. Cit. Pp. 18

<sup>55</sup> JOSEP, Maria Farré Martí. Op. Cit. Pp. 107

Mediante se viven los procesos anteriores se desarrolla el proceso de asumir la responsabilidad esta etapa aunque no es la ultima, es muy importante para el desarrollo de las habilidades, que ayudaran a afrontar la situación que se vive. Una pregunta típica seria ¿quién es el responsable de su felicidad? ¿Sus hijos?, ¿su ex – pareja?, ¿sus amigos?, ¿Dios? Etc.<sup>56</sup> Muchas personas quisieran que otros fueran los responsables de su felicidad, puesto que es fácil culpar a los demás de nuestra propia felicidad.

Si uno no asume su propia responsabilidad por la situación actual. ¿Entonces quién lo hará?

Parte de ser adulto es aceptar las diferentes situaciones que la vida pone, estas puede ser económicas, familiares, sociales, etc. la responsabilidad que deja el divorcio es grande y solo dando paso a paso, podrá afrontar las cargas que ella aqueja y sin darse cuenta se esta dando marcha a la responsabilidad.

Si bien es cierto que el divorcio causa dolor en los involucrados tanto como, los cónyuges y en sus descendientes, convivir por el resto de sus vidas en un ambiente dañino, es más nocivo por ende la disolución del matrimonio se considera más saludable que perjudicial, de lo contrario se formaría un circulo vicioso que los mantendría estancados en los conflictos y en la no-resolución de sus diferencias como pareja e individuos.

Considerando que la separación conyugal no es un problema, cuando a través de él se logra la felicidad y el beneficio mutuo de la pareja para lograr una armonía y equilibrio de la personalidad, evitando con esto que los hijos adolescentes sufran inestabilidad emocional, al ver las dificultades de los padres.

Viendo el divorcio o la separación desde una perspectiva positiva, debidamente agotados todos los recursos para la conciliación del matrimonio, la disolución marital puede significar para los cónyuges una oportunidad de formar una nueva familia, beneficiándose de la primera experiencia pasada.

---

<sup>56</sup> JIM Smoke. Op. Cit. Pp. 39

De tal manera los procesos de recuperación psicológica juegan un papel fundamental en el proceso de duelo dentro de los conflictos que produce el divorcio o la separación, puesto que con ellos se puede alcanzar las necesidades profundas de amar y ser amado, sentirse respetado no temer al abandono ni a la soledad, para no privarse de la felicidad de seguir viviendo con las habilidades adquiridas durante este proceso que ya indicamos.

Se hace la aclaración que estos procesos no tienen tiempo, no se sabe con exactitud cuando inician ni cuando terminan, como se menciona anteriormente esto dependerá del estado emocional y la relación del ambiente en que se desenvuelven las personas afectadas.

Cerrar la puerta del pasado, significa excluir los pensamientos muertos y reemplazarlos con pensamientos positivos acerca del presente, ya que solo la personas es responsable de su futuro y aceptar la responsabilidad para poder vivir.

## CAPITULO II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

### SELECCIÓN DE LA MUESTRA.

La muestra estuvo compuesta por 40 personas 20 hombres y 20 mujeres, entre las edades de 30 a 40 años que tenían como características específicas estar separados o divorciados, residentes en la colonia la Verbena zona 7 ciudad capital, cuya escolaridad se encontraba entre media y/o universitaria.

La misma fue tomada intencionalmente de sujetos que se había separado conyugalmente por diferentes causas, la cual se realizo con las personas de la comunidad de la Verbena cuyas características eran, que estuvieran comprendidos entre los 5 a más años de separación conyugal.

Con el fin de evaluar la discreción y aplicación del cuestionario y tomando en cuenta los requerimientos mínimos para realizar una entrevista abierta, además considerando que este no es un material clínico, no se requirió un ambiente controlado.

La selección fue hecha a conveniencia, en función a los objetivos plateados y por el tipo de trabajo cualitativo y descriptivo que se pretendía realizar; además de considerar que era factible y alcanzable. Así mismo por el tipo de investigación que se realizo ha de señalarse, que éste tiene validez interna, para el grupo específico con el cual se trabajo.

### TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

#### Entrevista

Se realizo una entrevista abierta, destinada a profundizar los diferentes procesos que los participante vivieron durante el divorcio o la separación conyugal con el fin de comprender de una forma mas puntualizada su recuperación en la que se tocaron los siguientes temas:

- Como se desarrollo el proceso de la separación conyugal en ellos.
- Como se sintieron ante este tipo de pérdida.
- De que manera reaccionaron ante esta pérdida.
- Motivos por los que ocurre la separación conyugal.
- La forma en que han superado y vivido esta pérdida marital.

El mismo fue utilizado con los participantes, en las distintas reuniones que se tuvieron de trabajo con los grupos de auto ayuda que trabajan en el centro de casa esperanza, de una forma abierta y dirigida.

Esta entrevista se realizo con ambos grupos de trabajo, con hombres y mujeres, con el fin de no cohibir o sesgar las respuestas entre ambos, las interrogantes se realizaron abiertamente en una forma clara, escuchando activamente las respuestas y cualquier comentario a las mismas, después de recolectar la información se procedió a realizar el análisis de y los resultados obtenidos en esta investigación.

## **Cuestionario**

Se construyo un cuestionario, cuyo fin fue el de evaluar aspectos relacionados con la recuperación que ellos están viviendo, considerando que permitiría llegar a un mejor nivel de profundidad en el conocimiento que se pretendía alcanzar, además de permitir una mejor posibilidad de descripción del fenómeno de interés, teniendo un acercamiento directo con la fuente de información.

Este cuestionario estuvo formado por 10 preguntas, con 3 alternativas de respuesta **SI, NO Y A VECES** encaminadas a explorar procesos de recuperación psicológicos después de la separación conyugal, con una duración de 20 minutos para su aplicación, en forma de entrevista grupal.

Antes de aplicar este cuestionario se realizaron tres pruebas , que permitieron evaluar la claridad de las preguntas, su lenguaje, forma y

contenido , además de familiarizarse con el instrumento, lo que permitió tener una mejor destreza en su aplicación.

En cada grupo se aplicó el cuestionario haciendo lo posible por desarrollar un clima de cordialidad y confianza, lo que se logró en un alto porcentaje de los casos. Además de presentarnos, se explicó brevemente el objetivo del material, así como su utilidad y lo importante de su colaboración como veracidad a sus respuestas, a lo cual la mayoría mostró buena disposición.

Posteriormente se procedió a leer las preguntas en forma clara, escuchando activamente cualquier comentario o dudas al mismo, después de aplicar el cuestionario se hizo una reflexión de cierre sobre algunos aspectos positivos y motivacionales para no dejarlos con sentimientos de culpa.

## **Parámetros de Evaluación**

### **Nivel de recuperación psicológico**

- Identificación de la etapa de recuperación por la que se está viviendo.
- Conciencia o sentimiento de pertenencia y valorarse como persona.
- Conciencia o sentimiento de valorización con los demás.

### **Integridad como persona.**

- Apatía ante las relaciones intra personales.
- Carencia de interés por participar en actividades sociales o familiares.
- Identificación de las etapas de recuperación que se vive, para afrontar la pérdida marital.
- Rechazo a recibir ayuda de gente profesional.

## **Relaciones interpersonales**

### **Adecuadas**

- Existe comunicación con las demás personas e incluso con la expareja.
- Manifestaciones de afecto y empatía dentro del ambiente en que se vive.
- Estima hacia uno mismo como persona y al entorno social.

- Deseo de recuperación por medio de ayuda.

### **Inadecuadas**

- No hay comunicación, con las personas mucho menos con la expareja.
- No existen manifestaciones de afecto para ninguna otra persona ni cuidado en ellos mismos.
- Falta de solidaridad hacia ellos.
- Falta de afecto e integración con la sociedad.

### **Éxito o Fracaso**

#### **Éxito**

Se estableció en base al logro de los objetivos propuestos por este proyecto, tanto a nivel social como en lo relativo al bienestar emocional así como dependiendo del nivel de recuperación de las relaciones interpersonales adecuadas, como producto final en el que intervienen los elementos siguientes: Comunicación, fortalecimiento, motivación personal, reconocimiento y auto aceptación positiva de si mismo (a).

#### **Fracaso**

Se estableció tomando como base el cumplimiento de objetivos propuestos por cada personas tanto a nivel grupal como individual, determinado por las inadecuadas relaciones interpersonales por medio de los canales de comunicación , motivación mal percibida y falta de auto aceptación tanto del grupo como en la individual.

Los parámetros de evaluación del cuestionario (orientado a la medición de los procesos de recuperación psicológicos) fueron los siguientes.

#### **Aceptación:**

Preguntas 1, 2, 3, 6, 7,8

#### **Adaptación:**

Preguntas 1, 2, 5, 6,8

#### **Progresión:**

Preguntas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9,10

**Equilibrio de la identidad:**

Preguntas 1, 2, 6, 7,10

**Asumir la responsabilidad.**

Preguntas 3, 4, 5, 6, 7, 9,10

**TÉCNICAS DE ANÁLISIS, DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS.**

Siendo el presente estudio de carácter descriptivo y sobre la base de los objetivos que se plantearon en esta investigación, el análisis de los datos fueron procesados en función a la teoría de la personalidad, agrupando las respuestas por similitudes, las cuales nos darían las principales tendencias de la recuperación psicológicas de la población . Sin embargo las diferencias o particularidades también fueron valoradas en el análisis.

Los elementos de la unidad de análisis estuvieron conformados por la conciencia de sí mismo, el manejo de los procesos de recuperación psicológica, la capacidad de auto motivarse, el mostrar empatía y la capacidad de superarse dentro de su contexto ambiental y social en la que se desenvuelven.

Por ultimo debido a las características de la población que los ubican en un determinado contexto y con una dinámica social muy particular, se realizo un pequeño análisis psicosocial de aquellos factores que se hicieron presentes como la soledad el enamoramiento la situación sociolaboral etc., si embargo, no se pretendió ser exhaustivos y profundizar en éstos, tampoco ser determinantes, pues el objetivo de la presente investigación tuvo como fin principal explorar los procesos de recuperación psicológicas en base a su teoría y practica de los mismos.

### CAPITULO III

#### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

Se trabajó con una muestra de 20 hombres y 20 mujeres, comprendidas entre las edades de 30 a 40 años, con características específicas como estar divorciados (as) o separados (as), residentes en la colonia la Verbena zona 7 ciudad capital, cuya escolaridad se encontrara entre media y/o universitaria, comprendidos entre los 5 a más años de separación conyugal.

La muestra de la población se contactó por diferentes medios y con su debido consentimiento se realizaron distintas actividades con ellos, efectuando varias reuniones en las que se ejecuto una entrevista abierta y posteriormente se les aplico un cuestionario compuesto por 10 interrogantes, en las cuales se obtuvieron los siguientes datos con más relevancia:

#### **Pregunta No. 3**

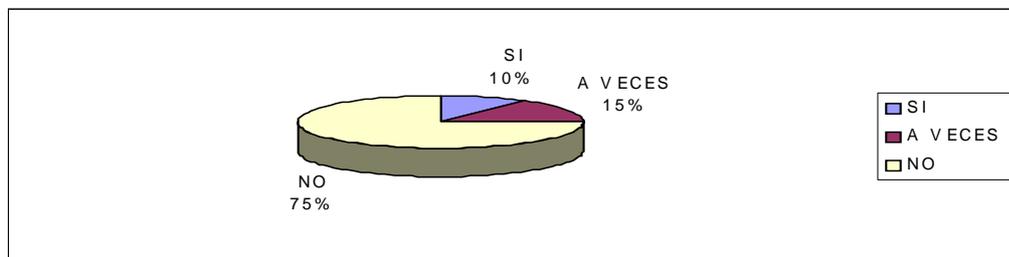
¿Con frecuencia me siento triste y lloro, cuando me acuerdo de la experiencia que viví, en la separación?

Sí = 10 %

A veces = 15 %

No = 75 %

**Grafica No. 1**



Fuente: Cuestionario que se realizó a la muestra de la investigación, de la colonia la Verbena zona 7.

El 10 % de las personas encuestadas y el 15 % de las mismas, contestó que todavía sienten tristeza y lloran cuando se recuerdan de la experiencia vivida en la separación o el divorcio, así mismo el 75 % restante contestó que no se sienten tristes ni lloran cuando se recuerdan de lo sucedido. Con lo que se concluye que la depresión en la mayoría ha sido superada y el equilibrio de la identidad como la aceptación han sido culminadas o superadas.

Mientras que la minoría aun no ha superado estos procesos de duelo, puede depender por la interacción del ambiente como la situación de ruptura vivida por la persona, por la que no se ha superado la aceptación a la realidad de la situación dada en su vida.

### Pregunta No. 5

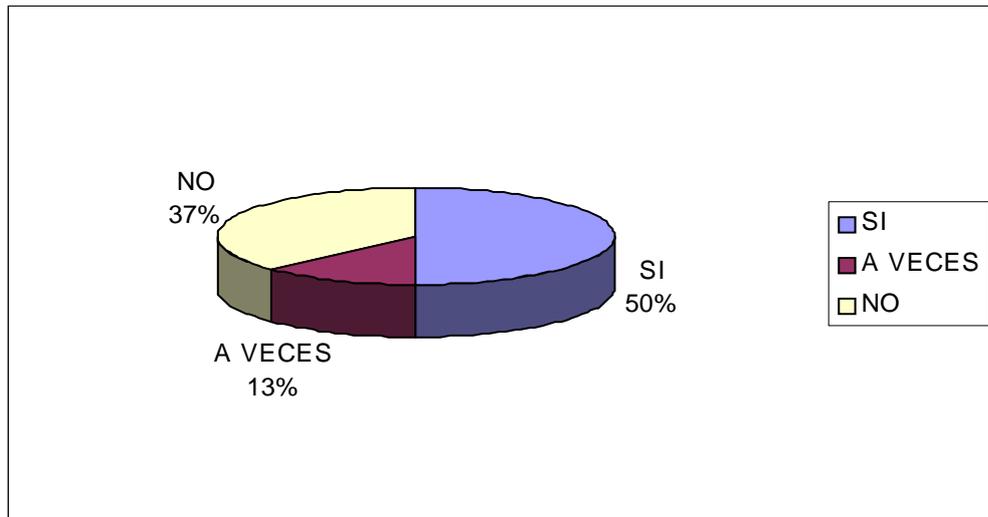
¿Por lo general me siento mal por la forma en que terminé mi matrimonio?

Sí = 50 %

A veces = 13%

No = 37 %

Grafica No. 2



Fuente: Cuestionario que se realizó a la muestra de la investigación, de la colonia la verbena zona 7.

El 50 % de la población encuestada como el 13 de la misma, respondió que se sienten mal por la forma en que terminó su matrimonio mientras que el 37 % de la misma contestó que no se sienten mal por lo sucedido en su vida matrimonial. Con lo que se concluye que el 63 % de población no superó la etapa de la aceptación de la realidad, al deliberar "esto me está sucediendo a mí" por lo que, parte de su recuperación no ha culminado o no ha sido superada en su totalidad.

Entre tanto el 37 % de las personas encuestadas, no se sienten mal de la forma en que terminó su matrimonio, por lo que se deduce que ellos sí han superado la etapa de la aceptación y la adaptación y su recuperación continúa de una forma positiva, lo cual se puede verificar por medio de la observación y la forma en que ellos se desenvuelven con los demás.

### Pregunta No. 6

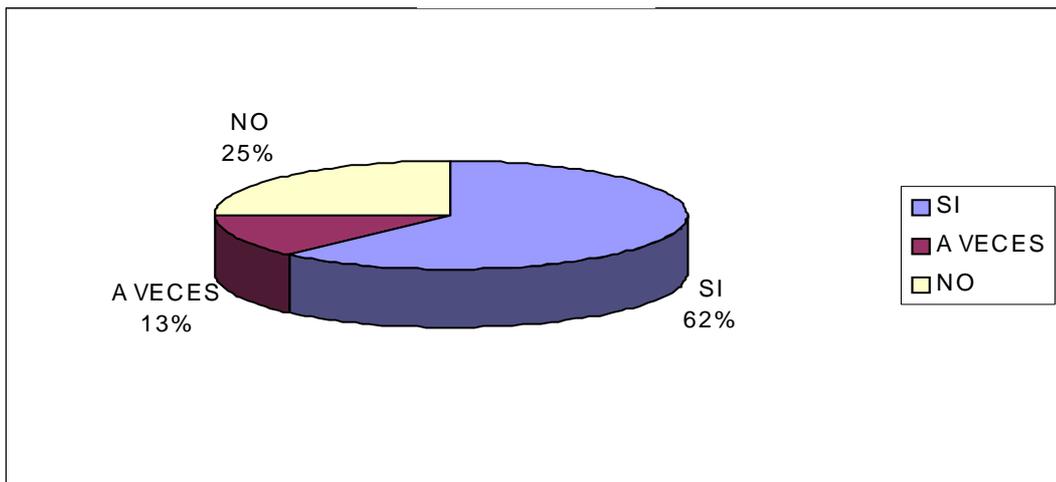
¿Después de un tiempo de separado (a) ahora salgo con otra persona, sin tener miedo a otro desengaño en mi vida sentimental?

Sí = 62%

A veces = 13 %

No = 25 %

**Grafica No. 3**



Fuente: Cuestionario que se realizó a la muestra de la investigación, de la colonia la verbena zona 7.

El 62 % de las personas encuestadas contestaron que si salen con otra persona sin tener miedo a otro desengaño sentimental, mientras que el 13 % y el 25 % de la misma muestra, contesto que si salen con otra persona pero que si tienen miedo a otro desengaño. Por lo que se deduce que el 38 % de la muestra de estudio se encuentra en otra etapa que la llamamos de progresión, el cual se da, solo cuando las condiciones de la vida están dadas, por lo que la separación o el divorcio ya se vivió, por consiguiente se tiene que seguir viviendo sin represalias de la otra persona y con una nueva esperanza de vida junto a otra.

Entretanto, el 62 % de la población restante, esta viviendo una nueva relación que le brinda una nueva oportunidad de afecto, sin tener que vivir con miedo a otro desengaño.

### Pregunta No. 7

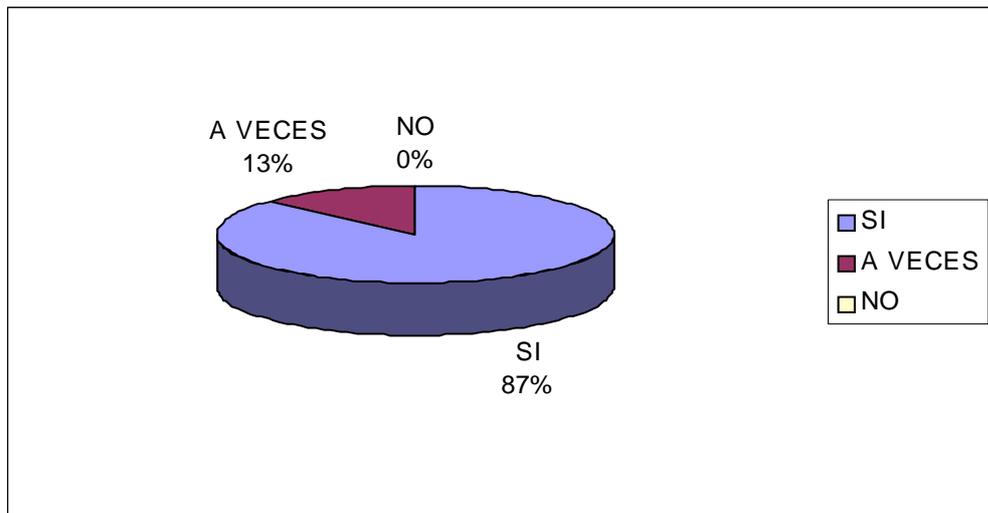
¿Mi comportamiento es variable y defensivo, cuando alguien me habla sobre la separación que viví?

Sí = 87 %

A veces = 13 %

No = 0 %

**Grafica No. 4**



Fuente: Cuestionario que se realizó a la muestra de la investigación, de la colonia la verbena zona 7.

El 87 % de la muestra encuestada, como el 13 % de la misma, contesto que su comportamiento es variable y defensivo, cuando alguien le habla sobre la separación que vivó por lo que se deduce que el 100 % de la misma se siente amenazada o dolida por lo sucedido en su vida, por lo que a pesar que la recuperación aunque se esta dando de una u otra manera, siempre existirán recuerdos que causen dolor y la forma de cerrar estos es defendiéndose agresiva o diplomáticamente.

### Pregunta No. 10

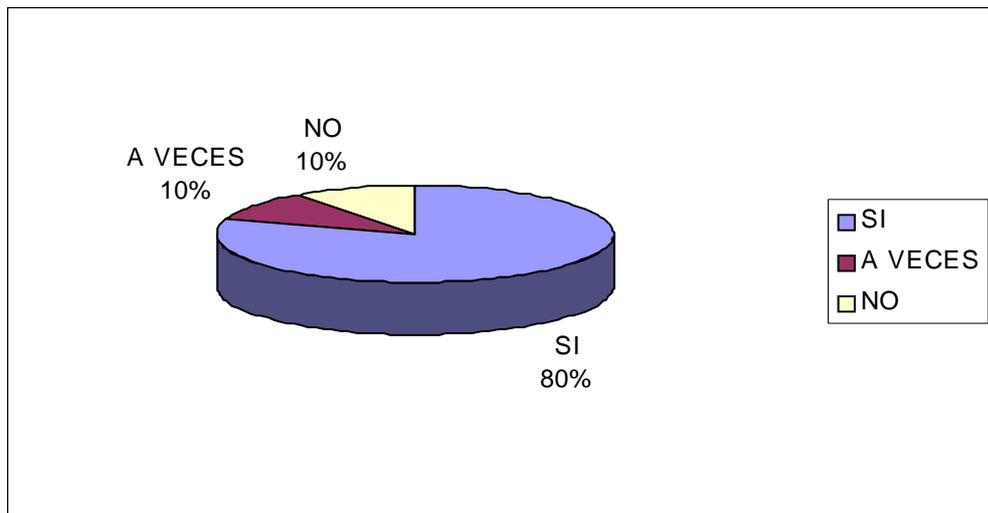
¿Me siento mucho mejor después de haberme separado de mi pareja?

Sí = 80 %  
%

A veces = 10 %

No = 10 %

**Grafica No. 5**



Fuente: Cuestionario que se realizó a la muestra de la investigación, de la colonia la verbena zona 7.

El 80 % de la muestra encuestada, contestó que si se sienten mejor después de haberse separado de su esposo (a), el 10 % manifestó que a veces, entre tanto el 10 % restante de la población manifestó que no se siente mejor. Por lo que se deduce que el 90% de las personas separadas o divorciadas han superado su proceso de duelo aunque no se podría determinar si en su totalidad ya que los sentimientos no pueden ser medibles ni predecibles en los seres humanos.

Mientras que el 10 % de la muestra restante no se sienten mejor después de haberse separado, por lo que su proceso de recuperación no ha avanzado, mucho menos ha concluido satisfactoriamente.

Ambas herramientas tenían como finalidad, investigar en la muestra objeto de estudio los procesos que ellos vivieron en determinado momento y les ayudaron en su recuperación. Los cuales ellos experimentaron dentro del ambiente en que se desarrolló la separación conyugal, teniendo como resultado los siguientes datos:

### **Proceso de crisis y resistencia**

Dominar nuestros estados de ánimo y mantener una personalidad estable, es una habilidad fundamental para que una recuperación de tipo psicológica sea exitosa para nuestra vida, en este sentido las mujeres que conformaron la muestra, fueron propensas a dejarse atraer por estados de crisis que les impedía ver desde otra perspectiva una solución para poder sobreponerse y lograr un proceso de recuperación después de haber vivido una separación conyugal. Como ellas lo mencionan al responder a la pregunta # 2 de la entrevista abierta "No sabíamos como seguir viviendo es esos momentos tan estresantes y preferíamos mejor morir o que la tierra no tragara, para no seguir sufriendo el dolor que nos causaba la pérdida de nuestros esposos".

Al respecto, los hombres no reconocen que ellos hayan pasado o sufrido estados de crisis, pero el exceso de actividades o el estado de ánimo, mostraban la forma en que ellos pasan por este estado y la forma de resistir era agotarse para caer rendidos en la noche y olvidar lo sucedido. Como lo mencionaron la mayoría de los hombres que fueron objeto de estudio, al responder a la pregunta #3 de la entrevista abierta "después de que no separamos buscamos la manera de estar distraídos y recurriamos a exceso laboral, salir de parranda o distraernos por medio de juegos físicos para poder agotarnos y olvidar lo sucedió".

La muestra objeto de estudio, presento una inclinación a la depresión después de haber vivido el proceso de duelo ante la pérdida conyugal, lo cual se interpreto en los resultados de la pregunta # 2 del cuestionario, en el cual el

50 % SI se deprime frecuentemente mientras que el 25 % contesto que A VECES y el 25 % consto que NO se deprimían después de la separación , ya que este cambio brusco y repentino el cual vivieron les causo momentos estresantes que les causaban crisis de llanto y desesperación en los cuales no encontraban salida a estos mismos y la rutina las consumía ya que día a día el recuerdo y la no-aceptación a la pérdida marital les impedía seguir viviendo.

Por otro lado, solo cuando los estados de crisis pasaban, realizaban una retroalimentación la cual les permitía resistir al dolor y no hacer caso omiso a este, como lo menciona Fritz Perls las resistencias no se pueden destruir, pues son una energía valiosa de la personalidad, solo al resistirse a la crisis las mujeres lograban encaminarse a realizar acciones que les ayudara a seguir adelante como ir a la iglesia, cocinar, asear la casa y ver a los hijos, a pesar de ser actividades rutinarias, les permitían distraerse para no caer en estados de crisis.

Es común que ante la pérdida conyugal las personas objeto de estudio experimentaran miedo e inestabilidad personal, como lo muestra los resultados de las preguntas # 1,3,4 y 5, ya que los pensamientos sobre las circunstancias que se avecinaron, les provoco miedo y estados de crisis, las cuales debían de resistir parara poder recuperarse ante esta desgaste psicológico, lo importante en estos momentos es no dejarse llevar por lo que personas inexpertas pueden decir o hacer y tratar de mantener una personalidad activa, de lo contrario la falta de la misma deja espacios o periodos prolongados de tiempo que les permita caer en estados de aprieto, de esta forma la personalidad no se desfigura y podrán pasar a la siguiente etapa.

## **LA ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD**

Lejos de intentar recuperarse de una forma rápida y segura, en las mujeres el aceptar la realidad se les hace un poco más difícil que en los hombres, ya que en la mayor parte de las mismas consideran el matrimonio

como algo sagrado y para toda la vida, como ellas lo mencionan al responder a la pregunta #3 de la entrevista abierta "nostras creíamos que al casarnos solo la muerte nos podría separar de nuestros esposos, por lo que negábamos lo que nos estaba pasando". Mientras que la mayoría de los hombres mencionaron al responder la misma cuestión "El matrimonio es algo maravilloso, pero el fin del mismo es sentirse bien con la personas que elegimos, pero cuando no se puede es mejor separarse y aceptarlo como la voluntad de Dios".

Se puede decir que las personas no están preparadas para los acontecimientos de este tipo, pero de una u otra manera son capaces de resistirlo, Como lo describe Jim Smoke las personas nunca pensaron estar allí pero hoy es su realidad, es un lugar extraño con reglas y normas diferentes aunque usted quiere que todo cambia en la realidad no es así. El aceptar la realidad se hace difícil para ellas ya que son un manojito de sentimientos y la mayoría se rigen por estos y no por la razón.

En la separación conyugal el aceptar la realidad es algo que toma tiempo y las secuelas son varias como se deduce de los porcentajes de las preguntas # 1, 2,3,4 y 5 | en las que se habla de la depresión, ser social, caer en angustia, sentirse solo y recordar como termino un sueño. Por lo que las personas objeto de estudio buscaron diversas formas de soportar el dolor causado en ellos, y la única forma de sobreponerse a esto es evadiendo la realidad y disfrazarla de diversión, así lo menciona un participante al responder a la pregunta #3 de la entrevista abierta " antes de entrar en depresión buscaba otras mujer para olvidarme de lo que estaba viviendo", con lo anterior se determino que los hombres de la muestra no logran aceptar la realidad lo cual les va causando problemas en sus actividades cotidianas mientras que la muestra de mujeres contesto a la misma pregunta "Nostras nos reunimos en la iglesia para pedirle mucho a Dios que nos diera fuerza para soportar esta situación" por lo que en ellas el proceso de aceptar la realidad es más propuesto.

Aceptar la realidad no significa desbordarse ante la situación y que el río se lo lleve a uno, al contrario es lograr poner los pies sobre la tierra y ver desde otra perspectiva la misma realidad y fortalecerse uno mismo para seguir adelante, Como ellas lo mencionan al responder a la pregunta #2 de la entrevista abierta "Mire al principio me sentí derrotada, pero me di cuenta que la vida continua y lo mejor es seguir viviendo" esto se logra con diversas y nuevas maneras de pensar y actuar, puesto que modificando la rutina de vida, ayudara a sobreponerse y ver la situación en que se vive.

## **ADAPTACIÓN.**

Las mujeres atribuyen principalmente como causa de la separación conyugal a la infidelidad que los hombres realizan, para la mayoría de la muestra esto fue algo inesperado así lo dice una de ellas al responder a la pregunta #1 de la entrevista abierta "yo regresaba de mi trabajo, cuando me di cuenta que las cosas de mi esposo ya no estaban. Habíamos discutido en las ultimas noches ante de que el se fuera y después me entere que se había ido con otra mujer". Luego de pasar por las dos etapas anteriores continua la adaptación a una nueva vida, lo cual determinara los cambios de personalidad que van adquiriendo las personas.

Así lo menciona Dicaprio - Las situaciones ambientales afectan la personalidad, de tal modo que a diario cambiamos nuestro comportamiento, la cultura no solo nos plantea los problemas que tenemos que resolver, sino también nos prescribe las soluciones aceptables que tenemos disponibles.- solo cuando las dificultades que se avecina, se van solventando después de la separación, empieza a desvanecerse el dolor y uno se adapta al nuevo cambio de vida.

En las mujeres la adaptación es un proceso lento debido a que la critica de forma destructiva va dirigida e ellas como le menciona la mayoría de la muestra al responder a la pregunta # 5 de la entrevista abierta " es triste que

la misma familia de uno le diga -te lo dije no servís ni para mantener un hogar-" lo cual va deteriorando las relaciones interpersonales de estas, ya que a través de la misma su comportamiento se va sometiendo a una influencia recíproca con el ambiente, por lo que cada una de las mujeres modifica su forma de actuar en las reacciones del otro" sin embargo cuando logran adaptarse, toman una postura decisiva que las mantiene firmes para poder seguir viviendo sin el dolor que les causo la pérdida del ser amado.

La personalidad en los hombres de la muestra se confunde frecuentemente con el machismo como lo menciona uno de los hombres de la muestra al responder a la pregunta # 3 de la entrevista abierta "Mire si alguien me decía algo, yo lo callaba ya que nadie se debe de meter en la vida de los demás", por ello la adaptación logra acentuarse mucho más rápido debido a que personalidad de estos esta estructurada para esquivar los problemas que le dañan sentimentalmente. Ellos no le dan cavidad a las emociones si no al uso de la razón excesiva, produciendo en ellos una personalidad empática ante esta situación.

## **PROGRESIÓN.**

El desarrollo del ser humano no solo se refiere a su estructura física y anatómica, sino que va más allá de lo visible, al referirnos a la progresión psicológica, sé esta hablando de la forma de responder y avanzar a los cambios nuevos que se presentan en las personas. Las mujeres experimentan un avance psicológico mayor que los hombres, como lo menciona Fernando García Licea - En el ambiente existen figuras que constantemente causan problemas al individuo debido a que se relacionan con el fondo de éste.

La mayor parte del tiempo, la persona se proyecta en estas figuras, provocando bloqueos, inhibición, temor o falta de productividad, lo que se deja reflejar por los estados de angustia y depresión por los que atravesaron la muestra, tal parece que en las mujeres objeto de estudio estas dificultades las

viven de una sola manera y a la misma vez, lo cual las hace crecer emocionalmente de una forma lenta pero segura.

Tal parece que las personas objeto de estudio, han crecido en diferentes formas, unas lo hacen con carácter firme, otras con personalidades afectuosas etc. pero hay que dejar claro que esto no significa que no sean vulnerables nuevamente a una pérdida marital, si es que se han vuelto a unir con otra persona. Así lo menciona la mayoría de los individuos al responder a la pregunta # 5 "miro nosotros hemos sufrido de uno u otra manera, pero la vida sigue y hay que luchar para que esto no nos siga afectando, no se olvida por completo lo sucedido pero buscamos la manera de superarlo" lo cual se observa en los porcentajes de las preguntas # 6 y 10.

El progreso lo logran por diferentes medios como ayuda con profesionales, formar grupos de auto ayuda y la mayor parte se logra con la religión, sea cual sea su profesión de fe, pero de una manera el trabajar con la espiritualidad de ellas acelera la progresión de este proceso de recuperación. puesto que estos desarrollan una personalidad diferente, es a lo que Fritz Perls le llama el potencial humano, donde "Se aprecia un aspecto de esta idea al observar cómo una persona, en determinada situación, confiere significado a sus percepciones, como distinguir entre figura o forma," y para las personas objeto de estudio, su potencial esta dirigido a afrontarse con los problemas de la realidad de una manera tajante, así lo dice uno de ellos " me separe pero me volví a unir con otra persona que si me comprende y ahora estoy bien".

## **EQUILIBRIO DE LA IDENTIDAD**

Negar lo que sé esta viviendo es un hecho de aislamiento que a la larga conduce a enfrentarse cara a cara con lo que se niega, la mayoría de las personas objeto de estudio no se quedaron paralizados ante esta situación como se observa en el resultado de las preguntas #1,6,7,8,9 y 10 del cuestionario y de la respuesta de la preguntas # 2 y 5 de la entrevista abierta

al mencionar que "Estamos saliendo con otras personas y la minoría ya se volvió a casar y se ven felices" por tal razón equilibrar la identidad es un proceso el cual lleva tiempo ya que la donde la resistencia de las personas se pone a prueba y solo el apoyo que se les brindo en su momento les hizo ser capaces de salir adelante.

Tomando en cuenta que la identidad se define como el "conjunto de actitudes, pautas de conductas y atributos físicos determinados por el sujeto, condicionados por la sociedad en que se desarrolla" las personas de la muestra enfocan la mayor parte de su tiempo en recuperarse emocionalmente, lo que les hace fortalecer de forma segura su personalidad, así lo menciono una de ellas al responder a la pregunta 2 de la entrevista abierta " yo pase un tiempo en el que estaba muy triste y lloraba frecuentemente, lo cual siento que me ayudo, ya que ahora solo queda un recuerdo de lo que viví, me volví a unir con otro muchacho, con el que vivo feliz ".

Para los hombres de la muestra formar equilibrar la identidad, parece no ser prioridad para ellos, puesto que la rutina de que los hombres no lloran y que deben de aguantar. Logra formar un bloqueo de emociones que a la larga solo causa más daño interno en los mismos, cuando se les pregunto como fue la forma en que ellos han superado y vivido esta perdida marital, la mayoría respondió "salía con los amigos para echarnos unos tragos, otros respondieron pues empecé a salir con otras mujeres etc."

Por lo que se determina que los procesos que las personas de la muestra han utilizado o vivido de una u otra maneras se asemejan, pero lo que hace la diferencia es el tiempo y la forma en que estos lo han vivido.

**CAPITULO IV**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

**Conclusiones:**

1. Los procesos de recuperación psicológicos, se ven afectados como producto de la inestabilidad en la personalidad de los individuos, la cual se normalizara mientras transcurra el tiempo.
2. La falta de aceptación en las personas ante la separación conyugal, impide que los procesos de recuperación psicológicos utilizados por ellos mismos logren culminar.
3. Existen diferentes procesos de recuperación, pero estos darán su resultado, siempre y cuando las personas acepten su realidad y logren cambiarla.
4. Las personas separadas, se encuentran desequilibradas emocionalmente, ya que este tipo de pérdida los hace vulnerables a las criticas de otras personas, debiendo de adaptase de nuevo a su ambiente social, laboral, económico y cultural.
5. La recuperación psicológica, se encuentra afectada por la falta de concentración, problemas de memoria y atención, provocados en su mayoría de veces por la depresión.
6. La crisis económica, influye en la relación de pareja, al no alcanzar el sostenimiento del hogar, provocando en su mayoría de veces la separación conyugal.

## **Recomendaciones:**

1. Que las personas que están casadas, puedan resolver o encaminar sus problemas asistiendo a grupos de autoayuda y ver la magnitud del daño psicológico, que causa el divorcio o la separación a nivel individual como grupal.
2. Se propone a los grupos de auto ayuda que a través de un programa sistematizado de talleres sobre procesos de recuperación, los cuales contengan temas como autoestima, relaciones interpersonales y manejo de la emociones, se puede mejorar y alcanzar significativamente los procesos de recuperación, en el cual debe de ser incorporado una prevención para que las futura generaciones afectadas logre sanar rápida y adecuadamente.
3. A las instituciones que apoyan estos grupos en general, establecer las bases de creación de un programa de asesoría constante, orientados a la concientización de los elementos negativos que influyen en el accionar de los individuos, para poder recuperarse y continuar con su vida social.
4. Incrementar programas de educación sexual y prematrimonial nivel nacional, para que la población guatemalteca se encuentre capacitada para llevar una vida conyugal saludable, adecuada, positiva y sobre todo responsable. Ya que por la falta de ella, es que se originan en parte los problemas entre las parejas, provocando en ellas como última instancia o solución el divorcio lo que lleva en muchos casos a la separación conyugal.
5. Que el presente trabajo de investigación, sirva de motivación, despertando el interés para que se realicen estudios de seguimiento,

sobre la dinámica familiar y así prevenir el aumento de familias desintegradas.

6. A las personas que ayudan y orientan a los individuos en proceso de recuperación, se les recomiendo llevar a cabo planes de orientación psicológicas, para poder solventar los problemas emocionales que afecta a los cónyuges, ya que son muchas las parejas dentro del medio guatemalteco, que tienen problemas en sus relaciones interpersonales, por lo que cada día aumenta el número de familias desintegradas.
7. A la coordinación de práctica de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala: Establecer convenios institucionales con el juzgado de familia, a efecto de que los estudiantes practicantes se incorporen al desarrollo de la aplicación de los conocimientos adquiridos en relación a la Psicología Social y clínica, tomando en cuenta que la familia es el núcleo de la sociedad y este se constituye en niveles individuales.
8. A otros investigadores: inmiscuirse dentro de grupos de auto ayuda, a efecto de determinar sus principales problemas, ya que si bien es cierto que prevalecen estudios sobre lo que es un divorcio y sus problemas, en la práctica se evidenció que estos conocimientos no son aplicables en la realidad guatemalteca.

## BIBLIOGRAFÍA

1. ALVARO, José Luis (et.al.) PSICOLOGÍA SOCIAL APLICADA. Editorial : McGraw-Hill  
Lugar: España Año: 1996 534 Págs.
2. BENJAMÍN B. Wolman TEORIAS Y SISTEMAS CONTEMPORÁNEOS EN PSICOLOGIA,  
ediciones Martinez Barcelona 1960 712 Págs.
3. CAMPOS, Erick SEPARACIONES, MATRIMONIALES CEDEN A 1 AÑO DE LA UNIÓN  
Actualidad Nacional Prensa Libre, Guatemala 2001
4. CARMELO Monedero SICOPATOLOGÍA HUMANA Editorial Siglo XXI año 1996 Madrid  
España 408 Págs.
5. CASTAÑEDA, Isaura Patricia INTEGRACIÓN INTRAGRUPAL DE LAS EMPRESAS  
COOPERATIVAS Universidad De San Carlos De Guatemala Tesis, Guatemala 1997 58  
Págs.
6. CELEDONIO Castanedo Secadas TERAPIA GESTALT 4ª. Edición corregida, España 1988  
438 Págs.
7. Centro de Integración Familiar PROGRAMA PARA PREVENIR DIVORCIOS Suplemento  
Familiar, El Periódico, Guatemala 1999.
8. FERNANDO García Licea, PSICOTERAPIA GESTALT proceso figura y fondo 2ª. Año 2005  
México 126 Págs.
9. FROMM, Erich EL ARTE DE AMAR Editorial Paidos, Buenos Aires 1976 139 Págs.
10. GÁLVEZ Sun Estela Marina. CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN  
PAREJAS CON DIVORCIO PREMATURO USAC. Guatemala 2003 53 Págs.
11. GARCÍA Hernández, Vicente PLATIQUEMOS EN FAMILIA Consejo Nacional de la  
población 1994 México, Editorial Foc S.A. de C.V.
12. GUEVARA Ruiseñor (et.al.) DIFERENCIA DE GÉNERO EN LA VIVENCIA DE SOLEDAD  
ANTE EL PROCESO DE RUPTURA MARITAL. Revista psicológica contemporánea, Vol. 1  
No. 2 Buenos Aries, 1992, 156 Págs.
13. JAMES Fediman, Roberto Frager, TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD 4ª. Edición Editorial  
Harla, México 2001, 624 Págs.
14. JIM Smoke CÓMO CRECER POR EL DIVORCIO Guía practica para sobreponerse a un  
divorcio Editorial porta voz Michigan 1995 204 Págs.
15. JOSÉ Luis Ayuso TRASTORNOS DE ANGUSTIA Ediciones Martínez Roca S.A. Barcelona  
año 1988, 192 Págs.
16. JOSEPH Maria Martí (et.al) ENCICLOPEDIA DE LA PSICOLOGÍA tomo 3 y 4 Grupo  
Océano Barcelona 204 Págs.
17. KOLB. Lawrence C. PSIQUIATRIA CLÍNICA MODERNA Ediciones Copilco, México 1985,  
1,016 Págs.
18. MARLA B. Isaacs, (et, al) DIVORCIO DIFÍCIL TERAPIA PARA LOS HIJOS Y LA FAMILIA.  
Ammortu editores, Buenos Aires 1986, 300 Págs.
19. Material de apoyo AUTO ESTIMA Departamento de práctica de licenciatura Escuela de  
Ciencias Psicológicas 91 Págs.
20. MORRIS, Charles G. Y Maist, Albrt A. PSICOLOGÍA DÉCIMA EDICIÓN, Pearson  
Educación México 2001 744 Págs.

21. NICHOLAS S. Dicaprio **TERORIAS DE LA PERSONALIDAD** 2da. Edición McGraw-Hill, México 1989
22. Organización Mundial de la Salud **CIE-10 MANUAL DE TRASTORNOS MENTALES DEL COMPORTAMIENTO** 424 Págs.
23. PAUL B. Horton, Charles L Hunt **SOCIOLOGÍA** 6ta. Edición (3ra edición en español) McGraw-Hill México 1988. 530 Págs.
24. PIERRE, Pichot **DSM-IV MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES** Barcelona 871 Págs.
25. SERGIO Ginger / Anne Ginger **LA GESTALT** una terapia de contacto. Manual moderno México 1987. 345 Págs.

## RESUMEN

En el presente documento usted encontrara información relacionada con los procesos de resuperación psicológica que las personas viven después de un proceso de separación conyugal, ya que esta pérdida marital va en aumento principalmente en la población joven que se casa sin tener mayor conocimiento sobre este tema.

Los problemas que con frecuencia atraviesan los matrimonios son muchos y como única salida después de intentar reconciliarse optan por la separación o divorcio, éste fenómeno siempre ha existido, pero al pasar de los años, se agudiza, y cada vez son más los matrimonios que recuren a este, lamentablemente se esta propagando en los nuevos matrimonios, ya que antes de los dos o cuatro años de convivencia marital se considera el divorcio como una opción par resolver diferencias conyugales.

Entre los factores que intervienen en este problema, tenemos que muchos jóvenes se casan con poca información sobre el tema del matrimonio, desconociendo lo que esto implica, como sus responsabilidades y obligaciones, provocando una pérdida de valores y dejando muy lejos una visión de lo que realmente es el amor

Las personas deben de tener conocimiento de que el matrimonio no es un simple contrato que se disuelve en un determinado momento, esto ocasiona dificultades, tanto legales, como psicológicos dentro de la familia, los cuales dan origen a un sin número de problemas sociales como lo son el maltrato y descuido de los hijos, que más tarde puede traducirse en alcoholismo, drogadicción, delincuencia, embarazos inesperados, abortos, analfabetismo, etc. Por esta razón, he aquí la importancia de realizar este tipo de estudios.

**Anexos**



## **PROPUESTA**

A las instituciones en general, se propone que los grupos que se reúnen en las comunidades, se fortalezcan y se constituyan en espacios o secciones de orientación y de capacitación, implementando programas de investigación, servicio y ayuda para las personas que tienen problemas de este fenómeno. Para ello es necesario contar con una estructura organizada, que incluya los siguientes factores:

### **Definir objetivos claros**

- Integrar (dentro de su comunidad). Personal capacitado profesionalmente.
- Elaborar programas a corto y mediano plazo, que se adapten a las necesidades reales de las personas que atraviesan por este fenómeno.
- Planificar y organizar evaluaciones diagnosticas que permitan considerar todos los factores posibles para alcanzar procesos de recuperación adecuados y orientados al desarrollo individual de la persona.

### **Programas a implementar**

- De servicio Individual.
- De servicio colectivo.
- De capacitación y motivación.
- De investigación.
- De asesoramiento y seguimiento psicológico.

### **Objetivo generales**

- Prestar un servicio de accesoria psicológica

### **Objetivos específicos:**

- Adoptar una política de capacitación y motivación para la comunidad.
- Apertura de talleres con fin de prevención a este fenómeno.
- Evaluar periódicamente los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Promover e involucrar a las personas interesadas en el tema del divorcio o separación, como medio de información prenupcial.
- Evaluar el seguimiento y cumplimiento de lo anterior.

### **Recurso material y personal humano.**

Todos los que consideren necesarios y que justifican su usos, desde el espacio y el ambiente físico adecuado, mobiliario y equipo de oficina, papelería, etc., hasta el personal que conformará el equipo de trabajo.

### **Evaluación de los programas:**

Este se dará, producto de la investigación, y de la proyección social que ha tenido la pareja conyugal que reciba el servicio.

PLAN DE ACCION PARA ABORDAR LA MOTIVACION EN LAS PERSONAS DIVORCIADAS O SEPARADAS.

### **Objetivos:**

- Al finalizar la actividad los participantes estarán en la capacidad de mejorar su relación conyugal como pareja.
- Mejorar su motivación y autoestima para afrontar los problemas que se dan en el matrimonio y la vida en pareja.
- Que la actividad motivacional coadyuve a mejorar las relaciones entre las personas afectadas y exista una recuperación adecuada.

### **Metodología:**

- Talleres vivenciales.
- Charlas motivacionales.
- Dinámicas de grupo.

### **Temas:**

- La familia, sus derechos, obligaciones y responsabilidades.
- Auto estima.
- Motivación en equipo
- Formación de grupos de auto ayuda
- Resolución de conflictos.
- Toma de decisiones.

### **Evaluación:**

A través de técnicas específicas, por ejemplo: FODA

Análisis de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas dentro del grupo de auto ayuda.