



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO**  
**ESCUELA SUPERIOR DE CD. SAHAGÚN**

"PARTICIPACIÓN DEL TRABAJO SOCIAL EN UN DIVORCIO"

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

PROFESIONAL ASOCIADO EN TRABAJO SOCIAL

PRESENTA:

DULCE MARÍA MORALES TENOPALA

ASESORA:

L.T.S. MARÍA DE JESÚS BALDERAS CONTRERAS

CD. SAHAGÚN, HGO.

DICIEMBRE, 2014.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I ¿QUÉ ES EL DIVORCIO?	
1.1 Los tres tipos de divorcio.....	7
1.2 Divorcio administrativo: .....	7
1.3 Divorcio voluntario:.....	8
1.4 Divorcio necesario:.....	9
CAPÍTULO II CAUSAS DE UN DIVORCIO	
2.1 Causas Internas. ....	11
2.1.1 Falta de conocimiento de nosotros mismos. ....	11
2.1.2 Expectativas personales, no cumplidas.....	11
2.1.3 Intolerancia ante las diferencias de la pareja. ....	12
2.1.4 Inmadurez. ....	13
2.1.5 Desinterés en mejorar la relación.....	13
2.1.6 Insatisfacción personal.....	13
2.1.7 Celotipia. ....	14
2.1.8 Baja autoestima.....	14
2.1.9 Una idea equivocada del amor.....	15
2.1.10 Falta de reconocimiento y aceptación de las crisis normales de la pareja. 16	
2.1.11 Dejamos de amar a nuestra pareja. ....	16
2.1.12 Falta de compromiso emocional.....	17
2.1.13 Por aprendizaje de experiencias adquiridas durante la niñez en su familia. .....	17
2.1.14 Sentimiento de abandono.....	18
2.2 Causas externas: .....	18
2.2.1 Situaciones críticas o problemas del matrimonio y de la vida. ....	18
2.2.1.1 Un embarazo no deseado.....	19

2.2.1.2 Problemas sexuales.....	19
2.2.1.3 Infidelidad.....	19
2.2.1.4 Problemas económicos.....	20
2.2.1.5 Problemas sexuales.....	20
2.2.2 Problemas importantes de comunicación.....	20
2.2.3 Rutina y aburrimiento. ....	21
2.2.4 Violencia intrafamiliar. ....	22
2.2.5 Discusiones destructivas:.....	22
2.2.6 Alcoholismo o drogadicción.....	22
<b>CAPÍTULO III CONSECUENCIAS DE UN DIVORCIO</b>	
3.1 Impacto del divorcio hacia el interior de la familia.....	25
3.2 Áreas en las que Impacta un Divorcio.....	25
3.2.1 A nivel personal afecta dos aspectos que son:.....	26
3.2.1.1 Autoestima.....	26
3.2.1.2 Forma de ver el mundo y el futuro.....	26
3.2.2 Emocionalmente.....	27
3.2.3 A nivel parental.....	28
3.2.4 En el aspecto económico.....	28
3.2.5 Familiar.....	29
3.2.6 En el aspecto social.....	30
3.2.7 Laboral. ....	31
3.2.8 Aspectos cotidianos.....	31
<b>CAPITULO IV ETAPAS EMOCIONALES DEL DIVORCIO</b>	
4.1 Etapa de shock.....	33
4.2 Etapa de negación. ....	33
4.3 Caos emocional.....	34
4.3.1 Se reconoce la pérdida.....	34
4.3.2 Cambios en la situación económica, social y familiar.....	35
4.4 Aceptación intelectual.....	36

4.5 Recuperación.....	37
<b>CAPITULO V COMO AFECTA EL DIVORCIO A LOS HIJOS</b>	
5.1 El divorcio desde la perspectiva de los niños .....	39
5.1.1 Tipos de pensamientos: .....	39
5.1.2 Tipos de sentimientos:.....	40
5.2 Efectos según la edad del niño .....	41
5.2.1 De 2 a 6 años: .....	41
5.2.2 De 7 a 12 años: .....	42
5.2.3 Adolescentes: .....	42
5.3 Síndrome de alienación parental.....	44
5.4 Tres etapas que influirán en los hijos: .....	45
<b>CAPITULO VI CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS, ANTE EL DIVORCIO DE SUS PADRES</b>	
6.1 Qué hacer para ayudar a los hijos.....	47
6.2 Que no hacer porque los perjudica .....	49
<b>CAPITULO VII PARTICIPACIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL EN UN CASO DE DIVORCIO</b>	
7.1 Aspectos generales de Trabajo Social.....	52
7.1.1 Historia y antecedentes socio-familiares .....	53
7.1.2 Sistema socio-familiar.....	53
7.1.3 Datos de salud.....	54
7.1.4. Aspectos laborales-ocupacionales.....	54
7.1.5 Contexto socio-económico.....	54
7.1.6 Descripción de la vivienda, hábitat y relaciones con la comunidad.....	54
7.1.7 Informantes de entrevistas colaterales.....	55
7.1.8 Interpretación diagnóstica.....	55
CONCLUSIONES.....	56
PROPUESTA DE TRABAJO SOCIAL.....	57
REFERENCIAS.....	59

AGRADECIMIENTOS.....	61
----------------------	----

## INTRODUCCIÓN

Día a día, el divorcio es un problema que se presenta con más frecuencia no solo en nuestro país, sino en todo el mundo. La inquietud de saber más acerca de este fenómeno y la trascendencia del mismo, así como contar con un material que sirva para identificar la participación del trabajador social ante estos casos, es la razón de ser de este trabajo de investigación que lleva por título “Participación del Trabajo Social en un Divorcio”.

En él, se tratarán aspectos relevantes tales como: Qué es el divorcio, tipos y causas del divorcio, así como sus principales consecuencias, sin dejar de lado las etapas emocionales por las que atraviesan las personas involucradas en un proceso de divorcio, otro tema es cómo les afecta a los hijos, sobre todo pequeños.

La parte final aborda el quehacer profesional del trabajador social que atiende este problema, mismo del que se presenta una propuesta, ya que es un fenómeno de graves consecuencias, no solo porque lo que significa y viven los que lo protagonizan, sino por el impacto en todas las áreas y personas que involucran.



## CAPITULO I

### ¿QUÉ ES EL DIVORCIO?

El divorcio es la consecuencia de la decisión acordada entre los dos cónyuges o tan solo la voluntad de uno de ellos, según corresponda el caso, de disolver el vínculo matrimonial por las diferencias irreconciliables que se suscitaron en la pareja. Dentro de estas diferencias y obviamente atendiendo a que cada caso tendrá sus propias peculiaridades, podemos contar: la infidelidad de algunos de los cónyuges, el abandono, injurias, violencia doméstica para con el cónyuge y los hijos, la cual puede ser o física o psicológica o un mix de ambas.

Es decir, cuando una pareja decide divorciarse es que ya no hay nada más por hacer para salvar a la misma y entonces el hecho de avanzar al paso del divorcio supone que cada cual recuperará la libertad para por ejemplo rehacer su vida con otra persona en caso de desearlo.

El divorcio es la fase final de una serie de desavenencias surgidas en el matrimonio, un acuerdo entre los miembros de la pareja para deshacer su relación, lo mismo ocurre con la separación, pero sin trámites legales<sup>1</sup>.

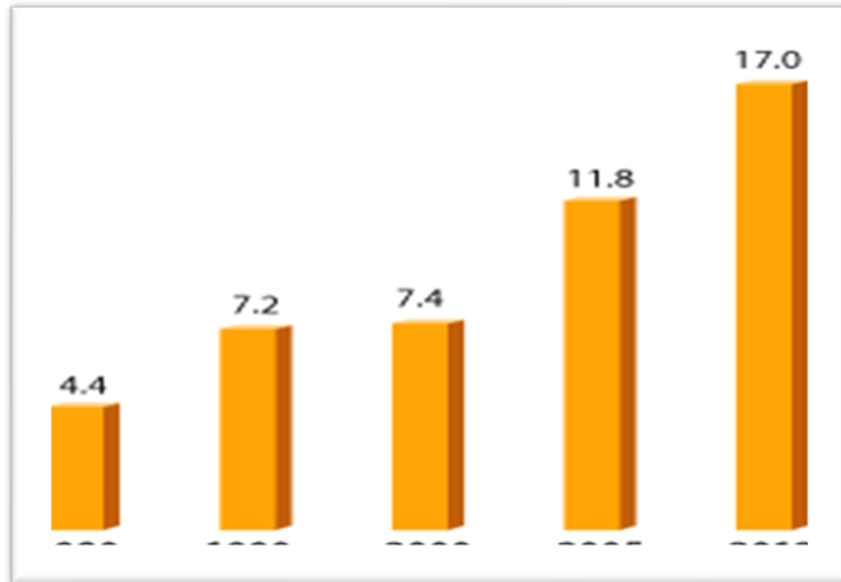


---

<sup>1</sup><http://www.definicionabc.com/general/divorcio.php#ixzz3IPThKY19>

En México ha ido en aumento el número de divorcios por cada 100 matrimonios.

Gráfica 1:  
Relación divorcios-matrimonios  
(1980-2012)



FUENTE: INEGI/Estadística/Población, Hogares y Vivienda/ Nupcialidad/ Divorcios/

Como se muestra en el presente gráfico en 1980 por cada 100 matrimonios había 4 divorcios; en 1990 y 2000 esta cifra se elevó a poco más de 7 divorcios, para 2005 el número de divorcios por cada 100 matrimonios fue de casi 12 y al 2012 fue de 17 divorcios por cada 100 matrimonios<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup>INEGI/Estadística/Población, Hogares y Vivienda/ Nupcialidad/ Divorcios/



Respecto a las entidades con mayor proporción de divorcios se encontró que en Chihuahua existen 33 divorcios por cada 100 matrimonios, en el Distrito Federal 31 divorcios por cada 100 matrimonios, en Nuevo León 28 divorcios por cada 100 matrimonios, mientras que en Baja California Sur el número de divorcios es de 26 por cada 100 matrimonios. En lo que respecta a las entidades con menor proporción de divorcios se encuentra Chiapas con 9 divorcios por cada 100 matrimonios, Tlaxcala con 8 divorcios por cada 100 matrimonios, Guerrero con 7 divorcios, mientras que Oaxaca se encontró dentro de las entidades con menor número, representando así a 4 divorcios por cada 100 matrimonios.



FUENTE: INEGI. Nupcialidad/Relación de divorcios-matrimonios por entidad federativa.

## Estadísticas

- Durante el año 2012 se registraron 10 mil 143 matrimonios y mil 916 divorcios<sup>3</sup>.
- Promedio de duración de un matrimonio actual es de siete (7) años<sup>4</sup>.  
(Investigaciones realizadas en Estados Unidos).
- El setenta y cinco por ciento (75%) de las personas que se divorcian se vuelven a casar. Sin embargo, aproximadamente el sesenta y seis por ciento (66%) de las parejas de segunda unión, que tienen hijos del primer matrimonio, se separan<sup>5</sup>.  
(Investigaciones realizadas en Estados Unidos).
- El cincuenta por ciento (50%) de las mujeres y el treinta por ciento (30%) de los hombres continúa siendo agresivo con su expareja después del divorcio<sup>6</sup>.
- El cuarenta y un por ciento (41%) de los hijos de padres separados son temerosos, agresivos, tienen baja autoestima y presentan dificultades en su comportamiento o desempeño escolar. Solo un cuarenta y cinco por ciento (45%) de los niños superan satisfactoriamente el divorcio de sus padres.<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> Inegi

<sup>4</sup> Hudson, W. y Weiner Davis M. (1990). En busca de soluciones

<sup>5</sup> Hudson, W. y Weiner Davis M. (1990). En busca de soluciones

<sup>6</sup> Wallerstein, J. (1981) Psicoterapia. España: Paidós Ibérica

<sup>7</sup> Wallerstein, J (1981) Psicoterapia. España: Paidós Iberica

- El número de divorcios en México se cuadruplicó en tres décadas, al pasar de cuatro por cada 100 matrimonios en 1980, a 16 en el año 2011, según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía De acuerdo con las cifras oficiales, en 2011 se registraron 91 mil 285 divorcios, pero el número de separaciones es mayor, pues se estima que el doble de parejas en esa condición no concluyen el proceso legal.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Inegi

## 1.1 Los tres tipos de divorcio

- Divorcio administrativo
- Divorcio voluntario
- Divorcio necesario

## 1.2 Divorcio administrativo:

Éste divorcio se tramita ante el Juez del Registro Civil, para realizarlo se necesitan cubrir los siguientes requisitos y, una vez cubiertos, el Juez levantará un acta de solicitud de divorcio. A los 15 días deberán acudir ante el Juez para ratificar su solicitud. El Juez levantará el acta de divorcio y los declarará legalmente divorciados<sup>9</sup>:

1. Ambos deben estar de acuerdo en divorciarse
2. Los dos deben ser mayores de edad y no haber tenido hijos durante su matrimonio.
3. Si se casaron por sociedad conyugal, ambos deben estar de acuerdo en la forma en que se repartirán los bienes
4. Solicitar juntos, personalmente, el divorcio al Juez del Registro Civil
5. Haber estado casados por lo menos un año

---

<sup>9</sup> Pallares, E. 1994 Derecho Procesal Civil, México: Porrúa.

6. Presentar copias certificadas de su acta de matrimonio y nacimiento para comprobar que son mayores de edad y que están casados.

### **1.3 Divorcio voluntario:**

El divorcio voluntario es el que solicita la pareja ante el Juez de lo Familiar. Este divorcio procede cuando tienen hijos menores de 18 años o los cónyuges son menores de edad, también cuando están casados por sociedad conyugal y no se ponen de acuerdo sobre cómo repartir los bienes. Es necesario que presenten una solicitud de divorcio por escrito ante el Juez de lo Familiar junto con un convenio que señale lo siguiente<sup>10</sup>:

1. Quién o quiénes se harán cargo de los hijos del matrimonio durante el proceso legal del divorcio y después del mismo.
2. Dónde vivirá cada uno de los cónyuges durante el proceso del divorcio.
3. La cantidad que deberá pagar un cónyuge a otro para mantener a los hijos durante el proceso y después del divorcio.
4. Cómo se van a repartir los bienes.

Para promover un divorcio voluntario es necesario que hayan estado casados más de un año. Después de haber cubierto estos requisitos, el Juez cita a los cónyuges para buscar una reconciliación, si no se da, decreta el divorcio. El Ministerio Público también interviene en este tipo de divorcio para proteger a los hijos

---

<sup>10</sup> Pallares, E. 1994 Derecho procesal civil, México: Porrúa.

menores de edad. En este divorcio, la patria potestad de los hijos la ejercen los dos.

Si el divorcio se concreta, la mujer tiene derecho a recibir dinero para cubrir sus gastos, en caso de que no trabaje, y los de sus hijos, trabaje o no, siempre y cuando no vuelva a casarse o a vivir en unión libre con otra pareja.

#### **1.4 Divorcio necesario:**

Este tipo de divorcio se promueve a petición de uno de los cónyuges ante el Juez de lo Familiar y es necesario que tenga alguna de las siguientes causas<sup>11</sup>:

1. Adulterio comprobado.
2. Cuando el marido proponga que la esposa se prostituya.
3. Que uno obligue al otro a cometer cualquier tipo de delito.
4. Cuando alguno de los dos corrompe a los hijos.
5. Si uno de los dos padece alguna enfermedad contagiosa, incurable o hereditaria
6. Abandono por alguna de las partes de la casa conyugal sin justificación.
7. La violencia que uno ejerza sobre el otro.
8. Negativa a cubrir los gastos de los hijos.
9. Haber sido condenado a prisión más de dos años por cometer un delito.
10. Ser alcohólico, drogadicto o adicto a las apuestas.

---

<sup>11</sup> Pallares, E. 1994 Derecho procesal civil, México: Porrúa,

11. La separación de los cónyuges por más de dos años por cualquier otro motivo.

Para realizar el trámite es necesario presentar una demanda de divorcio ante el Juez de lo Familiar explicando las causas por las que decidió tramitar su divorcio que deben ser una o más de las arriba mencionadas. Después se le informa a la otra parte que ha sido demandada para que se defienda, es el Juez quien decide si procede o no el divorcio necesario.

*La guerra y la paz empiezan en el hogar. Si de verdad queremos que haya paz en el mundo, empecemos por amarnos unos a otros en el seno de nuestras, propias familias. Si queremos sembrar alegría en derredor de nosotros, precisamos que toda la familia viva feliz*

*Madre Teresa de Calcuta*

## **CAPITULO II CAUSAS DE UN DIVORCIO**

Es importante conocer las causas del divorcio, para entender lo que sucedió y evitar repetir los mismos errores o para hacer una mejor elección en otra relación posterior. Las causas pueden ser:

*Internas y/o externas.*

### **2.1 Causas Internas.**

Estas se pueden dar tanto en el hombre como en la mujer.

Pueden presentarse en uno o en ambos.

#### **2.1.1 Falta de conocimiento de nosotros mismos.**

Cuando no se conoce uno mismo como persona, no se sabe lo que realmente se desea y lo que verdaderamente es molesto, se niegan los sentimientos e incluso los pensamientos y creencias que determinan nuestra conducta.

Esto hace que se desconozca la causa de nuestro coraje e insatisfacción y se culpe a los demás de nuestro malestar, sufrimiento o conducta, esta actitud aumenta los problemas y evita que se busque una solución.

#### **2.1.2 Expectativas personales, no cumplidas.**

Cuando la idea de lo que "debe" de ser nuestra pareja o de lo que nos "debe" de dar, está basada en nuestros deseos o sentimientos y no en la realidad, pueden surgir grandes problemas en la relación.



Estas expectativas están basadas en nuestras necesidades, carencias y forma de ser y en la creencia de que si nuestra pareja nos quiere, nos va a hacer felices. Esto es un error, ninguna persona ajena puede dar bienestar interno, ni satisfacer expectativas idealizadas.

### **2.1.3 Intolerancia ante las diferencias de la pareja.**

Con la convivencia, se conocen aspectos de la pareja que pueden desagradarnos, aspectos que no se perciben o se les quita importancia durante el noviazgo. Al enfrentarse a estos, comúnmente se le exige a la pareja que sea diferente, sin preguntarle si puede y quiere cambiar. Y no se busca un camino común y enriquecedor para el manejo de dichas diferencias, ni se toma en cuenta la importancia y necesidad de hacerlo, ya que a la pareja le sucede lo mismo. La base de cualquier buena relación no está en que el otro sea como uno quiere. Está en establecer acuerdos, comprender y tolerar las diferencias y dar lo mejor de uno, si ambos actúan así, la distancia emocional se acorta.



#### **2.1.4 Inmadurez.**

Una relación no puede funcionar cuando la actitud de uno de los miembros es infantil, irresponsable o exageradamente dependiente.

Cuando esto sucede, la persona inmadura espera que el otro la "haga feliz", le solucione los problemas, etc. y su conducta tiende a ser caprichosa, inconstante, berrinchuda, etc., esta actitud desgasta la relación y cansa a la pareja.

#### **2.1.5 Desinterés en mejorar la relación.**

Todas las relaciones tienen épocas críticas y difíciles. Cuando la relación nos interesa, estamos dispuestos a trabajar para mejorarla. Esto implica un esfuerzo personal, basado en el reconocimiento de nuestra responsabilidad y en el trabajo relacionado con nuestra conducta como pareja, pero sobre todo, no esperar que sea el otro el que dé el primer paso o el que haga lo necesario. No importa quién es el "culpable", si es que verdaderamente interesa arreglar las cosas, no se espera a ver qué pasa, si no, se actúa.

#### **2.1.6 Insatisfacción personal.**

Pero cuando la causa básica de los conflictos como pareja, surge de la insatisfacción personal, no se puede exigirle al otro que llene los huecos emocionales o de tiempo, si no que le corresponde a uno mismo averiguar qué es

lo que está sucediendo en ese momento y tratar de resolverlo de la mejor manera posible.

### **2.1.7 Celotipia.**

La psicología actual explica que los celos son la respuesta natural ante la amenaza de perder una relación interpersonal importante para la persona celosa. Los celos parecen estar presentes en todas las personas, indistintamente de su condición socio-económica o forma de crianza y manifestarse en personalidades que aparentemente parecían seguras de sí mismas. Una característica que parece destacarse en las personas celosas es tener rasgos de egoísmo.<sup>12</sup>

Los celos son fuente constante de conflictos y malestar para ambos miembros de la pareja, pero cuando son injustificados, tienen que ver más con nuestra autoestima, que con el comportamiento de la pareja. Por lo tanto, la solución está en nuestras manos.

### **2.1.8 Baja autoestima.**

Se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás.

Las personas con autoestima baja buscan, a veces sin ser muy conscientes de ello, la aprobación y el reconocimiento de los demás y suelen tener dificultad para

---

<sup>12</sup>[es.wikipedia.org/wiki/Celos](https://es.wikipedia.org/wiki/Celos)

ser ellas mismas y poder expresar con libertad aquello que piensan, sienten y necesitan en sus relaciones interpersonales, así como para poder decir “no” al otro sin sentirse mal por ello<sup>13</sup>.

En la relación de pareja, cuando uno de los miembros o ambos son muy inseguros, su actitud es negativa, genera tensión y malestar.

Por ejemplo:

- La persona tiende a ser muy dependiente o a buscar la constante aprobación y elogios de su pareja, lo que puede ser agobiante para ésta.
- Cuando se siente mal, insegura, criticada, atacada, etc., (lo que sucede con frecuencia), demanda de su pareja que la "haga" sentir bien.
- Le es difícil reconocer sus errores, pedir disculpas "responsablemente" y actuar para remediar las cosas.
- Puede ser muy demandante y/o celosa.

### **2.1.9 Una idea equivocada del amor.**

Cuando esto sucede, la persona cree y por lo tanto espera, que la emoción y excitación de los primeros momentos, sea constante y dure para siempre.

También puede pensar que con amarse es suficiente para que se dé una buena relación, por lo que no se esfuerza por mejorar la suya.

---

<sup>13</sup> Copyright © 2014 Psicólogos en Madrid.

### **2.1.10 Falta de reconocimiento y aceptación de las crisis normales de la pareja.**

Si no se acepta que existen etapas críticas en todas las parejas, cuando éstas surgen, en vez de buscar la solución y adaptación a los cambios "normales", se ven como amenazantes o sinónimo de que el amor y/o la relación ya se terminaron.

### **2.1.11 Dejamos de amar a nuestra pareja.**

Es importante distinguir entre el enamoramiento y el amor maduro. El enamoramiento no dura más de unos años, mientras que el amar es poner en una balanza lo bueno y lo malo de esa persona y después amarla. El amor es una decisión consciente, también puede acabarse, pero cuando esto sucede es importante analizar qué es lo que se terminó, el amor, el enamoramiento o ambos.

El enojo, resentimiento o ideas equivocadas, pueden impedir que reconozcamos nuestros verdaderos sentimientos hacia nuestra pareja, de esta manera el amor se puede acabar por el desgaste de los conflictos, la tensión mal manejada, por constantes decepciones, infidelidad, etc. o puede ser que nunca haya existido y que lo que pensamos que era amor fue simplemente dependencia, amor idealizado, etc.

### **2.1.12 Falta de compromiso emocional.**

El compromiso es una actitud, es el deseo y la resolución de involucrarse con la otra persona, de respetar y dar lo mejor de sí, porque uno desea hacerlo, sin condicionarlo a la conducta de la otra persona. El compromiso está basado en un acuerdo con uno mismo y con el otro y puede ser cambiado o terminado cuando se considera necesario, aceptando las consecuencias de nuestra decisión y conducta.

Es importante recordar que una relación es de dos, y para que se dé una buena relación, ambos tienen que estar presentes emocionalmente y dispuestos a dar lo mejor de sí.

### **2.1.13 Por aprendizaje de experiencias adquiridas durante la niñez en su familia.**

Las experiencias que vivimos en la niñez son la base de muchas de nuestras creencias, temores y conductas. Si aprendimos, por ejemplo, a huir de los problemas o a creer que ningún hombre (o mujer) es confiable o vale la pena, no vamos a luchar por resolver los problemas que se presentan en nuestras relaciones.

#### **2.1.14 Sentimiento de abandono.**

En ocasiones el exceso de trabajo por parte de alguno de los cónyuges o la falta de interés y atenciones a la pareja, hace que poco a poco se deteriore la relación y el otro sienta sensación de abandono y de soledad, buscando una solución sin contar a la otra parte (su pareja).

Al principio se ve la solución como algo que se puede dejar para futuro. Pero la mayoría de las veces no es otra cosa sino el comienzo de deterioro o incluso la ruptura de la relación. Esto es porque los dos miembros de la pareja empiezan a tener vidas independientes, sin tomar en cuenta que en un matrimonio existen dos partes, y para que salga adelante se tienen que tomar en cuenta.

### **2.2 Causas externas:**

Entre las principales causas externas se encuentran:

#### **2.2.1 Situaciones críticas o problemas del matrimonio y de la vida.**

Son aquellas que no se saben manejar y que van acumulando sentimientos negativos dentro de nosotros y que llevan a la distancia emocional y/o a conflictos constantes que acaban con la relación de pareja.

Por ejemplo:

### **2.2.1.1 Un embarazo no deseado.**

El embarazo no deseado (también denominado embarazo no previsto, no querido, no planeado, no planificado, inesperado, imprevisto o inoportuno) es aquel que se produce sin el deseo y/o planificación previa y ante la ausencia o fallo de métodos anticonceptivos pre coitales adecuados y la ineffectividad o no administración de métodos anticonceptivos de emergencia posteriores al coito que prevengan un posible embarazo<sup>14</sup>.

### **2.2.1.2 Problemas sexuales.**

Se definen como la dificultad durante cualquier etapa del acto sexual (deseo, excitación, orgasmo y resolución), que impide que el individuo o la pareja disfrute de la actividad sexual.

### **2.2.1.3 Infidelidad.**

La infidelidad es aquello que se produce cuando un individuo no respeta la fidelidad que le debe a alguien o algo. Una persona fiel es quien se comporta con lealtad, mantiene un compromiso asumido o desarrolla algo con precisión. El individuo infiel, por lo tanto, hace exactamente lo contrario<sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup> <http://embarasosnodesea.blogspot.mx/2012/10/embarazo-no-deseado-definicion.html>

<sup>15</sup> <http://definicion.de/infidelidad/#ixzz3Kt6cj6Tr>



#### **2.2.1.4 Problemas económicos.**

La pareja es una unidad social y como tal ha de tener una economía propia y bien establecida. Que exista un dinero en común y se tomen las decisiones sobre él en conjunto y por consenso es un elemento fundamental en el funcionamiento de la pareja. Cómo se aporte ese dinero en común depende de las características de cada pareja<sup>16</sup>.

#### **2.2.1.5 Problemas sexuales.**

La familia puede ser un componente conflictivo en las relaciones de pareja. Estos conflictos se pueden dar de diversas formas, pero lo que va a ser el común denominador, es que la pareja se ve afectada por la dinámica familiar. Por eso, es importante tener en cuenta las relaciones entre la familia y los conflictos en la relación de pareja y cómo opera la familia dentro de la pareja, su rol y su influencia<sup>17</sup>.

#### **2.2.2 Problemas importantes de comunicación.**

Cuando no se habla sobre lo que sucede, generalmente se ataca a la pareja, dejan de hablarse ante los conflictos, se faltan al respeto, etc., se van creando las bases del resentimiento y la distancia o divorcio emocional.

---

<sup>16</sup> [http://www.psicoterapeutas.com/terapia\\_de\\_pareja/economia\\_pareja.html](http://www.psicoterapeutas.com/terapia_de_pareja/economia_pareja.html)

<sup>17</sup> <http://www.innatia.com/s/c-consejos-para-la-pareja/a-familia-conflicto-parejas.html>

La mayoría de las veces no se habla de los conflictos en el momento que se debe, y esto causa que se acumulen las quejas haciendo más difícil el expresar sentimientos, o la necesidad de afecto.

Se comienza a creer que la pareja puede "leer el pensamiento" y por tanto que conoce lo que sentimos, pensamos y necesitamos. Pero esto es un error que se comete con mucha facilidad y demasiado seguido. Al final, solo hace más complicado el solucionar un problema.

También puede suceder que, debido a las ocupaciones de ambos, la pareja deja de compartir y de comunicarse, hasta llegar al desinterés mutuo.

### **2.2.3 Rutina y aburrimiento.**

La rutina en el matrimonio es una actitud lamentablemente muy común hoy en día. Es una especie de adormecimiento de la relación conyugal.

Hacer siempre las mismas cosas, hablar siempre de lo mismo, falta de interés en lo que le ocurre al otro, la monotonía, falta de ilusión, etc.

Cuando nos sentimos apáticos y poco motivados para estar con nuestra pareja o para hacer algo por mejorar la relación, está se termina, independientemente de que nos separemos o de que continuemos juntos.

#### **2.2.4 Violencia intrafamiliar.**

De parte de cualquiera de las dos personas, hacia la pareja o hacia los hijos. La violencia intrafamiliar o violencia domestica puede definirse como una situación de abuso de poder o maltrato físico o psicológico, de un miembro de la familia sobre todo. Puede manifestarse a través de golpes e incidentes graves, como también insultos, manejo económico, amenazas, chantajes, control de las actividades, abuso sexual, aislamiento de familiares y amistades, prohibición a trabajar fuera de la casa, abandono afectivo, humillaciones o no respetar las opiniones.

#### **2.2.5 Discusiones destructivas:**

Falta de respeto hacia la opinión del otro, el creer que siempre tiene la razón, y no saber ponerse en el lugar del otro para comprender lo que le ocurre (ser empático), etc.

#### **2.2.6 Alcoholismo o drogadicción.**

El alcoholismo es un padecimiento que genera una fuerte necesidad de ingerir alcohol, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo, el cual va en aumento a medida que se desarrolla tolerancia a esta droga<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup><https://es.wikipedia.org/wiki/Alcoholismo>

Se conoce con el nombre de drogadicción a la enfermedad que puede padecer cualquier ser humano y que consiste en la dependencia de la ingesta de sustancias que afectan directamente al sistema nervioso central, sus principales funciones, en lo que hace a lo estrictamente sensorial y también en lo que respecta a los estados de ánimo<sup>19</sup>.

La convivencia diaria con una persona que sufre este tipo de problemas, resulta, como todos podemos imaginar, un sin vivir, que a menudo, va acompañada de discusiones, problemas económicos, disgustos etc.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> <http://www.definicionabc.com/salud/drogadiccion.php#ixzz3KOTBK9BF>

<sup>20</sup> <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/terapia.html>

## CAPITULO III

### CONSECUENCIAS DE UN DIVORCIO

Las consecuencias del divorcio son sumamente dolorosas y afectan todas las áreas de la vida de la persona que se está divorciando: Personal, familiar, económica, social, etc.



"Nuestra actitud y respuesta ante el divorcio, marcan la diferencia entre la amargura y la confianza en un una vida mejor".

Silvia Russek.

### **3.1 Impacto del divorcio hacia el interior de la familia.**

Cualquier divorcio es difícil y doloroso para los dos miembros de la pareja. No importa quién lo solicita y por qué lo hace, puesto que, aún para la persona que está solicitando el divorcio, es un proceso que deja huellas profundas.

Cuando el matrimonio era bueno y estable, es aún más difícil porque los buenos recuerdos superan a los malos y porque la reacción de la familia y amigos es de incredulidad, y por lo tanto, pueden ser poco apoyadores en esta situación<sup>21</sup>.

### **3.2 Áreas en las que Impacta un Divorcio.**

- A nivel personal.
- Autoestima.
- Forma de ver el mundo y nuestro futuro.
- Emocionalmente.
- A nivel parental.
- En el aspecto económico
- Familiar.
- Problemas con los hijos.
- Problemas con la familia de origen.
- En el aspecto social
- Laboral
- Aspectos cotidianos

---

<sup>21</sup><http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/consecuencias.html>

### **3.2.1 A nivel personal afecta dos aspectos que son:**

#### **3.2.1.1 Autoestima.**

La persona, ya sea hombre o mujer, se siente rechazada y/o fracasada. Se siente culpable al no haber podido establecer una mejor relación, y al no poder evitar el divorcio, al sentirse así, se califica como mala, tonta, incompetente, etc., etc., lo cual afecta su autoestima. Con frecuencia la ex pareja y otras personas la culpan también y le indican todo lo que debería haber hecho, lo que refuerza su baja autoestima.

#### **3.2.1.2 Forma de ver el mundo y el futuro.**

Cuando el miedo, la angustia, enojo, la depresión, etc., son una constante en nuestra vida diaria, nuestros pensamientos son:

- Negativos. En el cual todo aparenta estar mal.
- Extremistas. Se tienen pensamientos que están fuera de la realidad.
- Rígidos. En este la persona se concentra en lo ella dice y no hay más.
- Depresivos. Es el que nos hace sentir mal por todo lo que ocurre a nuestro alrededor.

Este tipo de pensamientos hace que veamos nuestro presente y nuestro futuro, a través de lentes que oscurecen y distorsionan todo lo que nos rodea.

### **3.2.2 Emocionalmente.**

Cualquier persona que se divorcia atraviesa por sentimientos muy intensos y encontrados. Una sola emoción puede durar días o semanas o pueden cambiar constantemente en un mismo día, esta situación se da, aún en las personas que toman la decisión de divorciarse, por cualquiera que haya sido el motivo, y de esta manera para la persona no quiere el divorcio, las emociones son más intensas y desgastantes. Estos sentimientos son normales, la intensidad y duración depende de la forma de reaccionar, las características de cada persona y de cada situación.

Entre las emociones más frecuentes encontramos:

- Tristeza o depresión por la relación que se ha terminado y las diferentes pérdidas que involucra el divorcio: sueños, expectativas, identidad, amigos, etc.
- Enojo consigo mismo y/o hacia la pareja, al culparla de la ruptura y del daño que ha causado a la familia.
- Culpa.
- Deseos de venganza.
- Alivio.
- Confusión.
- Ambivalencia.
- Temor y preocupación respecto al futuro.
- Inseguridad respecto a la posibilidad de reconstruir una nueva vida.



- Sentimientos de fracaso, por no haber podido evitar los problemas o "salvar" el matrimonio.
- Miedo a la soledad y/o a tomar decisiones equivocadas.
- Remordimiento, sobre todo por el dolor causado a otras personas (hijos, padres, etc.).

### **3.2.3 A nivel parental.**

Tanto el hombre como la mujer, pueden sentir que, cuando los hijos están con ellos, tienen que cubrir tanto el rol de la madre como el del padre, esta situación genera mayor tensión, ya que tienen que responsabilizarse de decisiones y aspectos de la disciplina de los hijos, que pueden ser nuevos y difíciles de llevar a cabo.

Existen casos en los que pueden verse manipulados por los hijos o sentir el temor de que éstos no quieran estar con ellos. Tienen que aceptar decisiones y conductas de la ex pareja, con las que no están de acuerdo, pero en las que ya no los toman en cuenta. Deben tener muy presente que el divorcio acaba con la relación como pareja, pero el contacto entre ambos y la toma de decisiones relacionadas con los hijos continúa.

### **3.2.4 En el aspecto económico.**

Un divorcio, generalmente implica cambios económicos importantes. Cada uno de los miembros de la pareja va a tener los gastos propios de casa, comida, etc.,

además del mantenimiento de los hijos. En el caso de la mujer que no trabajaba, va a depender de la pensión que reciba de el marido y posiblemente de un sueldo que tiene que aprender a administrar. Si el marido no le da lo suficiente para cubrir sus gastos o si su sueldo es insuficiente, la mujer tiene que aprender a privarse de muchas cosas, incluso de algunas necesarias. Cuando el hombre cubre todos los gastos de los hijos y le pasa pensión a la mujer, sus gastos aumentan de manera considerable y no siempre tiene ingresos suficientes para vivir desahogadamente. Los niños también se enfrentan a cambios económicos, que no siempre aceptan.

### **3.2.5 Familiar.**

El divorcio tiene muchos efectos en la estructura familiar, particularmente cuando hay niños involucrados. Cuando los padres se divorcian, las parejas viven en casas separadas y uno de los dos tiene la custodia principal. Los padrastros aparecen cuando se casan los cónyuges divorciados, lo cual vuelve a cambiar la estructura familiar<sup>22</sup>.

Un divorcio afecta a todos los miembros de la familia cercana de ambos lados, en mayor o menor grado. Si existía una buena relación con la familia política, muy probablemente dicha relación se termina o cambia.

---

<sup>22</sup> [http://www.ehowenespanol.com/afecta-divorcio-estructura-familiar-hechos\\_53855/](http://www.ehowenespanol.com/afecta-divorcio-estructura-familiar-hechos_53855/)

### **3.2.5.1 Problemas con los hijos pueden surgir por diferentes motivos:**

- Reaccionan agresivamente contra alguno de los padres, contra ambos o ante sus amigos y maestros.
- se pueden deprimir.
- bajan su rendimiento escolar.
- presentan problemas de conducta importantes.

### **3.2.5.2 Problemas con la familia de origen:**

- No dan el apoyo que la persona que se está divorciando espera
- Los padres o hermanos, sobre todo en el caso de la mujer, interfieren demasiado en las decisiones que se tienen que tomar.
- Intervienen directamente en la educación de los nietos o sobrinos, aun en contra de los propios padres.

### **3.2.6 En el aspecto social.**

Se reduce la cantidad de amigos o cambia la relación con ellos, ya que la persona deja de participar en muchas de las actividades de pareja que su grupo realiza. En ocasiones algunos amigos toman partido, lo que genera tensión o sentimiento de rechazo. Las amistades más cercanas regularmente se involucran demasiado, aconsejan e incluso presionan sobre lo que la persona que se está divorciando debe hacer o de sentir. Esta actitud genera el aumento del caos emocional.

### **3.2.7 Laboral.**

El caos emocional que se vive, puede afectar el desempeño y la motivación. Puede haber problemas por la dificultad para concentrarse y/o tomar decisiones. Si hay irritabilidad o mucho enojo en la persona, probablemente le genere problemas con los compañeros de trabajo, sus jefes, clientes, etc. En el caso de que la mujer nunca haya trabajado le es mucho más difícil adaptarse, ya que emocionalmente está más vulnerable.

### **3.2.8 Aspectos cotidianos.**

Si la mujer no trabajaba y necesita hacerlo, dispone de menos tiempo para ocuparse del hogar y de sus hijos, debe aprender a organizar pagos, mantenimiento del coche u otras actividades de las que se ocupaba su marido. Esto le puede generar tensión o la sensación de no tener tiempo suficiente para todo.

El hombre que no está acostumbrado a ocuparse de realizar actividades del hogar tales como comprar comida, ocuparse de la limpieza de la casa y la ropa, así como de los aspectos relacionados con los hijos, etc., tiene que aprender a hacerlo, lo que puede generarle trabajo, tiempo y estrés debido a sus ocupaciones laborales.

## **CAPITULO IV**

### **ETAPAS EMOCIONALES DEL DIVORCIO**

El divorcio es un proceso largo, que no termina en el momento en que la pareja se separa o en el momento en el que se firman los papeles. El divorcio acaba, cuando nos recuperamos y dejamos atrás la relación de pareja, con sus aspectos positivos y negativos, cuando se deja de sufrir por lo que implica el fin de la relación y el dolor de la separación, en el momento en que vemos hacia delante, tranquilos y confiados.

Mientras los sentimientos provocados por el divorcio, (la culpa, coraje, tristeza, etc.,) sigue presentes en nuestra vida, seguimos atados a la expareja, aunque los papeles del divorcio se hayan firmado desde hace años.

Desde el momento en que uno de los dos toma firmemente la decisión de divorciarse, hasta la recuperación total, podemos hablar de 5 etapas, que son:

- Etapa de Shock.
- Etapa de Negación.
- Caos emocional.
- Aceptación intelectual.
- Recuperación.

Estas etapas no llevan un orden, ni tienen una duración promedio, de hecho podemos de repente tener la sensación de que estamos peor o de que estamos retrocediendo, esto es normal, cada persona tiene su propio ritmo y sus propias necesidades emocionales. Se debe aprender a respetar el proceso, no compararse con los demás y no exigirse demasiado cuando sienta que está fallando o actuando mal, simplemente tratar de corregir y seguir adelante.

#### **4.1 Etapa de shock.**

Esta etapa se da, principalmente, cuando uno de los miembros de la pareja quiere el divorcio y el otro no se lo espera, aunque sea una relación de constantes conflictos.

Ante la noticia del divorcio, ya como un hecho inevitable, el dolor puede ser tan intenso que la mente, como una manera de protegerse y prepararse para enfrentar el dolor, mantiene a la persona en un estado de insensibilidad.

La persona está como en trance, aturdido o anestesiado emocionalmente y nada le parece real, esta situación puede durar unas horas, días o incluso un par de semanas.

#### **4.2 Etapa de negación.**

Cuando se comienza a tomar consciencia de la realidad, la tendencia es a negarla o a quitarle importancia, es una actitud que se genera automáticamente, no

conscientemente. La reacción de la mente es similar a la de la etapa de shock. Podemos tener pensamientos como:

"En estos momentos está enojado, pero se le va a pasar".

"Lo dice para asustarme".

La negación puede alternarse con momentos en los que nos sentimos fuera de control, no entendemos lo que sucede, etc. Regularmente comenzamos a tener problemas de insomnio, memoria, falta de concentración y se alteran los hábitos alimenticios (comemos demasiado o dejamos de comer). Esta etapa es variable en su duración, pero poco a poco se comienza a aceptar que el divorcio es definitivo.

### **4.3 Caos emocional.**

En términos generales, por caos se entiende o refiere a aquella situación en la cual sobresale y prima el desorden y la confusión, generalmente, provocada por algún desastre, tragedia o acontecimiento inesperado<sup>23</sup>. Conforme se va aceptando que el matrimonio terminó, comenzamos a tomar consciencia de todo lo que significa y así:

#### **4.3.1 Reconocemos la pérdida de:**

- La relación y de lo que implica estar casado,
- Nuestros sueños,
- Los buenos tiempos que compartimos,

---

<sup>23</sup> <http://www.definicionabc.com/general/caos.php#ixzz3KNUVpD9S>

#### **4.3.2 Cambios en la situación económica, social y familiar.**

Tanto a nivel económico, como social y familiar, esta situación provoca diferentes emociones, que pueden durar días, semanas, o meses y que pueden cambiar rápidamente, provocando que, en un mismo día, se pase de una emoción a otra rápidamente, estos cambios repentinos y la falta de control emocional pueden angustiar demasiado.

Son sentimientos normales, se piensa que no se puede confiar en los sentimientos, cualquier cosa que se ve, se escucha, se huele, se piensa, etc., puede disparar una emoción muy intensa, que quizás no se sabe ni de dónde vino, y esto provoca sentimientos como:

Coraje o ira contra la pareja por el sufrimiento que ha causado y por no haber evitado la ruptura. Coraje contra uno mismo, al no darse cuenta de lo que iba a suceder y no poder impedirlo, tristeza o depresión, por todo lo que se ha perdido.

La culpa, por haber hecho ciertas cosas o no haberlas llevado a cabo y por el dolor que viven los hijos y otros familiares.

Vergüenza, por haber "fallado" ante las propias expectativas y las de la sociedad.

Alegría, porque ya se acabaron los gritos, insultos o conflictos, etc.

Llega el miedo y la angustia, ante:

- Un futuro desconocido y difícil.
- Los problemas que vamos a tener que resolver.



- La soledad.
- El rechazo o la crítica de la gente.

#### **4.4 Aceptación intelectual.**

Poco a poco se comienza a aceptar y a entender lo que está pasando. Podemos dar o darnos diferentes explicaciones o justificaciones sobre los diferentes aspectos y personas relacionados con lo que estamos viviendo. Nuestra vida comienza a estructurarse y a tener un poco de lógica.

Sin embargo, el dolor sigue ahí, quizás las emociones son menos intensas o se tienen periodos de tranquilidad y bienestar, pero la mayoría de estas siguen dominando gran parte de nuestra vida. La mayoría de las decisiones que se comienzan a tomar, están basadas en dichas emociones, y así se empieza a organizar nuestra vida.

Se debe tener mucho cuidado en lo que respecta a esto, porque las decisiones emocionales, con frecuencia pueden dar malos resultados. Por ejemplo, muchas de las conductas pueden tener como finalidad perjudicar o molestar a la expareja, sin darse cuenta de que a la larga, Esta situación puede generar resultados negativos para nosotros, es importante recordar que las emociones y los pensamientos no siempre van en la misma dirección.

Esta incongruencia podemos verla en las siguientes palabras: "mi cabeza dice una cosa, pero mi corazón me dice todo lo contrario". Sin embargo es un paso hacia delante, muy importante.

## 4.5 Recuperación.

Podemos hablar de recuperación cuando:

- La expareja deja de estar presente emocionalmente en nuestras vidas.
- Se puede estar tranquilo.
- Se deja de ver hacia el pasado.
- Se comienza a ver nuestro el como algo positivo.
- Se siente la capacidad de resolver los problemas que se presentan día a día y se pueda disfrutar las actividades y las relaciones.
- Se ha perdonado uno mismo y se ha perdonado a la expareja.

*Te amé, fue bello mientras duró, lo que te di, te lo di con amor. Me diste mucho y lo agradezco, lo recibí con amor. Gracias a ti soy mejor persona, mejor hombre/mujer. (Me hiciste padre o madre.) Te devuelvo tus promesas y recojo las mías. Por lo que no salió bien entre nosotros y hoy nos separa, asumo mi parte y te dejo la tuya. Lo nuestro aquí termina. Honro lo que te mueve. Te dejo en paz y yo me voy en paz<sup>24</sup>.*

---

<sup>24</sup> Nathaniel, B. 1994, El poder de la autoestima, México: Paidós.

## V.- COMO AFECTA EL DIVORCIO A LOS HIJOS

Cuando los padres evitan un divorcio conflictivo y destructivo, evitan o disminuyen en gran cantidad parte del sufrimiento y daño en los hijos, es difícil y toma tiempo. Sin lugar a dudas, el divorcio impacta a los niños, sin embargo, hay varias razones que se deben tomar en cuenta antes de seguir en un matrimonio tortuoso sólo por evitar el sufrimiento de los pequeños. Es un hecho que:

- La violencia familiar y el abuso son más dañinos a los niños que el divorcio.
- Los niños en familias intactas con altos niveles de conflicto sufren más que los de familias divorciadas en las cuales no hay mucho conflicto.
- La calidad y cantidad del impacto del divorcio en los niños depende de: la cantidad y el tono del contacto con el padre con quien no convive, el nivel de ajuste psicológico y el apoyo del padre con quien convive, las destrezas de crianza de niños que tengan los padres, el nivel de conflicto entre los padres antes y después del divorcio, el grado de problemas económicos que afecten a los niños, el número de eventos estresantes que acompañan y siguen al divorcio (mudanza, cambios de escuela, segundos matrimonios de los padres).
- Gran parte del impacto depende de cuán bien los padres son capaces de manejar el estrés relacionado con el divorcio.
- Los niños sufren menos cuando los padres cooperan por su bien.
- Los niños sufren más cuando uno o ambos padres abandonan las responsabilidades de la crianza de los niños.

El ajuste de los niños al divorcio envuelve varias tareas importantes y complejas:

- Aceptar la disolución del matrimonio como una realidad, recuperar un sentido de dirección y libertad de proseguir con sus actividades diarias (juego, escuela).
- Lidar con los sentimientos de pérdida y rechazo.
- Perdonar a los padres por divorciarse.
- Aceptar el divorcio como algo permanente.
- Desarrollar relaciones (con cada padre por separado, padrastros, madrastras, hermanastros, otros familiares).

## **5.1 El divorcio desde la perspectiva de los niños**

La reacción de cada niño al divorcio de sus padres depende de su nivel de desarrollo, su personalidad y temperamento, sus estilos de aprendizaje, sus fortalezas y debilidades particulares, y sus necesidades únicas<sup>25</sup>.

### **5.1.1 Tipos de pensamientos:**

\* Simples.- piensan en blanco y negro, que las cosas son buenas, o malas.

\* Mágicos.- sienten que sus pensamientos causan los eventos.

---

<sup>25</sup><http://www.vivemasvivesmejor.com/como-afecta-el-divorcio-a-los-hijos/>

\* Literales.- ¿En verdad echaron a papá de la casa? ¿Otro hombre se robó a mi mamá? ¿Es la novia de papá una bruja?

\* Recuerdos.- felices o tristes.

\* Quieren creer que fueron concebidos por amor, con esperanzas de formar una familia feliz.

\* Desean que papá y mamá se lleven bien y se reconcilien.

### **5.1.2 Tipos de sentimientos:**

\* Tristeza, soledad, sentirse rechazados.- Extraño... Ya no les importo...

\* Ira, irritabilidad.- No es justo, no me gusta, lo odio, no quiero ir de un lugar a otro...

\* Preocupación, inseguridad, vulnerabilidad, temor.- ¿Qué va a pasar? ¿Qué tal si...? Me preocupa...

\* Culpa.- Si tan sólo yo hubiera...

\* Vergüenza, pena.- No quiero que la gente sepa...

\* Celos, culpar a otros.- Si no fuera por...

\* Confusión.- No entiendo...

\* Alivio.- Por lo menos ahora...

\* Embotamiento.- No siento nada. Nada me importa.

## **5.2 Efectos según la edad del niño**

### **5.2.1 De 2 a 6 años:**

Se creen culpables por no portarse bien, no haber hecho las tareas o comerse todos los alimentos, el pensamiento mágico les lleva a tomar responsabilidades que no son reales. Temerán quedarse solos y abandonados.

En los más pequeños son habituales conductas regresivas como volver a hacerse pipí en la cama, chuparse el dedo, querer dormir con los padres. También pueden aparecer rabietas, necesidad de llamar la atención constantemente, ansiedad de separación (miedo a separarse de los padres) y vinculación excesiva (normalmente con la madre).

En ocasiones, el niño puede alternar entre la agresividad o el menosprecio y la búsqueda de un afecto incondicional.

Además pueden alterar su patrón de comidas y sueño y presentar quejas somáticas no justificadas (dolor de cabeza, estomago). Pueden volverse niños apáticos, introvertidos. Algunos niños se negarán a ir a casa de uno de los progenitores (normalmente el padre). Los niños de estas edades son los más afectados a corto plazo pero mejoran a largo plazo pues acaban por olvidar la situación, no recuerdan las peleas, etc....

### **5.2.2 De 7 a 12 años:**

No saben muy bien cómo reaccionar ante el problema y ante su propio dolor. Creen que los padres se pueden volver a juntar y lo intentan produciendo más frustración en la pareja. Al disponer de mayores recursos verbales esto les ayuda a exteriorizar sus sentimientos.

Puede haber conductas de recriminación a los padres con la esperanza de intentar unirlos de nuevo si siguen sin aceptar la realidad.

En ocasiones se dan casos de conductas manipulativas, de menosprecio o rencor a alguna de las figuras paternas paralelamente a la idealización de la otra. Suelen tender a tomar bandos.

Además frecuentemente presentan sentimientos de culpa, conductas de riesgo, baja autoestima, dificultades en las relaciones con sus iguales, baja tolerancia a la frustración y agresividad. Puede ser que el rendimiento escolar disminuya también.

### **5.2.3 Adolescentes:**

Sienten miedo, soledad, depresión y culpabilidad. Dudan de su propia habilidad para casarse o mantener una relación. Es una época complicada para los jóvenes y el divorcio suele amplificar los problemas típicos de estas edades, por ejemplo pueden incrementar sus conductas de riesgo (alcohol y drogas), ser más promiscuos. Los adolescentes tras una situación así (sobre todo las chicas)

pueden acabar por desarrollar una tendencia a vincularse afectivamente a relaciones inestables, aparecen dificultades en las relaciones con los iguales con alta impulsividad y poca capacidad para la resolución de conflictos a través del diálogo, suelen aparecer conductas delictivas.

Los adolescentes pueden presentar baja autoestima, agresividad y poca tolerancia a la frustración. En los casos más severos puede derivar a un trastorno disocial. El divorcio les enseña a ser escépticos con valores como la confianza, el amor y la lealtad. Puede haber inversión de roles o que los hijos acaben asumiendo tareas y responsabilidades de alguno de los padres, ejerciendo de “padres”), esto se asocia con más ansiedad y depresión. Suele ocurrir que se les exijan más responsabilidades y tareas.

Las consecuencias del divorcio por regla general suelen ser peores en niños que en niñas, ellas suelen adaptarse mejor a la situación.

Para los hijos una separación (igual que para los padres) supone un proceso de duelo, cada niño lo afrontará de diferente manera pero por lo general muchos de los problemas se superarán y los niños suelen recuperarse pasado un año aproximadamente, si no ha habido complicaciones.



### 5.3 Síndrome de alienación parental

Aunque este síndrome no cuenta aún con el apoyo de la comunidad científica es un tema recurrente cuando se habla de divorcio.

El Síndrome de Alienación Parental (SAP) es cuando el hijo denigra, rechaza e insulta de forma sistemática a uno de los progenitores inducido por la manipulación del otro progenitor. Por ejemplo la madre le dice lo malo que es el padre y el niño acaba por ponerse en contra intentando defender a la madre que se anuncia como víctima. Por lo general se sabe que es extremadamente perjudicial para los hijos que se les exija tomar bandos y ponerles en contra del otro progenitor.

En este síndrome los hijos desarrollan un odio patológico (e injustificado) hacia uno de los progenitores mientras idealizan al otro. En su forma más leve pueden ignorar a uno de los progenitores<sup>26</sup>.



---

<sup>26</sup>Las consecuencias del divorcio en los hijos, ABC, Psicoterapeutas.com, Psicodiagnosis.es.

#### 5.4 Tres etapas que influirán en los hijos:

1. La etapa antes del divorcio llena de conflictos en la familia.
2. La crisis misma del divorcio ¿Cómo se ha llevado? ¿Brutal o civilizadamente?
3. La fase post divorcio ¿Cómo ha quedado económicamente la familia?

Si bien el hecho de separarse ya supone en mayor o menor medida un conflicto emocional para los miembros de la pareja, el conflicto es mayor para los hijos, por eso sus reacciones ante el mismo son variadas. Situación en la que se encuentran los niños ante el divorcio o la separación.<sup>27</sup>

- La estructura familiar es la base sobre la que se desarrollan los niños.
- Es en la familia donde tomarán las bases para evolucionar como personas.
- En principio, para un desarrollo normal, ésta estructura debería ser un entorno seguro, estable y afectivo.
- Con el divorcio o la separación la estructura familiar se rompe y ahí surgen los conflictos emocionales.
- Los niños ya sufren las consecuencias del divorcio o la separación antes de que ocurra (discusiones, carencias afectivas, malas caras, tensión, etc.)
- Cuando a los niños se les comunica la nueva situación se les viene abajo toda la estructura organizativa, mental y afectiva que habían adquirido en el entorno familiar, deben reestructurar todo de nuevo y no es una tarea sencilla. En la mayoría de las ocasiones no están capacitados para hacerlo,

---

<sup>27</sup>[www.medciencia.com](http://www.medciencia.com)

es ahí donde deben entrar los padres para amortiguar el impacto y ayudarles a reorganizar su situación emocional, afectiva y mental. En ocasiones los padres tampoco se ven capacitados para lograr estos objetivos con lo que se ven en la situación de buscar ayuda especializada.

“Amargas son las lágrimas de los niños, endúzalas. Intensos son los pensamientos del niño, aquíétalos. Punzante es el sufrimiento del niño, entiéndelo. Suave es el corazón del niño, no lo endurezcas”

*(Anónimo)*



## **CAPITULO VI**

### **CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS, ANTE EL DIVORCIO DE SUS PADRES**

Todo padre quiere a sus hijos y quiere verlos fuertes, sanos física, emocionalmente y felices, sin embargo, todos, por falta de información o por problemas emocionales personales, pueden cometer errores que afectan el bienestar de los hijos.

El divorcio es una de las experiencias más difíciles y dolorosas que viven los hombres y las mujeres, debilita a la persona, afecta su salud, le causa un gran sufrimiento y la enfrenta en momentos de debilidad y dolor, a la necesidad de tomar decisiones sumamente importantes.

Esta situación se agrava al ser responsables del bienestar físico y emocional de los hijos, que también están en una etapa en la que se encuentran muy afectados.

A continuación, se presentan algunas sugerencias de ayuda para evitar un mayor sufrimiento y que disminuyan los problemas con los hijos.

#### **6.1 Qué hacer para ayudar a los hijos**

- En estos casos la mayoría de las personas se encuentran agobiadas con situaciones que necesita resolver y con la reorganización de su vida, pero es importante buscar un tiempo para pasar con los hijos, ellos lo necesitan y es la persona, que más los puede ayudar.

- Expresar su cariño constantemente, tanto con palabras, como con contacto físico (caricias, besos, abrazos, colocando su mano en su hombro o espalda, etc.). No hay que dar por hecho que ellos saben que los quiere. Hay que demostrárselos.

Hay que hablar con los hijos todas las veces que sea necesario y siempre hacerlo:

- De manera clara, directa y honesta, pero adecuada a su edad.
- Poniéndose a su altura (física), para que puedan verse a los ojos.
- Escuchándolos, sin hacer alguna otra actividad.
- Comprobando que no les quedan dudas.
- Dedicar por lo menos unos minutos diarios para estar con cada uno de los hijos, de preferencia haciendo algo que ellos disfruten. Durante esos momentos olvidarse de todo lo demás, no hacer otras cosas, ni pensar en lo que hay pendiente.
- Recordarles constantemente, que ellos no tienen la culpa de la separación, pero que tampoco pueden hacer nada para volver a unirlo/a con su pareja. Que todos están viviendo momentos dolorosos, pero que poco a poco el dolor va a desaparecer.
- Observar a los hijos para detectar cambios en su conducta o en su respuesta emocional y así poder resolver los problemas en su inicio.
- Informarse sobre su respuesta emocional y sobre sus diferentes sentimientos, si su hijo está demasiado tranquilo, "apagado" o agresivo, observe si no se trata de una depresión.

- Mantener la estructura, límites y la disciplina, de manera consistente, ya que esto les da estabilidad, seguridad y tranquilidad.
- Evitar los cambios innecesarios y mantener las rutinas, dentro de lo posible.
- Mantener los problemas y acuerdos con la expareja sin agresiones y luchas de poder, recordando que los más perjudicados son los hijos.
- Apoyar las relaciones de los hijos con la familia de la expareja, a menos que sean perjudiciales para los niños. Ellos necesitan sentirse apoyados y queridos por la gente cercana.
- Cuidarse física y emocionalmente. Relajarse, alimentarse bien, tratar de dormir lo mejor posible y aprender a respirar, para disminuir el estrés.
- Buscar estar lo mejor posible. Mientras mejor estén ambas partes, mejor van a estar los hijos.
- Buscar la ayuda y apoyo necesario de familiares y amigos para manejar las emociones.

Pero hay que recordar que quién fomenta su coraje, autocompasión o actitud de víctima, puede ayudarle a sentirse mejor momentáneamente, pero la realidad es que solo le está perjudicando.

## **6.2 Que no hacer porque los perjudica**

- No dejar que su hijo esté en medio del conflicto entre ambos. Ni para que sirvan de árbitro o intermediario, ni para que le den la razón a alguno de los dos, esta actitud les crea un fuerte conflicto de lealtad y les causa un daño importante.

- No hablar mal de la expareja delante de los niños.
- No refugiarse en los hijos para sentirse mejor, quizás en estos momentos se siente que es lo único que queda o lo más importante que hay, pero con ello solo se coloca una carga emocional en ellos, que no tienen la capacidad de manejar y sólo aumenta el sufrimiento. Si hay necesidad de compañía o alguien con quien hablar, buscarla en un adulto confiable, pero tampoco los use como confidentes.
- No pelear con la expareja y menos delante de los niños, se necesitan dos para pelear. El no entrar en el conflicto, poco a poco va a hacer que la expareja se canse y deja de buscar pleitos.
- No usar a los hijos para averiguar cosas de la expareja.
- No criticar o regañar a los hijos, por sus sentimientos.
- No compadecerlos, ni ayudarlos a sentirse víctimas.
- No exigir demasiado a los hijos, es necesario recordar que siguen siendo niños o adolescentes y que no tienen la capacidad de un adulto.
- No centrarse en su dolor, olvidando el dolor y las necesidades de los hijos.
- No hacer promesas que no se pueden cumplir.
- No competir con la expareja por el amor o la compañía de sus hijos.
- No utilizar a los hijos para vengarse o lastimar a la expareja, porque los que más sufren son los niños.
- No decirles mentiras ni engañarlos. En estos momentos necesitan saber que pueden confiar en uno.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup><http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/ayudar-perjudicar.html>

Posiblemente es necesario reconocer sus preocupaciones, para poder vencerlas y no descargarlas en sus hijos.





## CAPITULO VII

### PARTICIPACIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL EN UN CASO DE DIVORCIO

#### 7.1 Aspectos Generales de Trabajo Social.

El trabajador social es un profesionalista dedicado a promover el bienestar y el desarrollo social, siendo su objeto de intervención el ser humano visto como un ente bio-psico-social y espiritual, sobre todo en condiciones adversas.

Resulta por ende entonces, muy necesaria su intervención en caso de un divorcio a fin de poder contar con los elementos indagatorios que den pauta a un adecuado y oportuno plan de acción para atender y orientar a los involucrados en este difícil proceso de divorcio.

Se debe considerar que la intervención del trabajador social se da de forma multidisciplinaria e interdisciplinaria y entre las funciones que realiza en este campo están:

- La investigación social
- La gestión social
- La orientación y promoción social
- Así como la educación social
- Aplicando por excelencia el método de atención de individualizada o casos.

Conocer la estructura, la dinámica y el contexto de las familias usuarias de los servicios personales es un paso previo obligado para que el interventor social pueda establecer un plan de trabajo que permita a la familia funcionar mejor y lograr los objetivos que nuestra sociedad le asigna.

Para una mejor comprensión, se procede a estructurar un Informe Social como Dictamen del peritaje social; dicho informe debe contener los siguientes apartados.

### **7.1.1 Historia y antecedentes socio-familiares**

Composición familiar, relaciones parentales, con familias extensas, modos de vida, relaciones matrimoniales, de pareja, sucesos relevantes de la vida, la interacción del sistema de convivencia configurada, si existe o hubo ruptura, sus causas, hijos de otras relaciones, ocupaciones o estudios, de él, ella, de hijos, actividades de ocio, donde vivieron, posibles traslados, y todo aquello que guarde relación con el objeto del estudio.

### **7.1.2. Sistema socio-familiar**

Elaboración del familiograma con la descripción de la situación actual familiar, los miembros en convivencia, historia de pareja, sus ocupaciones, modos y estilos de vida, dinámica de las relaciones, relaciones con familias extensas, vacaciones, ocio.

### **7.1.3. Datos de salud**

Sistema de protección social, cobertura sanitaria; enfermedades; minusvalías con sus grados; dependencias a enfermedades no orgánicas; en menores, sistema de vacunación; tratamientos médicos; intervenciones quirúrgicas, adscripción a programas de salud.

### **7.1.4. Aspectos laborales-ocupacionales**

Grado de estudios de los involucrados, obtenidos o en ejecución, las ocupaciones laborales, tipos de relación contractual, periodos de desempleo, trabajos de economía sumergida, perspectivas de futuro, en estudios u ocupaciones.

### **7.1.5. Contexto socio-económico**

Ingresos de los miembros familiares, su procedencia derivados de renta de trabajo, de pensiones, jubilación, de invalidez, apoyos familiares, otros...

Egresos y gastos por conceptos: créditos, préstamos bancarios, indicando la cuantía y periodicidad del pago, rentas, cualquier concepto relevante que se observe, obviando los gastos ordinarios.

### **7.1.6 Descripción de la vivienda, hábitat y relaciones con la comunidad**

Datos generales de la vivienda así como del entorno donde se ubica, régimen de tenencia: propiedad, alquiler, cesión, usufructo...así mismo, el aseo, servicios, ventilación, luminosidad, etc. También tipo de relaciones con el medio, vecinos,

instituciones, asociaciones, intensidad de las relaciones y circunstancias en las que se produce.

#### **7.1.7 Informantes de entrevistas colaterales**

Identificación, nombre, apellidos, domicilio y teléfono, de cada una de las entrevistas mantenidas en el entorno relacional de nuestro cliente o clientes.

#### **7.1.8. Interpretación diagnóstica**

Síntesis a la que se llega después de haber formulado las hipótesis que arroja el Estudio Social, excluyendo aquellas irrelevantes. Datos generales de todos los miembros y situaciones estudiadas, incluidas las obtenidas por las fuentes de información.

Se finaliza con unas conclusiones precisas y concretas que responderán al objeto de la pericia. En algunos Dictámenes periciales y según su objeto, cabría la posibilidad de emitir propuesta, si fuera el caso, se expondrá de forma identificada y motivada

## CONCLUSIONES

El divorcio en muchas ocasiones es un mal necesario que llevado en buenos términos, evita sufrimientos mayores, este proceso la mayoría de las veces es sumamente doloroso. Mucha gente atraviesa por situaciones inesperadas por las que nunca se imaginó siquiera encontrarse, el dolor llega, muchas veces sin avisar o mejor dicho sin darnos cuenta que éste se acerca.

De esta manera la Participación del Trabajador Social es importante en cuanto a el caso de parejas con conflictos, debe asumir una posición conciliadora y neutral; es decir, no aliarse con ninguna de las partes. Además debe alentar la búsqueda de soluciones viables, para que la intervención no se sostenga en el problema, sino en las estrategias de afrontamiento, es posible, en los casos de parejas que rompen el vínculo de forma abrupta o en contra de la voluntad de una de las partes, que la intervención del Trabajador Social se dé por separado, y que en cierto momento se deba realizar una mediación, para lograr ciertos acuerdos imprescindibles para la resolución de la crisis.

Con base a lo anterior en el proceso de la intervención del trabajador social, es esencial establecer un contacto sincero y empático con las personas. Este contacto puede iniciar por una escucha comprensiva, que les permita sentir que cuentan con un espacio para expresarse libremente y así poder dar una mejor solución.

## PROPUESTA DE TRABAJO SOCIAL

Analizar cuáles pudieron ser las causas de su divorcio, enfocarse en sí, en lo que cree que está relacionado con su actitud de vida, pensamientos, sentimientos y conducta.

Es importante no buscar culpables, responsabilizarse por lo que tiene que ver con usted, recuerde que un matrimonio es de dos y un divorcio también es de dos. Lo importante no es que se sienta culpable o enojado consigo mismo por lo que hizo o dejó de hacer, sino que aprenda de sus errores.

Aunque en estos momentos no lo vea así, la vida sigue y tiene por delante muchas oportunidades de ser feliz, pero para ello tenemos que aprender de nuestros errores, corregirlos cuando es posible o evitar volverlos a cometer, no se exija ni se critique demasiado, recuerde que es humano y se está enfrentando a una situación muy difícil y dolorosa.

Reconocer nuestros sentimientos es el primer paso para nuestro bienestar y felicidad, sólo reconociéndolos, podemos controlarlos, manejarlos y solucionar la situación que los está provocando.

Cuando el enojo y la rabia nos dominan, podemos perder el control y ser muy agresivos o cometer actos de violencia que traerán consecuencias de las que más adelante nos podemos arrepentir, por eso es tan importante aprender a manejar el coraje y evitar las consecuencias físicas y emocionales que aumentan nuestros problemas y nuestro sufrimiento.

Si es que hay hijos debemos tener en cuenta el sufrimiento que podemos ocasionarles al no manejar el divorcio de una manera adecuada, ellos no tienen la culpa de la situación por la que estamos pasando, ayudémoslos a ser felices y a ser unas mejores personas.

Establecer un trabajo multi e interdisciplinario con especialistas del área jurídica, médica, psicológica y trabajo social, a fin de instalar un plan de tratamiento adecuado en el que realmente se consiga a través de la mediación acuerdos que favorezcan aún en términos de separación, beneficios para todos los involucrados.

## REFERENCIAS

Carbonell, M. (2005) *El Poder Judicial de los Estados Unidos Mexicanos*, nostra ediciones

Hudson, W. y Weiner Davis, M. (1990). *En busca de soluciones: un nuevo enfoque en Psicoterapia: Paidós Ibérica S.A*

Nathaniel, B. (1994) *El poder de la autoestima*, México: Paidós Iberia S.A.

Pallares, E. (1994). *Derecho procesal civil*. México: Porrúa, S.A.

Pina, R. (1981). *Derecho*, México décima edición: Porrúa, S. A.

Wallerstein, j. (1981). *Psicoterapia*. España: Paidós Ibérica

<http://mexico.thebeehive.org/civic-rights/actas-y-documentos/divorcio/los-3-tipos-de-divorcio>

<http://cedivorce.tripod.com/id12.html>

<http://puceecpadres.tripod.com/p1.html>

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/terapia.html> o en [bienestar.e@gmail.com](mailto:bienestar.e@gmail.com)

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/consecuencias.html>

<http://www.definicionabc.com/general/divorcio.php#ixzz3IPThKYI9>

[es.wikipedia.org/wiki/Celos](http://es.wikipedia.org/wiki/Celos)

<http://www.vivemasvivesmejor.com/como-afecta-el-divorcio-a-los-hijos/>

[https://aa-divorcios.com/b\\_causas\\_divorcio\\_sociedad.php](https://aa-divorcios.com/b_causas_divorcio_sociedad.php)

Las consecuencias del divorcio en los hijos, ABC, [Psicoterapeutas.com](http://Psicoterapeutas.com), [Psicodiagnosis.es](http://Psicodiagnosis.es).

<http://www.definicionabc.com/general/caos.php#ixzz3KNUVpD9S>

<http://psicologosenmadrid.eu/baja-autoestima/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Alcoholismo>



<http://www.definicionabc.com/salud/drogadiccion.php#ixzz3KOTBK9BF>

[http://www.ehowenespanol.com/afecta-divorcio-estructura-familiar-hechos\\_53855/](http://www.ehowenespanol.com/afecta-divorcio-estructura-familiar-hechos_53855/)

<http://umm.edu/health/medical/spanishency/articles/informacion-general-sobre-los-problemas-sexuales#ixzz3Kt2HKvIJ>

<http://definicion.de/infidelidad/#ixzz3Kt6cj6Tr>

[http://www.psicoterapeutas.com/terapia\\_de\\_pareja/economia\\_pareja.html](http://www.psicoterapeutas.com/terapia_de_pareja/economia_pareja.html)

## AGRADECIMIENTOS

- ❖ Gracias a Dios por las pruebas que ha puesto en mi camino y que a su vez supo guiarme en las adversidades para lograr superarlas, especialmente por darme la fuerza para no desmayar en el intento.
  
- ❖ Gracias a la persona más importante de mi vida a ti mi niña hermosa que llegaste para iluminar mis días, con tu presencia y esa sonrisa inocente me das la vitalidad que necesito para salir adelante cada día.
  
- ❖ Gracias mamá por tu tolerancia en mis decisiones y por el apoyo incondicional en los grandes logros y en los pequeños tropiezos, gracias por el amor que le das a mi hija y por estar con nosotras en lo próspero y adverso de nuestras vidas.
  
- ❖ Gracias Lic. María de Jesús Balderas Contreras por su conocimiento brindado para impulsarnos a cada uno de nosotros y así poder ser dignos representantes de esta profesión, gracias por su paciencia y su apoyo.
  
- ❖ Gracias jurado revisor que con su colaboración su tiempo y sus conocimientos enriquecieron este trabajo.