



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROPUESTA DE TALLER DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA  
PREVENIR LA DEPRESIÓN EN NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS  
CON PADRES DIVORCIADOS

# TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

**LESLIE JAZMÍN LÓPEZ CHÁVEZ**

DIRECTORA DE LA TESINA:

**LIC. NOEMÍ BARRAGÁN TORRES**

REVISOR

**LIC. LIDIA DIAZ SANJUAN**

CIUDAD UNIVERSITARIA, D. F. ABRIL 2013





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN.	4
CAPÍTULO 1.-PSICOLOGÍA POSITIVA DE MARTIN E. P. SELIGMAN.	6
1.1 Definición.	6
1.2 Antecedente.	6
1.3 Indefensión aprendida.	8
1.3.1 Concepto.	8
1.3.2 Experimento.	9
1.3.3 Relación entre indefensión y depresión.	10
1.4 Desesperanza aprendida.	11
1.5 Psicología Positiva.	12
1.5.1 Optimismo.	13
1.5.2 Humor.	14
1.5.3 Resiliencia y crecimiento postraumático.	15
1.5.4 Creatividad.	16
CAPÍTULO 2.-DEPRESIÓN EN NIÑOS.	17
2.1 Introducción.	17
2.2 Definición.	19
2.3 Causas.	20
2.4 Tipos de depresión.	22
2.5 Síntomas de depresión en los niños.	23
2.6 Diagnóstico.	25
2.7 Tratamiento.	27
CAPÍTULO 3.-DIVORCIO.	29
3.1 Definición.	37
3.2 Antecedente.	38
3.3 Tipos de divorcio.	40
3.4 Etapas del divorcio.	41
3.4.1 Etapa aguda.	41
3.4.2 Segunda fase o de transición.	42
3.4.3 Tercera fase o de posdivorcio.	43

3.5 Causas del divorcio.	44
3.6 La familia y el divorcio.	44
3.7 El divorcio de los padres y las consecuencias para los hijos.	45
3.7.1 Impacto psicológico en los niños.	47
3.7.2 Impacto social.	49
3.8 Trastorno de ansiedad por separación.	50
3.9 Tipos de emociones que experimentan los niños.	52
3.10 El hijo de separados o divorciados en la escuela.	55
3.11 Cómo afecta la separación a los hijos.	56
3.11.1 Infancia (2 a 6 años).	58
3.11.2 Niños (de 7 a 12 años).	60
3.11.3 Adolescencia.	61
CAPÍTULO 4.-PROPUESTA DE TALLER.	63
ANEXO.	69
REFERENCIAS.	72

## INTRODUCCIÓN.

Algunos términos que considera la Psicología Positiva ya han sido apreciados en el ámbito filosófico y religioso, tales como humor, felicidad, optimismo, etc; sin embargo, la Psicología Positiva se ha logrado diferenciar de estos campos gracias a que está apoyada en la investigación científica. Los experimentos de Martin E. P. Seligman han sido un parteaguas para la Psicología en el ámbito de la indefensión aprendida, la importancia de sus experimentos radica en la relación que el autor encuentra con la depresión y dicha indefensión.

Haciendo un comparativo con la conducta humana y el experimento de Seligman, se observa que ocurre algo similar, ya que cuando pronosticamos que no podemos controlar una situación en repetidas ocasiones, se tiende a dejar de responder al considerar que no servirá de nada dicho esfuerzo.

Las áreas de la Psicología Positiva son integradas a las personas de acuerdo a cada vivencia, y estas son: Felicidad, flujo, inteligencia emocional, fortalezas personales. En el presente trabajo abordaré las áreas: creatividad, resiliencia, optimismo y humor, estos aspectos juegan un papel importante en la supervivencia de cada persona, ya que intervienen en la probabilidad de éxito ante cualquier reto. Así mismo, en cuanto a la parte física también se obtienen beneficios ya que las personas gozan de mejor salud, son personas que se recuperan más rápido de enfermedades o hasta de intervenciones quirúrgicas. En conjunto, todas estas características les lleva a tener mejor calidad de vida, como consecuencia, son personas que al parecer viven más años y gozan de mejor salud mental y física.

Muchos estudios realizados exponen que utilizar la psicología positiva tiene varios beneficios, por ejemplo, puede mejorar la salud física y mental del ser humano, ayuda a la disminución de la depresión, puede mejorar el rendimiento escolar de niños y adolescentes y aumentar la resiliencia, entre otras cosas.

Por otra parte, la depresión es un trastorno del ánimo que se puede presentar a lo largo de la vida, aunque es frecuente en la etapa de la niñez, habitualmente puede ser más grave en la adolescencia. Las personas con depresión muestran una historia de aprendizaje en la que no son capaces de sentirse triunfadores y de controlar su vida, ya que aprenden a

considerarse indefensos. Cuando se encuentran en un ambiente complicado, estas personas tienen la creencia de que no lograrán afrontarla con éxito, apareciendo la depresión.

Cuando una persona no logra algún objetivo ya sea profesionalmente o en alguna otra actividad, puede llegar a concluir de manera errónea, que no llegará a tener éxito en el futuro. Lo anterior debido a que, en la medida en que pensamos que las cosas no están en nuestro control, puede reducirse el sentido de responsabilidad dejándose llevar a una etapa de indefensión.

Una de las causas principales de la depresión en los niños, es el divorcio de los padres, por lo que antes de la separación es importante que los padres hablen e informen a los hijos de los cambios que se aproximan. Aunque en ocasiones el divorcio es necesario para muchas parejas, desafortunadamente afectará de forma negativa a los hijos, independientemente de la edad que tengan.

Por lo anterior, en el presente trabajo se propone un taller de Psicología positiva dirigido a los padres en situación de divorcio, con la finalidad de proporcionarles las herramientas necesarias para prevenir la depresión en sus hijos.

## **CAPÍTULO 1**

### **PSICOLOGÍA POSITIVA DE MARTIN E. P. SELIGMAN.**

#### **1.1 Definición.**

La psicología positiva estudia las emociones placenteras, el desarrollo de las virtudes y la búsqueda de la felicidad. (Vidal, 2009).

Psicología Positiva es el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo. Un campo concerniente al bienestar y el funcionamiento óptimo, el propósito de la Psicología Positiva es ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio. (Seligman & cols. 2005).

La psicología positiva es una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología. El objeto de este interés es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse nunca de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud. <http://psicologia-positiva.com/>

La psicología positiva nace en la década del 80 como una forma de estudiar los temas psicológicos desde la perspectiva del bienestar antes que el malestar. Por ejemplo, en vez de estudiarse la personalidad pesimista, bien podría estudiarse la personalidad optimista. Aunque resulte paradójico, los resultados que arroja estudiar las causas de la felicidad, la armonía o la esperanza no son deducibles de los resultados que arrojan los estudios sobre las causas de la infelicidad, la discordia o la desesperanza. (Casacov, 2007).

#### **1.2. Antecedentes.**

Según Seligman y Csikszentmihalyi, (2000) antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres misiones: curar la enfermedad mental, hacer las vidas de las personas más plenas e identificar y alimentar el talento. Sin embargo, los autores consideran que la

única que prosperó hasta nuestros días, es el estudio y tratamiento de enfermedades mentales, dentro de lo cual se han hecho grandes avances. En tanto, las otras dos misiones, hacer mejor la vida de las personas y fomentar “genios”, han sido completamente olvidadas. (Seligman & cols. 2005).

En el simposio celebrado en Londres dentro del marco del XIX Congreso Internacional de Psicología en 1969, el psicólogo inglés Harry Kay pronosticó que para el año 2000 uno de los puntos fundamentales de la psicología sería la adopción de un punto de vista positivo, examinando las virtudes del hombre y no sólo sus vicios. En enero de 1999, se celebró en Akumal, México, la primera reunión internacional de psicología positiva, organizada por Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi para intercambiar ideas sobre la necesidad de impulsar la investigación de las fortalezas humanas en contraste con el énfasis desproporcionado que la psicología científica ha puesto en la patología y la rehabilitación. Un año más tarde, en enero del 2000, American Psychologist, revista oficial de la American Psychological Association (APA) dedicó un número especial a la psicología positiva, con el subtítulo en portada de "Número especial sobre la Felicidad, la Excelencia y el Óptimo Funcionamiento Humano". Los editores invitados a preparar dicha publicación fueron Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi. Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000).

<http://uasd.edu.do/IPSU/Documentos%20y%20PDF/La%20Psicolog%C3%ADa%20Positiva.pdf>

Por su parte, Maslow (1954) introdujo la teoría de la motivación humana e ideas tales como las de necesidades de desarrollo y auto actualización (*self-actualization*). Fue este autor quien probablemente haya introducido las bases de Psicología Positiva. Al respecto sostiene que: *"La ciencia de la psicología ha tenido mucho más éxito en el lado negativo que en el positivo; nos ha revelado mucho acerca de los defectos del hombre, sus aspiraciones o su total altura psicológica"*.

Fue a finales de 1990 cuando se propone la creación de la Psicología Positiva, impulsado por el Psicólogo Martin E. P. Seligman de la Universidad de Pensilvania, quien trabajaría los aspectos más positivos del ser humano: optimismo, creatividad y buen humor. (Seligman & cols. 2005).

### **1.3 Indefensión aprendida de Martín E. P. Seligman.**

#### **1.3.1 Concepto.**

La indefensión aprendida es una condición psicológica en la que un sujeto aprende a creer que está indefenso, que no tiene ningún control sobre la situación en la que se encuentra y que cualquier cosa que haga es inútil. Como resultado, la persona permanece pasiva frente a una situación dolorosa o dañina, incluso cuando dispone de la posibilidad real de cambiar estas circunstancias. (Seligman, 2000).

Cuando la respuesta emocional es negativa, algunos estudios hablan de "indefensión aprendida". Este término fue acuñado por Seligman (1975) quien lo define como la adquisición de una expectativa generalizada de pérdida de control sobre eventos de nuestro entorno. (Botero, 2007).

La indefensión, según Botero (2007), cuando afecta aspectos de nuestra vida, puede llegar a adquirirse independientemente de lo que hagamos o intentemos hacer. Para este autor, la indefensión aprendida posee varias características:

1. Se inician o intentan menos conductas de aprendizaje, lo que reduce las posibilidades de tener éxito;
2. Se pierde autoestima, por las creencias negativas sobre la propia valoración para el aprendizaje o para el trabajo;
3. Se pierde la eficacia cognitiva, generando como consecuencia que los "indefensos" rindan menos en tareas que requieren un esfuerzo cognitivo y perciben que tienen escaso control sobre los acontecimientos;
4. Existe una mayor sensibilidad emocional, por el abatimiento e inseguridad personal y que se activa ante el más mínimo fracaso.

Menciona Beltrán (1995) que de acuerdo con Seligman en 1975, la indefensión aprendida es un estado psicológico que se da generalmente cuando el sujeto percibe o cree que los sucesos son incontrolables, no puede hacer nada para cambiarlos y existe independencia entre la respuesta voluntaria y el resultado.

Aplicado al proceso enseñanza-aprendizaje, la indefensión es un estado de desmotivación o predisposición para aprender negativa. Los alumnos se sienten incapaces de aprender, aunque posean las destrezas y habilidades necesarias, como consecuencia de una serie

de resultados negativos independientes de cuál hubiera sido su participación (esfuerzo, predisposición o estudio) en esa tarea concreta. No intentan evitar la situación desagradable (mala nota) a pesar de estar capacitados para ello. (Beltran, 1995).

Los primeros estudios que se realizaron con animales a finales de los años sesenta dieron lugar a un primer modelo de indefensión aprendida, en éste se consideraba la indefensión como una conducta pasiva frente a una situación negativa que podía modificar el agente/sujeto. Al extenderse el estudio a los seres humanos se tuvo que modificar la teoría primitiva para diseñar un modelo reformulado de indefensión y dar entrada a las atribuciones causales acerca de la imposibilidad de controlar/modificar la situación-resultado. (Beltran, 1995).

### **1.3.2 El experimento.**

Los experimentos de Seligman han sido un parte aguas para la Psicología en el ámbito de la indefensión aprendida, la importancia de sus experimentos radica en la relación que el autor encuentra con la depresión y dicha indefensión. (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978).

El modelo de indefensión aprendida se basa en la teoría atribucional y sostiene que las expectativas sobre acontecimientos futuros están estrechamente relacionadas con la explicación de los acontecimientos pasados. (Seligman, 2005).

Seligman desarrolló más la teoría, hallando que la indefensión aprendida es la condición psicológica en la cual un ser humano o un animal ha aprendido a actuar o comportarse sin defensa alguna en una situación particular –usualmente, después de experimentar alguna incapacidad para evitar una situación adversa–, aún cuando tiene el poder para cambiar esas circunstancias desagradables o incluso dañinas.

*<http://www.elpuercoespin.com.ar/2010/10/25/martin-seligman-el-psicologo-que-experimento-con-perros-lo-que-harian-con-los-prisioneros-del-pentagono-y-la-cia/>*

El experimento realizado con dos perros encerrados en grandes jaulas, consistió en exponerlos de manera ocasional a descargas eléctricas, en igualdad de tiempos. La finalidad era observar las reacciones entre ambos animales, de los cuales sólo un perro tenía la posibilidad de accionar una palanca para detener la descarga, en tanto que el otro

animal no contaba con alguna forma para detenerla; pero cuando el primer perro cortaba la electricidad, el otro también dejaba de recibirla.

<http://www.cograf.com/asesoria/lecturas/DesesperanzaAprendida.pdf>

Finalmente, Seligman (2005) ha notado el efecto psicológico en los animales fue diferente, el segundo perro que no accionaba la palanca permanecía inmovilizado y atemorizado, sin embargo; el primer animal se mostraba con ánimo normal. Cabe señalar que aún cuando en momentos en el que el segundo perro podía intervenir para detener las descargas, no se dio cuenta y las seguía recibiendo sin pretender nada para evitarlo. Con dicho experimento, Seligman ha demostrado la importancia de la sensación de control en el estado de ánimo.

Haciendo un comparativo con el comportamiento humano y el experimento de Seligman, se observa que ocurre algo similar, ya que cuando pronosticamos que no podemos controlar una situación en repetidas ocasiones, se tiende a dejar de responder al considerar que no servirá de nada. Esta característica correspondiente en seres humanos tiene una correlación directa con el optimismo, con un estilo que aprecia la situación como no-personal o permanente. (Seligman, 2005).

### **1.3.3 Relación entre indefensión y depresión.**

Retomando la definición de Seligman, observamos que en la indefensión aprendida una persona aprende a creer que está indefenso, que no tiene ningún control sobre la situación en la que se encuentra y que cualquier cosa que haga es inútil, por lo que la persona permanece pasiva frente a una situación dolorosa o dañina, incluso cuando dispone de la posibilidad real de cambiar estas circunstancias. (Seligman, 2000).

En cuanto a la depresión, no es solamente sentirse triste, melancólico, o desanimado, es mucho más que el desaliento que puede ser parte de la vida diaria. Ésta es una enfermedad que afecta a toda la persona, sus pensamientos, sentimientos, comportamiento y su salud física. En su forma más benigna, la depresión puede impedirle a individuos usualmente saludables que gocen de la vida a plenitud. (Thompson, 2002).

La depresión infantil y adolescente suscita cada vez más el interés de los investigadores. (Sánchez, Ó; Méndez, F, 2009).

Los indicadores de la depresión son similares. Para S. Freud las personas deprimidas pueden ser críticos de sí mismos y señaló además que la depresión se presentaba cuando el enfermo sentía en el mismo momento sentimientos de amor y hostilidad (ambivalencia). De este forma, cuando el paciente pierde un "objeto amado", el paciente se desespera, y así, cualquier sentimiento hostil vinculado a este "objeto" se dirige en contra del enfermo mismo, como un auto reproche (Gelder, Gath, Mayou, 1993).

Por otra parte, en la depresión también encontraremos que las personas muestran desánimo y apatía, en tanto que en lo cognitivo las personas se muestran con baja autoestima. En la conducta de los seres humanos con depresión, se observa que pierden el apetito, presentan trastornos del sueño, cansancio y pérdida por el interés del sexo y que claramente presentan poca motivación para iniciar alguna actividad. (Alberdi. J., Taboada O., Castro C., 2006).

Finalmente, la relación entre ambos términos, radica en que la indefensión aprendida es un estado en el cual se aprende que ante sucesivos fracasos haga lo que haga no voy a conseguir el objetivo. Esta indefensión aprendida es un caldo de cultivo ya que acoge toda una serie de calificativos y sentimientos negativos en el niño (que es quien lo aprende y arrastra en su vida), como miedo, tristeza, inseguridad, etc. Este aprendizaje si perdura provoca a la larga depresión. <http://www.comentariosdelibros.com/articulo-indefension-aprendida-la-depresion-13a133u1s.htm>

#### **1.4 Desesperanza aprendida.**

La desesperanza aprendida puede definirse como un estado psicológico que involucra una alteración de la motivación, de los procesos cognoscitivos y de la emocionalidad, la cual resulta de experiencias previas en donde la persona percibió que los acontecimientos de su entorno eran incontrolables. (Hernández, 2002).

Por lo que se refiere a Seligman, con su experimento de los perros expuestos a descargas eléctricas, confirmó que los animales se mostraban desanimados y limitados a aprender nuevas acciones para eliminar o controlar el estímulo doloroso; es decir, que perdieron la motivación, por lo que presentarán signos de ansiedad y tristeza. Con lo anterior, Seligman tuvo un modelo animal experimental de la depresión humana.

<http://www.cognitivoconductual.org/content.php?a=72>

En los niños se puede observar la desesperanza aprendida, por ejemplo; en la escuela Primaria, cuando posiblemente no se ofrecen como voluntarios para responder a las preguntas de la maestra, ponen poco esfuerzo para la realización de tareas o que eligen más fácil, etc. (Tapia, 2005).

### **1.5 Psicología Positiva.**

El término de Psicología positiva relativamente es reciente dentro del área de la Psicología, los principales autores destacan que la característica primordial de esta rama de la Psicología consiste en proporcionar emociones positivas y fortalezas del ser humano, la diferencia de esta rama con la Psicología, es que esta última se centra en la enfermedad y debilidad. (Casullo, 2000).

La meta de la psicología positiva es empezar a catalizar un cambio en la atención de la psicología, de una preocupación exclusiva por reparar las cosas peores de la vida a construir también cualidades positivas.

<http://uasd.edu.do/IPSU/Documentos%20y%20PDF/La%20Psicolog%C3%ADa%20Positiva.pdf>

Psicología Positiva tiene tres preocupaciones centrales: emociones positivas, los rasgos individuales positivos, y las instituciones positivas. Entender las emociones positivas implica el estudio de la satisfacción con el pasado, la felicidad en el presente y esperanza para el futuro. <http://www.positivepsychology.org/>

La Psicología Positiva recoge la tradición humanista de Víctor Frank, Carl Rogers y Erich Fromm. Martin Seligman, ex presidente de la American Psychological Association, es el principal promotor de la Psicología Positiva, la cual estudia las emociones placenteras, el desarrollo de las virtudes y la búsqueda de la felicidad. (Vidal, 2008).

Seligman difundió la expresión "optimismo aprendido" como una estrategia opuesta al desvalimiento con el fin de que la gente se forme para responder a los problemas de la vida con confianza en su superación. (Vidal, 2008).

Seligman se muestra crítico con el modelo de ciencias sociales cuando dice que "las ciencias sociales nos han enseñado que somos víctimas de nuestro entorno, que lo importante no es el individuo quien está en control sino los factores externos que nos limitan y nos manipulan. Esto es una fórmula perfecta para la depresión". (Vidal, 2008).

La psicología positiva estudia diversos aspectos del ser humano: emociones positivas como la felicidad, la alegría o el amor, y fortalezas como el optimismo, la creatividad, la gratitud, la sabiduría, o la resiliencia.

### **1.5.1 Optimismo.**

El optimismo se relaciona directamente con las expectativas. Las personas optimistas poseen una predisposición generalizada para generar expectativas de resultados positivos, de forma que esperan que las cosas salgan bien aunque pasen por momentos difíciles. Las pesimistas, en cambio, suelen esperar resultados negativos. (Sánchez, F.; Méndez C, 2009).

Los beneficios del optimismo son numerosos. Se asocia a índices más bajos de enfermedad, de depresión y de suicidio, y a niveles más elevados de rendimiento académico y deportivo, adaptación profesional y calidad de vida familiar. (Sánchez, F.; Méndez C, 2009).

Las investigaciones realizadas durante cinco años con más de 500 niños participantes en el Estudio Longitudinal de la Depresión Infantil muestran que la explicación optimista amortigua el impacto perjudicial de la adversidad y protege de la depresión, mientras que el estilo pesimista aumenta el riesgo. (Sánchez, F.; Méndez C, 2009).

El optimismo es una característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro y cuya relación con variables como la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar han hecho de esta materia uno de los puntos centrales de la psicología positiva. (Vera, 2006).

Por lo que se refiere a Seligman (2000), el optimismo puede actuar como potenciador del bienestar y la salud en aquellas personas que, sin presentar trastornos, quieren mejorar su calidad de vida. [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/8/tesis-909-optimismo.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/8/tesis-909-optimismo.pdf)

### **1.5.2 Humor.**

Cuando estudiosos de la Psicología Positiva como Martin Seligman (2003) hablan del sentido del humor como una de las fortalezas del ser humano, se refiere a una capacidad para experimentar y/o estimular una reacción muy específica, la risa (observable o no), y de esta manera conseguir o mantener un estado de ánimo positivo. (Begoña, C. y Jáuregui, E., 2006).

El uso de la palabra "humor" en el sentido de "estado de ánimo" –un uso común en el lenguaje ordinario, en el que se habla de "estar de buen o mal humor", en buena parte de la psicología positiva se refiere a distintas emociones o estados que caracterizan el "buen humor" (alegría, satisfacción, gratitud, esperanza, optimismo, sosiego), pero aquí lo que nos interesa es algo más concreto. (Begoña, C. y Jáuregui, E., 2006).

El libro "*Anatomía de una enfermedad*", publicado en 1979 por el fallecido editor de revistas Norman Cousins, fue el primero en exponer ante el público una correlación entre el humor y la salud. Cousins describe cómo se recuperó de una enfermedad de los tejidos conjuntivos que normalmente suele ser irreversible mediante un tratamiento que incluyó, entre otras terapias, películas cómicas de los hermanos Marx. (Vera, 2006).

El humor y su manifestación externa más común, la risa, son un importante pilar de la investigación en psicología positiva. Aunque la idea de que la risa y el humor fomentan la salud no es nueva, es en las últimas décadas cuando han comenzado a proliferar terapias e intervenciones clínicas basadas en esta materia. La investigación científica ha demostrado que la risa es capaz de reducir el estrés y la ansiedad y mejorar así la calidad de vida y la salud física del individuo. (Vera, 2006).

El humor "sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo", afirma el Dr. Lee Berk, profesor de patología en la Universidad de Loma Linda, en California y uno de los

principales investigadores en el mundo sobre la salud y el buen humor. En una serie de estudios examinó las muestras de sangre de sujetos antes y después de que vieran vídeos cómicos, y las comparó con las de un grupo que no vio los vídeos. Berk descubrió importantes reducciones en las concentraciones de hormonas de la tensión y un incremento en la respuesta inmune de quienes vieron los vídeos. <http://www.psicologia-positiva.com/humor.html>

### **1.5.3 Resiliencia y crecimiento postraumático.**

Un fenómeno al que tradicionalmente se ha prestado poca atención pero que en los últimos años ha comenzado a ser objeto de estudio es la resiliencia. Personas resilientes que enfrentadas a un suceso traumático no experimentan síntomas disfuncionales ni ven interrumpido su funcionamiento normal, sino que consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana. A diferencia de aquellos que se recuperan de forma natural tras un periodo de disfuncionalidad, los individuos resilientes no pasan por este periodo, sino que permanecen en niveles funcionales a pesar de la experiencia traumática. Este fenómeno ha tendido a ser considerado como raro o propio de personas excepcionales, con alguna característica especial, sin embargo, está claramente demostrado que la resiliencia es un fenómeno común entre personas que se enfrentan a experiencias adversas (Vera, 2006).

Vivir un acontecimiento traumático es quizá una de las situaciones que más transforma la vida de una persona. Sin quitar un ápice de la gravedad y horror de estas experiencias, no podemos dejar de resaltar que es en situaciones extremas cuando el ser humano tiene la oportunidad de volver a construir su forma de entender el mundo y su sistema de valores, tiene la oportunidad de replantear su concepción del mundo y de modificar sus creencias, de manera que en esta reconstrucción puede darse, y de hecho se da en muchos casos, un aprendizaje y un crecimiento personal (Vera, 2006).

#### **1.5.4 Creatividad.**

La creatividad es la capacidad de crear, de producir cosas nuevas. Es la capacidad que tiene el cerebro humano para llegar a conclusiones e ideas nuevas y resolver problemas de una forma original. En su materialización puede adoptar formas artísticas, literarias, científicas, etc., y también puede desplegarse en el campo de la vida diaria, mejorando la calidad de la misma. Esto último probablemente no deje una huella en la historia de la humanidad, pero en esencia es lo que hace que la vida merezca la pena <http://www.psicologia-positiva.com/creatividad.html>

Hoy entendemos que la creatividad no depende exclusivamente de rasgos estables de personalidad, sino que resulta de una constelación particular de características personales, habilidades cognitivas, conocimientos técnicos, circunstancias sociales y culturales, recursos materiales y también de suerte (Vera, 2006).

## **CAPÍTULO 2**

### **DEPRESIÓN EN NIÑOS**

#### **2.1 Introducción.**

La depresión puede afectar a la población en general, no importa la clase social, lugar de residencia, y mucho menos la edad. Esta alteración se presenta de muchas formas y con grados y duración variados. Se define como una enfermedad cuando la condición depresiva persiste e interfiere con las capacidades y acciones de la persona. (Ortiz, M.; Castillo, R., Hernández Gg., Martínez, Ym., 2011).

Seligman divide a las personas en dos tipos fundamentales, los optimistas y los pesimistas. Según él somos optimistas por naturaleza. Sin embargo diversas circunstancias pueden hacer que aprendamos a interpretar el mundo desde una perspectiva pesimista. <http://www.depresion-abc.com/pesimistas-y-optimistas.html>

La depresión infantil ha sido asociada a diversos factores precipitantes como los biogenéticas (disfunción del sistema neuroendocrino, disminución de la actividad de serotonina y por efecto de la herencia) y psicosociales. (Ortiz, M.; Castillo, R., Hernández Gg., Martínez, Ym., 2011).

Las emociones negativas no llegan en estado puro casi nunca. De hecho, la ansiedad y la depresión suelen ir juntas. Sin embargo, estos sentimientos son muy distintos el uno del otro. La ansiedad es consecuencia de la percepción de peligro. Cuando una persona está deprimida, tiene la sensación de que la tragedia ha sucedido ya. Se siente triste, desmoralizado y decaído. Pierde interés por la vida y por las demás personas, y las actividades que le agradaban en otros tiempos ahora no le llenan. (Burns, 2007).

¿Cómo influye en la formación de la personalidad el inicio de la enfermedad depresiva en la infancia y en el propio desarrollo de un trastorno de personalidad? Las depresiones en pacientes con trastornos de la personalidad se inician a menor edad, se asocian a más conductas suicidas, responden peor al tratamiento y tienen mayor riesgo de recaídas. (Moreno, A., 2008).

En el DSM IV se indica que en el Trastorno de ansiedad por separación, los pacientes presentan una ansiedad excesiva e inapropiada concerniente a su separación respecto del hogar o de las personas con quienes está vinculado. El inicio se produce antes de los 18 años de edad, con el manifiesto de tres (o más) de las siguientes circunstancias durante al menos 4 semanas:

1. Malestar excesivo recurrente cuando ocurre o se anticipa una separación respecto del hogar o de las principales figuras vinculadas.
2. Preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida de las principales figuras vinculadas o a que éstas sufran un posible daño.
3. Preocupación excesiva y persistente por la posibilidad de que un acontecimiento adverso dé lugar a la separación de una figura vinculada importante (p. ej., extraviarse o ser secuestrado).
4. Resistencia o negativa persistente a ir a la escuela o a cualquier otro sitio por miedo a la separación.
5. Resistencia o miedo persistente o excesivo a estar en casa solo o sin las principales figuras vinculadas, o sin adultos significativos en otros lugares.
6. Negativa o resistencia persistente a ir a dormir sin tener cerca una figura vinculada o ir a dormir fuera de casa.
7. Pesadillas repetidas con temática de separación.
8. Quejas repetidas de síntomas físicos (como cefaleas, dolores abdominales, náuseas o vómitos) cuando ocurre o se anticipa la separación respecto a figuras importantes de vinculación.

(Cárdenas, E; Feria, M; Palacios, L; y De la Peña, F; 2010).

Por otra parte y paradójicamente, sucede con cierta frecuencia que se portan mal en la casa y en la escuela sin que nadie se dé cuenta de que están sufriendo de depresión porque eventualmente no parecen estar tristes. Entonces, para los padres y los maestros se trata simplemente de mala conducta. Aunque, algunas veces ellos admiten que están tristes o que son infelices (evidentemente en confidencias con quienes tienen confianza). Es entonces, importante el que los padres y los adultos relacionados con el niño conozcan esta sintomatología, lo que indudablemente da la posibilidad de una intervención precoz, con todas las ventajas que ésta conlleva. <http://www.relaciones-humanas.net/depresioninfantil.html>

Es importante señalar que la depresión en la infancia puede resultar difícil de diagnosticar, ya que la queja fundamental en muchas ocasiones no es la tristeza o un estado de ánimo bajo. En la primera infancia pueden aparecer síntomas como quejas somáticas vagas o difusas, problemas con la alimentación, enuresis, etc. (Feighner J., Boyer W.F., 1991).

La depresión de los padres puede ser un factor de riesgo. La elevada incidencia de depresión en los padres es el hallazgo más consistente en los estudios de la depresión infantil. (Polaino-Lorente, 2002).

## **2.2 Definición.**

La depresión es una enfermedad de los sentimientos. Va desde una reacción exagerada a la tristeza normal, pasando por un sentimiento de vacío gris en el que aún puedes funcionar hasta una desesperación absoluta, falta de esperanza y postración. En la depresión grave, incluso las funciones corporales se ven afectadas y las manifestaciones físicas pueden incluir una gran variedad de síntomas como palpitaciones, dolores de cabeza, mareos, etcétera. (Trickett, 2009).

Para Seligman el desamparo aprendido y la depresión tienen semejanzas. Ambos se caracterizan por el desaliento, la indefensión y la desesperación. Los animales "desvalidos" muestran disminución de la actividad y de la agresión, inapetencia y pérdida del impulso sexual. El hombre sufre efectos similares y tiende a pensar que ha fracasado, cuando en verdad no es así. (Coon, 2005).

La depresión es una perturbación compleja. Es un síndrome con diferentes matices sintomáticos promovido por múltiples causas que afecta a la persona tanto por el alto grado de sufrimiento psíquico que le promueve como por sus secuelas personales y sociales. (Rojtenberg, 2001).

Un síndrome caracterizado por el decaimiento del estado de ánimo, la disminución de la capacidad de experimentar placer y de la autoestima con manifestaciones afectivas, ideativas, conductuales, cognitivas y motoras con serias repercusiones sobre la calidad de vida y el desempeño socio-ocupacional. (Rojtenberg, 2001).

La depresión afecta el cuerpo, el ánimo y los pensamientos. Puede afectar la manera en que te sientes sobre ti mismo y sobre los demás. Si no se somete a tratamiento, puede afectar el trabajo, la familia, los hábitos del comer y de la vida en general. No es posible ignorar la depresión y pensar que desaparecerá con el tiempo. Los síntomas pueden empeorar con el paso del tiempo. Es importante buscar tratamiento, ya que la mayoría de las personas afectadas pueden seguir una vida plena una vez que inicia el tratamiento. Esta teoría dice que los depresivos tienen una historia de aprendizajes en la que son incapaces de salir airoso y de controlar su vida. En resumen, han aprendido a considerarse indefensos. Cuando se enfrentan con una situación difícil, estas personas creen que no pueden afrontarla con éxito, apareciendo la depresión. <http://www.proyectopv.org/2-verdad/depresionmujer.htm>

### **2.3 Causas.**

En algún momento de su vida una persona comienza a percibir sensaciones desconocidas y desagradables - tristeza, apatía, falta de interés por las cosas, etc. - A continuación se disparan las alarmas en busca de una explicación razonable a lo que le está pasando. Si el malestar continúa, un especialista - médico de cabecera, psiquiatra, etc.- determinará que el cuadro sintomatológico corresponde a una depresión. La indefensión aprendida es un elemento causal de la depresión y que debe considerarse con los factores químicos, los estados fisiológicos y la falta de interés en los reforzamientos. No obstante la idea de la indefensión aprendida es útil para sugerir estrategias de tratamiento en determinadas depresiones. (Jervis, 2005).

Se han sugerido varias causas para la depresión infantil. Las explicaciones biológicas incluyen factores hereditarios, bioquímicos, hormonales y neurológicos. Los psicólogos han vinculado la depresión a la pérdida de seres queridos, perturbaciones en las relaciones entre padres e hijos y amenazas a la autoestima. También se ha tomado en consideración la manera en que los niños interpretan y estructuran las experiencias de la vida diaria, y la creencia de que ellos tienen la habilidad para controlar y darle forma a su mundo. Muchas cosas que causan tensión pueden afectar el estado de ánimo de algunos niños. [http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2\\_-\\_depr\\_sp.pdf](http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2_-_depr_sp.pdf)

La depresión infantil puede estar causada por diferentes razones, pero en general suele venir por un conjunto de diferentes razones y una falta de habilidad para el manejo de las emociones. Algunas de las causas más frecuentes pueden ser:

- Mudanzas,
- Muerte de un familiar o de una mascota,
- Enfermedad de alguien allegado,
- Cambios en la conformación familiar,
- Separaciones de los padres,
- Cambios hormonales,
- Niños que viven en situaciones de tensión o
- Maltrato físico y/o verbal,
- Niños con problemas de aprendizaje o con enfermedades crónicas.
- Padre ausente,
- Abuso sexual,
- Familia disfuncional, entre otras.

<http://www.yocrezco.com/2009/06/depresion-infantil-ii-causas-y-consejos.asp>

Es importante señalar que una de las causas de la depresión infantil es la vivencia de maltratos en el hogar, ya sea en primera persona o por presenciar episodios de violencia contra otras personas, generalmente, entre los padres. En ambos casos es frecuente que el niño acabe con sentimientos de culpabilidad, frustración e indefensión. (Polaino, 2002).

Aparte, existen diferentes causas que pueden determinar la aparición de la depresión infantil:

- Falta de habilidades sociales y asertividad que provocan relaciones sociales con los compañeros desadaptativas (situaciones de dependencia, desigualdad, aislamiento, etc.)
- Baja autoestima y sentimientos de inferioridad
- Fracaso escolar
- Sufrir enfermedades físicas o tener otros trastornos psicológicos (autismo, discapacidad intelectual, hiperactividad, etc.) <http://www.serpapas.com/problemas-de-desarrollo/31-trastornos-emocionales/145-causas-de-la-depresion-infantil->

La detección e intervención precoces son fundamentales para prevenir problemas emocionales en la edad adulta y permitir al niño tener una infancia y adolescencia sana en la que poder desarrollarse plenamente.

[http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/No.\\_4\\_-\\_11.pdf](http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/No._4_-_11.pdf)

#### **2.4 Tipos de depresión.**

Seligman encontró en su experimento que las personas al igual que los perros, actúan como si no tuvieran control sobre los eventos que afectan su vida y son más propensos a la depresión. Según él somos optimistas por naturaleza y divide a las personas en dos tipos fundamentales, los optimistas y los pesimistas. Sin embargo diversas circunstancias pueden hacer que aprendamos a interpretar el mundo desde una perspectiva pesimista. Es importante señalar que el optimista no necesariamente está más correcto que el pesimista en su apreciación de la realidad. Lo que hace la diferencia es que las personas optimistas interpretan la realidad de un modo que les proporciona mayor felicidad. Mientras los pesimistas piensan que las cosas suceden sin que ellos puedan hacer nada para remediarlo, los optimistas piensan que pueden ejercer control y mejorar la situación. <http://www.depresion-abc.com/pesimistas-y-optimistas.html>

La depresión es usualmente diagnosticada por un psicólogo o psiquiatra, utilizando los criterios del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales—cuarta edición*, publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría (1994). La severidad de la depresión es usualmente clasificada como leve, moderada o grave. (Rojtenberg, 2001).

La duración del estado de ánimo depresivo es un elemento clave para ayudar a determinar la severidad y el tipo de depresión. La tristeza normal es usualmente corta. Los niños tienen cambios en su estado de ánimo, como los adultos, y cierta cantidad de tristeza es parte natural de la vida. Si la tristeza viene y va en cuestión de días, probablemente no hay de qué preocuparse. Un tipo de tristeza leve que dura un largo periodo se llama *distimia*. Cuando la depresión es grave, interfiere significativamente con las actividades de la vida diaria (por ejemplo, en la escuela, la vida social, las relaciones familiares, etc.). Una *depresión mayor* se diagnostica si el niño presenta un estado de ánimo depresivo o irritable y/o falta de interés o placer en casi todas las actividades por un periodo de, por lo menos, dos semanas. [http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2\\_-\\_depr\\_sp.pdf](http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2_-_depr_sp.pdf)

La depresión grave puede, algunas veces, llevar a intentos suicidas. Los intentos de suicidas no son comunes en los niños pequeños, pero son posibles más adelante en la niñez y más comunes en los adolescentes severamente deprimidos. Si le preocupa que su niño o adolescente pueda intentar suicidarse, trate de observarlo de cerca, y busque ayuda profesional inmediatamente. (Rojtenberg, 2001).

## **2.5 Síntomas de depresión en los niños.**

Para un niño con depresión, en ocasiones es difícil hablar, expresar lo que quiere o desea, se cohibe; por ello se le da la opción de una técnica terapéutica llamada "Ludoterapia", desarrollada a finales del siglo XX, y es a través del "juego" donde expresa lo que le causa conflicto y con esto el terapeuta pueda ayudar al niño a desarrollar sus carencias emocionales, sociales y aprender comportamientos adaptativos para resolver sus propios problemas. (Ortiz, M.; Castillo, R., Hernández Gg., Martínez, Ym., 2011).

Por otra parte, el modelo terapéutico cognitivo-conductual es uno de los tratamientos que permite respaldar la efectividad que se le da al uso de este modelo de intervención, en la atención a la depresión de este caso en particular, este modelo teórico ha sido eficazmente empleado en el tratamiento de trastornos como los de personalidad (Beck, 1983), ansiedad (Orgilés, Rosa, Inglés, Méndez, 2003) y depresión (Pérez y García, 2001); así como de otras alteraciones como la esquizofrenia (Muñoz y Ruiz, 2007) y agresividad (Pérez, Fernández y Rodríguez, 2005); por mencionar algunos.

Para Rodríguez, J. Ortiz, M., (2008) los síntomas de la depresión infantil pueden agruparse de la siguiente manera:

**Emocionales:** Tristeza, pérdida de disfrute, ausencia de interés, cambios bruscos de humor, falta de sentido del humor, desesperanza, irritabilidad, llanto excesivo, pérdida de interés por las cosas, etc.

**Motores:** Inexpresividad, hipoactividad, letargo, enlentecimiento motor, hiperactividad, etc.

**Cognitivos:** Falta de concentración, pérdida de memoria, pesimismo, desesperanza, indecisión, sentimientos de culpa, baja autoestima, ideas suicidas, pensamientos morbosos y bajo rendimiento escolar.

**Sociales:** Aislamiento, soledad, retraimiento, incompetencia social.

**Conductuales:** Protestas, riñas, desobediencia, rabietas, indisciplina escolar, delincuencia, drogadicción, piromanía.

**Psicosomáticos:** Enuresis, pérdida de energía, sentimientos de fatiga, pérdida de peso, dolores múltiples, pesadillas, cambios en el sueño y el apetito.

En cuanto detectemos los primeros síntomas es importante acudir a un especialista que establezca el tratamiento más adecuado, la valoración inicia con una entrevista a los padres o tutores, prosigue más tarde con una intervención individual o grupal con el niño. (González, 2005).

Algunos de estos primeros indicios pueden ser:

- Agitación
- Aislamiento social
- Autoestima baja
- Cansancio
- Conducta dirigida a lastimarse a sí mismo
- Crecimiento y peso no son apropiados
- Dificultad al concentrarse
- Pérdida de interés o placer
- Problemas de conducta/disciplina
- Quejas físicas
- Sentimientos de desesperación
- Subida o bajada de peso
- Trastornos en el sueño (falta o exceso)
- Comienza a comportarse mal en casa
- El niño deja de jugar con sus amigos y pasa más tiempo solo
- En la escuela nos informan de que ha comenzado a comportarse mal cuando antes no lo hacía
- Está triste la mayor parte del tiempo
- Estado de ánimo irritable o depresivo
- Falta de concentración
- Falta de energía, le cuesta hacer cualquier actividad

- Presenta llanto fácil
- Se escapa de cosa o fantasea con la idea de hacerlo
- Sentimientos de inferioridad, de no ser querido
- Ya no le interesan las cosas que le gustaban

(Doniz, 2002).

Es imprescindible estar alerta a un cambio de comportamiento que denote alguno de estos síntomas ya que algunos niños no admiten que están tristes o que son infelices. De ahí la importancia de la familia para observar cambios de comportamiento y escuchar las inquietudes de los hijos y fomentar el clima apropiado para expresar sentimientos o estados de tristeza y poder afrontarlo. <http://www.serpapas.com/problemas-de-desarrollo/31-trastornos-emocionales/144-la-depresion-infantil-como-detectarla>

## **2.6 Diagnóstico.**

Desde el momento del nacimiento, o quizás antes, todo niño está sometido a un sin fin de estímulos, experiencias, situaciones traumáticas, eventos positivos y negativos, que forman parte de nuestro complejo entorno social. Muchos de ellos pueden poseer angustia y/o depresión en el nuevo ser en desarrollo. De esta forma la mayoría de los clínicos e investigadores han compartido la convicción de que existe una relación entre los sucesos estresantes de la vida y la depresión clínica. (Rodríguez, J., Ortiz, M.)

En la práctica actual según el DSM-IV, se considera que para que un niño sea diagnosticado con un Trastorno Depresivo Mayor, debe tener al menos 5 de los siguientes 9 síntomas, con una duración de 2 semanas:

- 1) Estado de ánimo deprimido.
- 2) Pérdida de interés o capacidad para el placer.
- 3) Pérdida o aumento significativo de peso.
- 4) Insomnio o hipersomnia casi diario.
- 5) Agitación o enlentecimiento psicomotor.
- 6) Fatiga o pérdida de energía.
- 7) Sentimientos excesivos de inutilidad o culpa.
- 8) Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse.
- 9) Ideas recurrentes de muerte.

(Rodríguez, J; Ortiz, M.)

Es importante mencionar que no se incluyen síntomas debido a enfermedad médica, ideas delirantes o alucinaciones no congruentes con el estado de ánimo, incoherencia, o notable pérdida de asociaciones. (López, J., y Aliño, I.; 2003).

En la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-10) se menciona el Episodio Depresivo en 3 formas: leve, moderado y grave. Se refiere que el enfermo que la padece, sufre de un humor depresivo, una pérdida de capacidad de interés y de disfrutar de las cosas, una disminución de su vitalidad que lleva a una reducción de su nivel de actividad y un cansancio exagerado. También son manifestaciones de Episodio Depresivo:

1. La disminución de la atención y concentración.
2. La pérdida de la confianza de sí mismo y sentimientos de inferioridad.
3. Las ideas de culpa y de ser inútil.
4. Una perspectiva sombría del futuro.
5. Los pensamientos y actos suicidas o de auto agresiones.
6. Los trastornos del sueño.
7. La pérdida de apetito.

(Rodríguez, J; Ortiz, M.)

El comienzo de la depresión puede ser súbito o gradual, por corto o largo plazo. Reconocer y diagnosticar la depresión en los niños puede ser difícil debido a que la depresión puede estar presente al mismo tiempo que otros trastornos, como la ansiedad y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. A pesar de que un niño puede presentar uno o más síntomas de depresión, generalmente se considera un trastorno depresivo mayor si se observan cuatro o más síntomas por un largo periodo de tiempo. Las características de la depresión varían en relación con la edad y el nivel de desarrollo del niño. Por ejemplo, quejas sobre molestias físicas, agitación, ansiedad y temores se ven más a menudo en niños más jóvenes. Los adolescentes, por otro lado, son más propensos a exhibir una conducta antisocial e inclinada al debate y a la argumentación, y a demostrar inquietud e irritabilidad. [http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2\\_-\\_depr\\_sp.pdf](http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2_-_depr_sp.pdf)

En la entrevista, los padres proporcionan los datos e historia clínica del niño, antecedentes familiares y sus síntomas actuales, completándola con la aplicación de pruebas psicológicas que se estimen necesarias. Los resultados nos permiten establecer el tratamiento adecuado y brindar orientación a los padres proponiendo vías de actuación. (Ortiz, M.; Castillo, R., Hernández Gg., Martínez, Ym., 2011).

## 2.7 Tratamiento.

Dada la existencia de diferentes tipos y causas de depresión en los niños, se pueden necesitar diferentes tratamientos. Por un lado, los sentimientos de fracaso e irritabilidad causados por obtener una mala nota en la escuela pueden ser una simple señal de la necesidad de mejorar los hábitos de estudio y de prestar más atención en la escuela. Cuando las señales y los síntomas de depresión son persistentes y más severos, se debe buscar la ayuda profesional de un psicólogo o psiquiatra. Medicamentos antidepresivos y ansiolíticos ayudan en el tratamiento de la depresión grave. Algunos tratamientos psicológicos efectivos incluyen las terapias conductuales y las terapias cognitivas conductuales. Los programas que combinan medicamentos y psicoterapia son frecuentemente empleados en el tratamiento contra la depresión. [http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2\\_-\\_depr\\_sp.pdf](http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2_-_depr_sp.pdf)

Para Bales, C. (2001) el tratamiento de la depresión infantil debe ser individualizado, adaptada a cada caso en particular y a la fase de desarrollo que se encuentra el niño, tomando en cuenta su funcionamiento cognitivo, su maduración social y su capacidad de mantener la atención. Se debe involucrar de una manera activa a los padres y realizar intervenciones hacia el entorno del niño (familiar, social y escolar). El tratamiento se puede llevar a cabo desde diferentes perspectivas:

- ❖ Terapias psicológicas: entre las cuales se encuentran:
  - *Terapia Cognitiva*: dirigida a modificar las distorsiones cognitivas en niños deprimidos. Este tipo de terapia favorece las habilidades y autocontrol, y pretende que el niño aprenda a procurarse mayores esfuerzos positivos. Con la auto observación dirigida, se busca que se preste más atención a los acontecimientos favorables, rechazando la preferencia que generalmente siente por los depresiógenos; con las técnicas de auto evaluación, se pretende que el niño deprimido se muestre menos perfeccionista y exigente en sus logros, adecuándose a expectativas y rendimientos más realistas; y por último, en las técnicas de autocontrol se incluye el entendimiento para favorecer todo lo que aumente su asertividad.

- *Psicoterapia Psicodinámica*: enfocada al tratamiento de la depresión infantil, ayuda al niño a entenderse a sí mismo, a identificar sentimientos inapropiados, a mejorar su autoestima, a cambiar patrones desadaptativos de conducta, a interactuar de manera eficaz con otros y superar conflictos pasados y futuros.
  - *Terapia Familiar*: es una terapia de grupo, en la que los miembros de la familia reciben ayuda para mejorar sus relaciones entre ellos.
- 
- ❖ Tratamiento Farmacológico. El uso de fármacos debe de estar prescrito y controlado por un médico Psiquiatra.
  - ❖ Tratamiento Combinado: Este tipo de tratamiento consiste en la combinación de terapias farmacológicas, varios tipos de psicoterapia (individual, familiar, grupo), y diferentes programas conductuales y psicopedagógicos.  
(Rodríguez, J., Ortiz, M.)

### **CAPÍTULO 3**

#### **DIVORCIO.**

El matrimonio es la base de la familia, y es ésta una de las instituciones sociales de mayor importancia que obedece a la necesidad del hombre y de la mujer de complementarse para formar una unidad con miras a proyectarse en el bienestar común y de perpetuidad de la especie. (De Chavarría, 2004).

El divorcio es un trayecto que durante toda la vida exigirá una visión diferente de la formación de los hijos. (Mansur, 2006).

Para Diane, Sally, y Ruth (2001) los hijos de padres divorciados, a diferencia de la familia convencional; tienden a mostrar más conflictos en el ámbito social y se observan violentos, aislados, rebeldes, y de igual forma se observan problemas en la escuela específicamente en la parte académica.

Los problemas emocionales y de comportamiento de los niños pueden surgir del conflicto entre sus progenitores, tanto antes como después del divorcio, más que de la separación misma. (Dowling, 2007).

Cuando los padres discuten con frecuencia acerca del sostenimiento y la custodia del hijo, la relación con este se ve afectada. Los niños cuyos padres pueden controlar su ira, cooperar en la paternidad y evitar exponerlos a las disputas, tienen menos posibilidad de presentar problemas. (Hoff, 2001).

Una pareja se divorcia cuando resuelven que ya no logran vivir juntos y deciden que ya no quieren seguir casados. Negocian realizar los trámites correspondientes del divorcio y finalmente, llegan a la firma ciertos documentos con legales que les aprueban ser solteros nuevamente. (Pagani, 1987).

Sin embargo, un divorcio no es fácil para una pareja, y frecuentemente, antes de concluir realizar dicho proceso, tratan de solucionar sus conflictos; cuando no logran resolverlos toman la decisión de que el divorcio es lo mejor para ellos. (Campos, 2007).

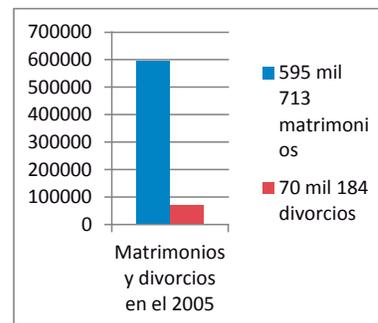
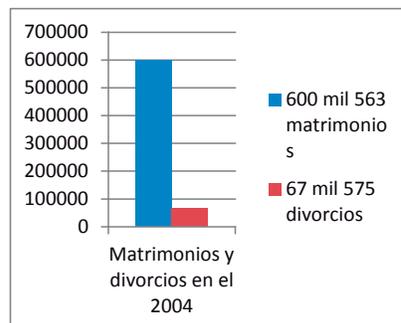
Hay matrimonios en que tanto el padre como la madre quieren divorciarse; en otros, sólo uno lo desea, pero finalmente los dos se llegan a sentir decepcionados porque su matrimonio no perduró para siempre, aún cuando uno de ellos anhele divorciarse más que su pareja. (Gara, 2008).

Aunque algunos niños no quisieran que sus papás se divorcien, en algunos casos los hijos se muestran confundidos cuando sienten que sus padres no son felices estando casados, llegando a sentirse tranquilizados cuando deciden divorciarse, aún más cuando observan que hay problemas de agresión física o verbal. (Jiménez, 2008).

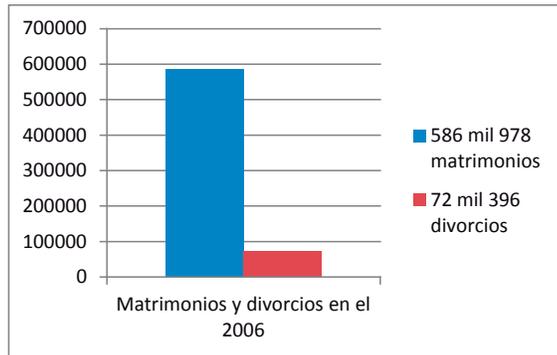
En ocasiones los niños tienen la creencia de que, si sus padres se están divorciando, también los hijos terminarán separados de sus padres; por lo que resulta de suma importancia que los padres transmitan a los hijos que un divorcio de sus padres no es significado de abandono de sus hijos. (Gara, 2008).

Aunque resulta complicado, es importante que a un niño con padres que se han divorciado, se le ayude a comprender que vivirá sólo con uno de sus padres, y que con el padre que no vive le seguirá queriendo siempre. (Milburne, 2011).

En la actualidad los matrimonios y los divorcios se han incrementado cada año, según las estadísticas del INEGI, durante el año 2004, se registraron 600 mil 563 matrimonios y 67 mil 575 divorcios. Para el año 2005, se registraron 595 mil 713 matrimonios, en el mismo año se registraron 70 mil 184 divorcios. La edad promedio de los hombres al momento de divorciarse es de 37.3 años y de las mujeres de 34.7 años. (INEGI).

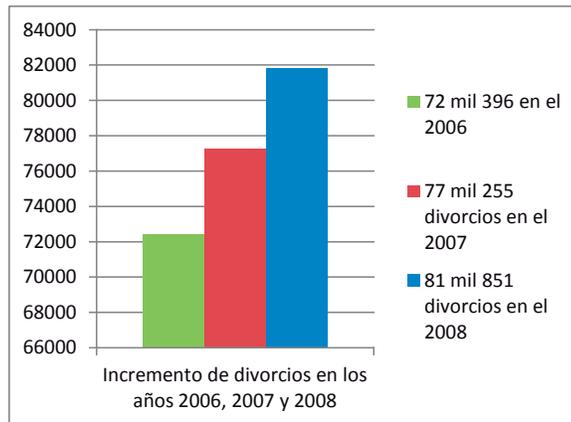


Durante el año 2006, se registraron 586 mil 978 matrimonios en el país y en el mismo año se registraron 72 mil 396 divorcios.

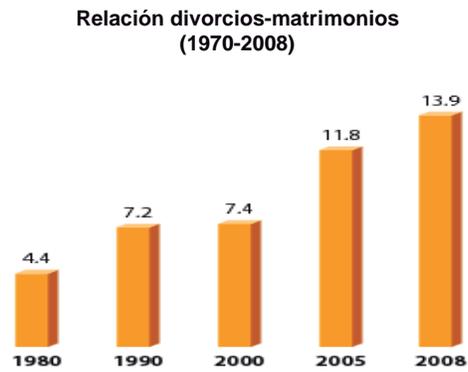


Al año 2008 se registraron 81 mil 851 divorcios, en 2007 fueron 77 mil 255 y en el 2006 la cifra se ubicó en 72 mil 396. (INEGI).

<http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>



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



En 1980, por cada 100 matrimonios hay 4 divorcios; en el 2000, esta cifra se eleva a 7 divorcios y para 2008 son casi 14 divorcios por cada 100 matrimonios.

FUENTE: INEGI. Relación divorcios matrimonios 1980-2008.

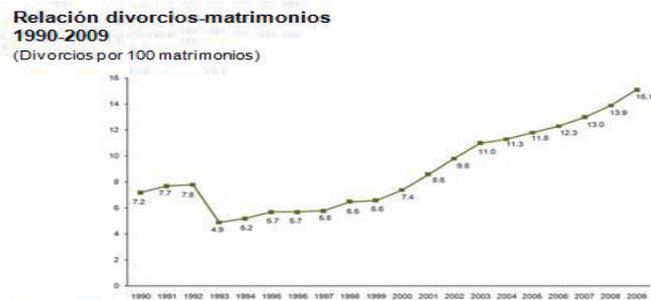
Los estados de la República con mayor índice de divorcios son: Baja California Norte, Chihuahua, Nuevo León y Colima. (INEGI).

<http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>



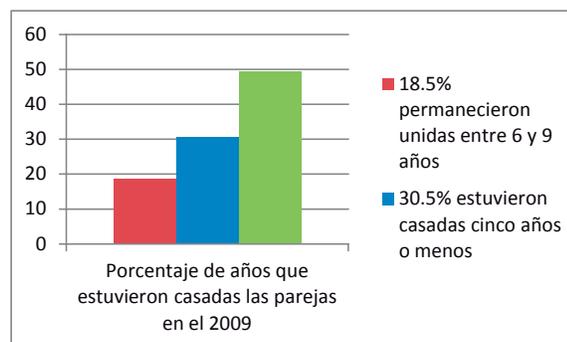
De acuerdo al INEGI, los porcentajes de matrimonios y divorcios en los últimos años, se han desarrollado de la siguiente manera:

En 2009 se registran 84 mil 302 divorcios, es decir, por cada 100 enlaces matrimoniales se dieron 15.1 divorcios; esta relación muestra una tendencia creciente en los últimos años donde su punto más bajo se registró en 1993 (4.9 por cada cien), a partir de este año se observa un aumento paulatino que se debe a un efecto doble entre el incremento de los divorcios y la disminución de los matrimonios: entre 2000 y 2009 el monto de matrimonios se redujo 21% y el de los divorcios aumentó 61 por ciento.



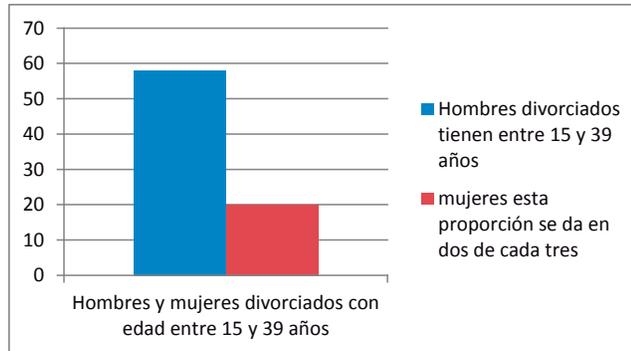
Fuente: INEGI. Estadísticas de nupcialidad. Consulta interactiva de datos.

De las parejas que se divorciaron en 2009, 30.5% estuvieron casadas cinco años o menos, 18.5% permanecieron unidas entre 6 y 9 años y prácticamente la mitad (49.5%) proviene de un matrimonio con una duración social de 10 años o más.



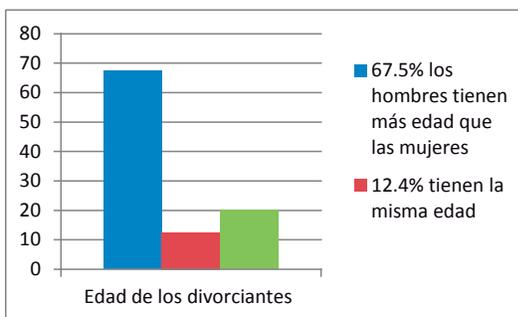
Fuente: INEGI. Estadística de tiempo de duración de matrimonios, dentro de las parejas divorciadas en 2009.

Más de la mitad de los hombres divorciados (58%) tiene entre 15 y 39 años, en tanto que en las mujeres esta proporción se da en dos de cada tres, es decir, las mujeres se divorcian más jóvenes que los hombres.



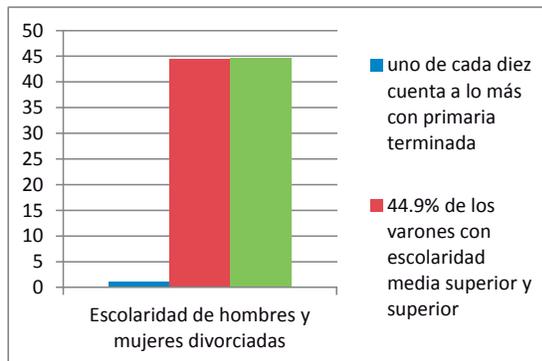
Fuente: INEGI.

Al comparar la edad de los divorciantes se observa que en 67.5% de los casos los hombres tienen más edad que las mujeres, en 12.4% tienen la misma edad y sólo en 20.1% la mujer es mayor.



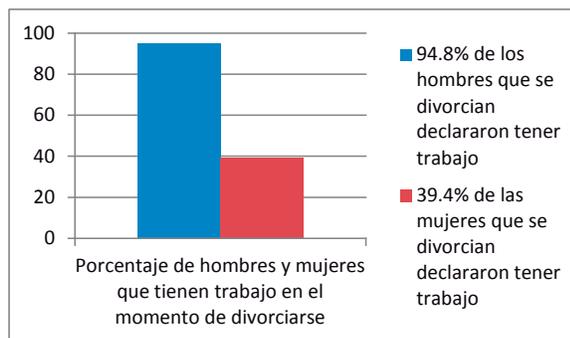
Fuente: INEGI.

De los hombres y mujeres que se divorcian, uno de cada diez cuenta a lo más con primaria terminada, en tanto que 44.9% de los varones y 44.6% de las mujeres declaran tener una escolaridad media superior y superior.



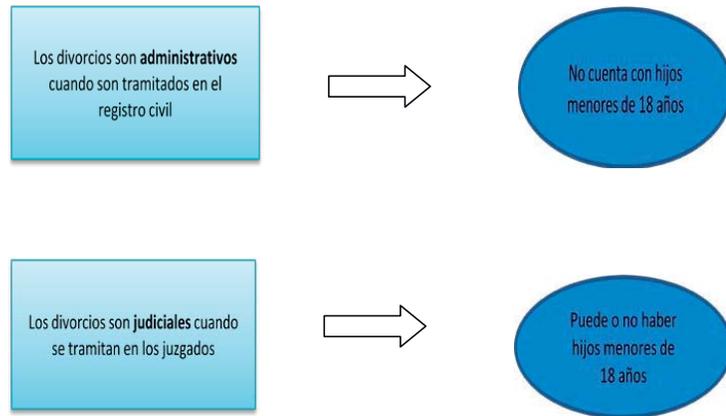
Fuente: INEGI.

Cabe señalar que 94.8% de los hombres que se divorcian declararon tener trabajo, condición que sólo se cumple en 39.4% de las mujeres.

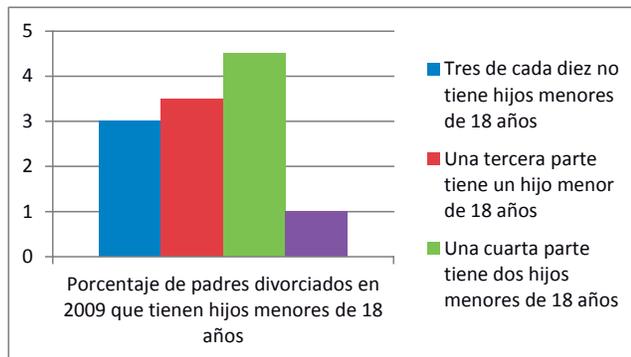


Fuente: INEGI.

Los divorcios se clasifican en administrativos cuando son tramitados en el Registro Civil y judiciales cuando se tramitan en los juzgados; en los primeros la pareja no cuenta con hijos menores de 18 años, en los segundos puede o no haberlos.

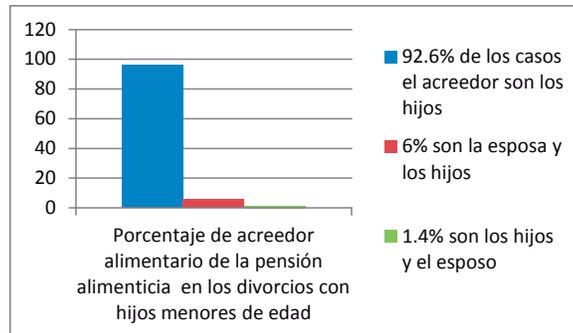


En 2009, la mayoría de los divorcios son judiciales (85%) y de éstos: tres de cada diez no tiene hijos menores de 18 años, una tercera parte tiene uno y una cuarta parte tiene dos, sólo en uno de cada diez casos tienen tres hijos o más.



Fuente: INEGI.

La pensión alimenticia es la suma de dinero pagada periódicamente al acreedor alimentario (quien debe recibirlo), determinado por el juez después de realizado el divorcio; en los divorcios judiciales con hijos menores de edad, en 92.6% de los casos el acreedor son los hijos, 6% son la esposa y los hijos y 1.4% son los hijos y el esposo.



Fuente: INEGI.

<http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2012/matrimonios12.asp?s=inegi&c=2827&ep=83>

### 3.1 Definición de divorcio.

Para Pina (1992) el divorcio es la disolución del vínculo matrimonial.

De manera opuesta a la definición de matrimonio, la palabra divorcio significa disolver, separar, apartar a las personas que vivían en una estrecha relación. (INEGI). <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>

El divorcio proviene del latín *divortium*, cuyo significado implica la disolución del matrimonio o el proceso que tiene como intención dar término a una unión conyugal. (Mansur, 2006).

El divorcio es la ruptura en vida de los esposos, del vínculo matrimonial, mediante sentencia declarada judicialmente. La iglesia católica se ha opuesto siempre al divorcio por considerar que está contra sus dogmas y preceptos religiosos, ya que no es dable para el hombre separar lo que Dios ha unido. Sin embargo, actualmente, en la mayoría de los países se admite el divorcio. (De Chavarría, 2004).

En cuanto a Gara (2008) considera que el divorcio se utiliza como procedimiento propuesto a obtener la separación del matrimonio.

Para Dowling (2007) el divorcio es separar el vínculo matrimonial y el proceso el cual permite la posibilidad de contraer otro matrimonio.

También puede definirse como la disolución del lazo nupcial, que de acuerdo a la petición del matrimonio, éste puede realizarse con "divorcio por causa determinada" la cual lo solicita uno de los dos esposos, o el "divorcio por mutuo consentimiento" (Hoff, 2011).

Finalmente, Milburne (2011) puntualiza que el divorcio es como un equivalente de rompimiento decisivo de la relación matrimonial, en el cual intercede una autoridad judicial facultada por las leyes.

### **3.2 Antecedentes del divorcio.**

En muchas culturas no admitían el divorcio por aspectos de religión, sociales o económicas. (Jiménez, 2008).

En términos legales modernos, el divorcio fue asentado por primera vez en el Código Civil francés de 1804, siguiendo aquellos postulados que veían al matrimonio como una verdadera unión libre (para contraerlo basta el acuerdo libre de los esposos), y al divorcio como una necesidad natural; en este sentido, el divorcio moderno nace como una degeneración de un matrimonio, teniendo raíces provenientes del Derecho Romano. En México no existió el divorcio hasta el siglo XX, la legislación sólo permitía la separación, hubo que esperar la ley del divorcio de 1914 para la aceptación provisional de la ruptura del vínculo matrimonial. <http://es.wikipedia.org/wiki/Divorcio>

Aunque en la actualidad ya no es así, los divorcios eran muy costosos porque implicaban mucho tiempo para llegar a su término, lo que originaba que en algunos casos quedara inconcluso el divorcio y las parejas decidieran separarse sin hacerlo de manera legal. (Samuel, 2005).

El matrimonio no era observado como indisoluble, y habitualmente era requerido por los hombres, sin embargo; el nacimiento de un hijo le cedía a la pareja el carácter de indisoluble. (González, 2005).

En muchas sociedades antiguas también era motivo de muerte, como en la antigua Babilonia, donde el divorcio podía ser pedido por cualquiera de los cónyuges, pero el adulterio de las mujeres era penado con la muerte. En América, los Aztecas solo podían tener una esposa y se la denominaba *Cihuatlantli*, *Nociuah* o *Áhuatlantli* (esto es mujer legítima), y aunque se aceptaba la poliginia (unión matrimonial simultánea de un varón con dos o más mujeres), solo la primera mujer tenía el carácter de esposa. En este contexto, el divorcio era consentido, pudiendo ser solicitado tanto por el hombre como por la mujer; así, al lograrse -vía sentencia judicial- se quedaba habilitado para contraer nuevamente matrimonio. <http://www.nuevodivorcio.com/diccionario-juridico-matrimonial.html>

En la época de los Hebreos (S. XII A.C.), se realizaba el divorcio por mutuo desacuerdo, aunque las razones de las esposas eran analizadas de manera más estricta que las del hombre. Igualmente en la antigua Grecia cuando se llevaba a cabo el divorcio, el hombre debía entregar la dote a la familia de la pareja en caso de separación. (Pallares, 1980).

En el Imperio Romano los casos más frecuentes eran los de concubinato y la unión libre, en todas las clases sociales. El matrimonio, cuando se practicaba, obedecía a un objetivo puramente económico: la transmisión del patrimonio a los descendientes directos en vez de otros miembros de la familia o la sociedad y a una política de perpetuar la casta de los ciudadanos. Si se carecía de patrimonio era innecesario casarse, y si se era esclavo, imposible (recién a partir del siglo III les estuvo permitido casarse a los esclavos). La inestabilidad de las parejas parece haber sido muy frecuente y el número de divorcios muy alto. En los inicios del Cristianismo, el divorcio era admitido, pero con el tiempo la iglesia lo fue prohibiendo. A partir del siglo X se tramitaban los divorcios, no sin grandes disputas de distintos sectores de la iglesia cristiana. En 1563 se impuso la teoría del carácter indisoluble del vínculo, aunque se admitió la separación. Italia en 1970 fue de los últimos países europeos en aprobar el divorcio definitivamente. En 1796, Francia incorporó la ruptura del vínculo matrimonial en la ley promulgada el 20 de noviembre, que sirvió de antecedente a muchas de las legislaciones vigentes.

<http://www.nuevodivorcio.com/diccionario-juridico-matrimonial.html>

Para la Iglesia Católica no era viable el divorcio de las parejas, hasta la década de los años 80, por lo que el divorcio causaba grandes polémicas en los países católicos. (Pallares, 1980).

Hasta hace poco, el divorcio era considerado un problema aislado y silencioso; había temor de ser juzgado no sólo por la propia familia sino también por la sociedad. Afortunadamente, en la actualidad ya no es visto como falla o fracaso y es estimado una solución creativa de un problema, que tiene como objetivo facilitar a los miembros de la pareja insatisfecha y en conflicto la búsqueda de salud mental fuera del matrimonio. (Eguiluz, 2003).

### **3.3 Tipos de divorcio.**

Por diversas causas, resulta cada vez más frecuente que las parejas que no funcionan opten por el divorcio. Cabe la posibilidad de que los cónyuges lo piensen detenidamente, quieran darse otra oportunidad y desistan de la idea de divorciarse. Si quieren reconciliarse, deben avisar al juez para que éste ponga fin al juicio antes de que haya una sentencia firme. (Sesma, 2000).

En la mayor parte de los ordenamientos jurídicos se contemplan alguno de los siguientes tipos de divorcios:

- Divorcio por mutuo consentimiento.  
Estando de acuerdo ambos cónyuges comparecen o se presentan (por escrito o de forma personal y verbal dependiendo de cada legislación) ante la autoridad judicial competente (normalmente un juez familiar) y solicitan se decrete en sentencia definitiva el divorcio, por lo que, una vez que los cónyuges realizan todos los pasos legales, obtienen la sentencia de divorcio.
- Divorcio sin el consentimiento de alguna de las partes.  
Es la disolución del vínculo matrimonial que se obtiene gracias a una sentencia judicial que pone fin a un procedimiento el cual inició por la petición o demanda de uno de los cónyuges, en la cual dicho cónyuge solicitante sin el consentimiento del otro, pide al Juez la terminación del vínculo matrimonial y la petición o demanda

tiene apoyo en hechos que la ley considera como suficientes para que se otorgue el divorcio (causales de divorcio).

En algunos países o localidades de diversos países este es conocido como divorcio necesario (*contested divorce*, en inglés). Para solicitar al Juez que se decrete el divorcio necesario, es requisito que el cónyuge solicitante pruebe que su esposo o esposa ha realizado o incurrido en hechos que la ley marca como suficientes para que opere el divorcio. <http://es.wikipedia.org/wiki/Divorcio>

### **3.4 Etapas del divorcio.**

La mayoría de las separaciones matrimoniales no son el resultado de decisiones mutuas. Es sumamente raro que ambos cónyuges lleguen simultáneamente al punto en que desean finalizar su relación. Como resultado suele haber el que abandona y el abandonado. (McKay, 2000).

Aunque la verdadera separación suele ser más fácil para el que abandona, éste a menudo sufre mayor confusión emocional en la prelación de la ruptura. El cónyuge abandonado debe entonces recuperarse mientras empieza a afrontar la rabia y la pérdida provocada por la separación. (McKay, 2000).

Finalmente este mismo autor agrega que las etapas del divorcio, son: etapa aguda, de transición y de posdivorcio, las cuales revisaremos a continuación.

#### **3.4.1 Etapa aguda.**

A pesar de que para las parejas no es fácil tomar la decisión de divorciarse, una vez que lo toman como la opción más conveniente, la principal reacción que llegan a mostrar puede ser alivio o miedo debido a la separación; no obstante se observa el aumento en índice de divorcios. (McKay, 2000).

La primera etapa del divorcio, según McKay (2000) tiene inicio desde que la pareja resuelve realizarlo, abarcando dos años posteriores a la separación real.

Los hijos pueden estar expuestos a las nuevas conductas de los padres, como disminución de la capacidad de crianza y cuidado debido a una depresión abrumadora o ira. La madre divorciada a menudo debe afrontar su soledad. La mayor responsabilidad del cuidado de sus hijos limita el desarrollo de su vida social fuera de la familia; Para el padre, al convertirse en muchos casos en el progenitor que perdió la custodia, los problemas son diferentes. Estos van desde no saber qué hacer con los hijos en los días de visita hasta las preocupaciones profundas sobre las consecuencias emocionales de la separación en sus hijos. <http://hijosypadres.wordpress.com/2010/11/10/el-hijo-de-padres-separados/>

Al inicio del divorcio, los hijos experimentan estrés debido a que, en un primer momento deben conocer y asimilar el divorcio, y a la vez aceptar la separación real, generalmente, con su padre. (González, 2005).

Para las parejas que viven esta etapa de separación, debe ser de total importancia el bienestar de sus hijos, por lo que se debe considerar la ayuda de un psicólogo o en su caso de un pediatra, para obtener orientación sobre el desarrollo de sus hijos y les apoyen a entender mejor su estado emocional y la conducta que puedan tomar ante el divorcio de sus padres. (Campos, 2007).

Generalmente, cuando se concluye el divorcio, los hijos quedan a cargo de los cuidados de la madre (custodia), lo que genera un cambio radical en sus vidas ya que la madre no está preparada para sacarlos adelante. (Sesma, 2000).

#### **3.4.2 Segunda fase o de transición.**

Posterior a la primera etapa, esta es una fase que se caracteriza porque la pareja se muestra con cambios más definidos, estables, y surge un equilibrio que puede resultar una oportunidad de crecimiento personal. (McKay, 2000).

Generalmente pueden mostrar mayor disposición disminuyendo las discusiones y conservando el respeto entre ambos, siendo esto muy favorecedor para la estabilidad emocional de los hijos, aunado a que también los hijos son involucrados en algunas decisiones. Sin embargo, los hijos seguramente pasarán por la etapa de acoplarse a las nuevas parejas de sus padres. (McKay, 2000).

Las actividades laborales de la madre y los cuidados con los hijos pueden modificarse, los esquemas de visita pueden tornarse más estables, no obstante; hay padres que siguen peleando a través de los hijos. (González, 2005).

Hay muchas similitudes entre el duelo por la muerte de un ser querido y el duelo por la muerte de un matrimonio. Pero los sentimientos de tristeza que evoca la muerte de un matrimonio casi nunca son claros (pues suelen ir mezclados con sentimientos de dolor, rabia, amargura, humillación). (McKay, 2000).

### **3.4.3 Tercera fase o de posdivorcio.**

En esta última fase, se observará a la familia bajo los cuidados y responsabilidad de uno de los padres, incluso en ocasiones ya estará integrado una pareja del padre o la madre; estos cambios generalmente son paulatinos y conlleva nuevos ajustes a la vida del hijo. (McKay, 2000).

El conflicto sobre la tutela se agrava durante este periodo. Los padres se acusan mutuamente de ser demasiados flexibles, demasiado estrictos, insensibles, perezosos, descuidados, etc. Las quejas suelen ocultar un sentimiento de fragilidad y pérdida. Amarguras de este tipo son habituales cuando los padres sienten que han perdido el control sobre las vidas de sus hijos. (McKay, 2000).

Como el conflicto postseparación es inevitable, la única cuestión es si será saludable o destructivo. En los conflictos saludables las cuestiones son analizadas abiertamente. En los conflictos destructivos, las cuestiones se ocultan tras un torrente de rabia y culpa. El conflicto saludable protege a los niños y considera su bienestar prioritario, mientras que el conflicto destructivo los utiliza en la batalla. El conflicto saludable genera soluciones. El conflicto destructivo acaba en un punto muerto que obliga a los cónyuges a buscar reparación en los tribunales. Es más saludable discutir los desacuerdos que callarlos obstinadamente. (McKay, 2000).

Los padres tienen el derecho y el deber de resguardar a sus hijos, sea el de vigilarlos, corregirlos, educarlos, tenerlos en su compañía, y velar por su salud. (De Chavarría, 2004).

### **3.5 Causas del divorcio.**

El divorcio continúa siendo una de las experiencias más dolorosas y debilitantes emocionalmente que puede vivir el ser humano. Aunque existe un gran número de grupos de apoyo para los divorciados, muchas parejas se encuentran llenos de dolor y soledad cuando el divorcio destruye sueños y separa a su familia. (Smoke, 1995).

Algunas de las causas que lleva a las parejas al divorcio, sin importancia de orden, son las siguientes:

- A. Violencia intrafamiliar (lesiones, insultos, violencia psicológica o física).
- B. Adicciones. Que afecten al núcleo familiar o a alguno de sus integrantes (Ejemplo adicción a drogas, juegos, etc).
- C. Ser sentenciado por delito grave que no alcance el beneficio de libertad bajo fianza.
- D. Adulterio.
- E. Bigamia.
- F. Incitar u obligar a cualquier integrante a cometer un delito.
- G. Conductas que ponen en peligro la integridad física o psicológica de cualquiera de los integrantes de la familia.
- H. Abandono injustificado del hogar.
- I. Infecciones de transmisión sexual incurables.
- J. Falta de cumplimiento intencional a las obligaciones alimentarias.
- K. Delito cometido en contra de uno de los cónyuges o de los hijos, entre otras.

<http://www.monografias.com/trabajos12/eldivorc/eldivorc.shtml>

### **3.6 La familia y el divorcio.**

La familia tiene sus funciones muy definidas para con la sociedad y para cada uno de sus miembros en forma individual. (De Chavarría, 2004).

Después de que se absorbe la realidad de una separación, a menudo es doloroso ver el mismo asombro y sobresalto en los familiares. (Hoff, 2011).

En la mayoría de las parejas, la relación tras la separación está marcada por necesidades e intereses incompatibles. Los sentimientos no resueltos de rabia y dolor añaden una carga

extra cuando empiezan las negociaciones sobre la propiedad, la custodia y la tutela de los niños. Lo típico es que el cónyuge con mayores ingresos intente aportar la mínima pensión posible, mientras el otro intente maximizarla. Puede que un cónyuge quiera retrasar la venta de la casa por cuestiones fiscales, mientras el otro necesite efectivo y quiera liquidarlo todo. (McKay, 2000).

El divorcio no es el problema, sino el resultado de un conjunto de inconvenientes, desavenencias y problemáticas vividas en el contexto del matrimonio que puede radicar con uno u ambos cónyuges, catalogándose por un sinnúmero de investigadores como el segundo proceso más estresante durante la edad adulta, inmediatamente después de la muerte de uno de los cónyuges. Algunos autores, tomando como elemento de análisis al adulto divorciado que es padre y/o miembro de la familia, indican que el divorcio es el gran responsable de las profundas alteraciones que sufre el sistema familiar post divorcio, obligando a sus subsistemas a reorganizarse estructuralmente; en efecto, para el caso de los hijos/as por ejemplo, se señala que la capacidad que estos tienen respecto a su funcionamiento adaptativo dependen no solo de las características del sistema familiar existente durante el matrimonio, sino que también de las relaciones co-parentales que se dan después de finalizado el proceso de divorcio. Por otro lado, varias investigaciones afirman que el proceso de divorcio impactaría en el bienestar de los niños/as, pudiéndose asociar a algunos problemas que éstos externalizan, tales como comportamientos agresivos o tendencia a quebrar reglas, mientras que a nivel interno, con problemas de ansiedad y depresión. <http://es.wikipedia.org/wiki/Divorcio>

### **3.7 El divorcio de los padres y las consecuencias para los hijos.**

Es prioritario entender que son los adultos los que están encargados del cuidado de los niños y que éstos no deberían tener que preocuparse de quién va a cuidarles. Expliquemos el divorcio como un problema de personas mayores. Además, deberíamos hablar de qué relaciones cambiarán en la vida un niño y cuáles no, ya que es frecuente que a los niños les preocupe el hecho de que no vayan a ver más, o a no tener contacto con el otro miembro de la pareja. (Hoff, 2011).

El Tribunal al conocer un divorcio debe determinar cual de los dos padres puede garantizar lo mejor al menor y atender sus necesidades físicas y psíquicas, transmitir buenos hábitos y protegerlo moralmente. Se puede ser magnífica madre, pero una esposa descuidada en

sus deberes conyugales, y viceversa, un padre amantísimo puede ser el peor esposo que exista. En lo que se refiere a la pensión alimenticia de los menores en caso de divorcio o separación judicial, se puede decir en términos generales lo siguiente: los hijos menores de edad tienen derecho a ser alimentados por sus padres, por lo tanto, este deber alimentario se estipula en el convenio de divorcio si es un mutuo acuerdo o es fija la obligación por el juez. (De Chavarría, 2004).

Hay muchos matrimonios que no se separan por falta de recursos económicos. No obstante, en ocasiones, es mejor que la pareja se separe, a que continúe viviendo situaciones conflictivas de convivencia, que afecten negativamente a sus hijos. Este podría ser el caso de los niños que están viviendo situaciones adversas, por ejemplo, de constantes peleas, discusiones que terminan en maltrato o problemas de alcoholismo o drogas. Si el ejemplo de su padre y/o madre no es el más adecuado, seguramente será más beneficioso para ellos que sus padres se separen. Está comprobado que el niño sufre mucho más en situaciones en que los padres son infelices juntos, que cuando deciden vivir separados. Los niños quieren sentir que sus padres son felices. Es importante considerar que, al tomar la decisión de separarse, se analice primero la relación con los hijos, los cambios que éstos pueden sufrir y, sobre todo, que su decisión no afecte ni comprometa a las necesidades básicas de los niños. Los hijos en común continuarán necesitando de cariño, cuidados, atención, apoyo y comprensión. [http://hijo-de-padres-separados.blogspot.mx/2011\\_05\\_01\\_archive.html](http://hijo-de-padres-separados.blogspot.mx/2011_05_01_archive.html)

Después de que la realidad de la separación conyugal golpea a los padres, a continuación ataca a los hijos. En aquellos hogares en que haya reinado la discordia o el conocimiento de una fechoría marital haya sido público, las noticias no serán un trauma completo para los hijos mayores. Los chicos son muy listos a la hora de darse cuenta de la existencia de los problemas. (Hoff, 2011).

Pero incluso si los hijos ya tienen alguna idea de las peleas de los padres, se verán afectados por la descomposición de su unidad familiar. Las emociones de los padres también saldrán a la superficie ya que será difícil ocultar sus sentimientos delante de los niños. Los problemas que les afectan tienen tendencia a servir de disfarz a las madres, especialmente si los esposos se han ido no están pensando, de verdad, en los intereses de sus hijos sino sencillamente en los suyos propios. Cuanto más pequeño sea el niño, más dificultades tendrá para entender la separación de sus padres. (Hoff, 2011).

Cada niño reacciona de una manera diferente. No existe un mismo patrón sintomatológico para la reacción de los niños, dependiendo únicamente de la edad. En cambio, es general la sensación de desconcierto al enterarse porque están acostumbrado a ver a sus padres siempre juntos y se niegan a admitir que esta situación se cambie. (De Chavarría, 2004).

Ante la separación de sus padres, muchos niños cambian su comportamiento, se muestran rebeldes y se deprimen. Esta situación puede verse reflejada de forma negativa en la escuela, en su contacto con el resto de la familia, y en su convivencia social. Como consecuencia, los niños mayores, puede que intenten buscar otras salidas no adecuadas ni beneficiosas para sus conflictos. En otros casos, las consecuencias vienen después del divorcio, cuando comienza la competencia entre quién es mejor, si el padre o la madre, según el trato que ellos les den. (Hoff, 2011).

Una de las crisis extremas a la que más se ve expuesto el niño en la actualidad, es el divorcio de los padres. El divorcio se ha convertido en un hecho social aunque sólo sea por su importancia estadística. En consecuencia, el número de niños afectados es muy elevado. (Gurrola, 1998).

Algunos hijos de divorciados pueden reaccionar mediante un comportamiento regresivo, retornando a actos más infantiles a fin de mantener la atención del padre solitario y compensar la pérdida del otro padre. (Gurrola, 1998).

### **3.7.1 Impacto psicológico en los niños.**

Los niños sufren pocos dolores de cabeza, nervios y casi nunca úlceras. Por sí solos, los niños lidian mucho mejor con sus sentimientos que sus padres. Los problemas surgen cuando los padres inhiben las expresiones o sentimientos de sus hijos [sé valiente, no llores]. Los padres que no expresan sus propias emociones no son un buen modelo para sus hijos. (McKay, 2000).

Los niños lidian con sus inseguridades formulando preguntas una y otra vez. Los padres son más útiles cuando responden a dichas preguntas de manera completa. Por sí mismo, el proceso de preguntar de nuevo y recibir información permite al niño asegurarse de que aún cuenta para los padres. Los niños pueden optar por pasar mucho tiempo fantaseando o jugando solos tras un divorcio. Esa es una manera sana de digerir los confusos

sentimientos que acompañan a una separación. Jugar con muñecas que pasan por un divorcio o con jugadores de béisbol que cambian de club ayuda a los niños a entender y aliviar el dolor de la separación. (McKay, 2000).

Cierta tristeza es normal en los hijos de padres separados. A veces la tristeza llega hasta una depresión caracterizada por una pérdida de apetito, apatía, inseguridad, desesperanza, irritabilidad, introversión u obsesiva autocrítica. (McKay, 2000).

Aunque se ha observado, que los hijos de divorciados tienen mayor riesgo de daño psicológico que los hijos de familias intactas, también es cierto, que esto sólo se da si las familias intactas están funcionando bien, integralmente, y no sólo residiendo en la misma casa y discutiendo constantemente. (Rage, 1997).

Síndrome de Alineación Parental (SAP) es un trastorno caracterizado por el conjunto de síntomas que resultan del proceso por el cual un progenitor transforma la conciencia de sus hijos, mediante distintas estrategias, con objeto de impedir, obstaculizar o destruir sus vínculos con el otro progenitor. Los niños acaban por manifestar desaprobación y rechazo (en mayor o menor grado) hacia uno de sus progenitores, y ello como consecuencia de que un progenitor (generalmente el que convive con los hijos) socave, de forma más o menos sutil, la relación de los hijos con el otro progenitor (habitualmente el no custodio). (Sureda, 2007).

La ira de los niños suele ir vinculada a la no-consecución de algo que es importante para ellos. Cuando las cosas no van como planeamos, sentimos frustración; enfadarse forma parte del proceso de adaptación. (Sureda, 2007).

Tras los comportamientos agresivos de los niños, a menudo se esconden el miedo o la tristeza. Si los niños no tienen la madurez suficiente para distinguir si sienten enfado, miedo o tristeza, podemos ayudarles a comprender su malestar, ya sea hablando con ellos o a través de cuentos. (Sureda, 2007).

En ocasiones, los hijos de padres divorciados intentan hallar un responsable; a menudo sienten que son ellos los “culpables” de la separación, otras veces responsabilizan a uno de los padres de la ruptura. Así los conflictos de lealtad son bastante comunes entre hijos, quienes suelen inhibir su enfado con el padre ausente (a quien suele idealizar), y descargar su ira con el padre custodio. (Sureda, 2007).

Es común que en la primera etapa de la separación los niños sufran trastornos de sueño, sientan miedo al abandono de ambos padres, estén irritables, o tengan conductas regresivas. Asimismo pueden mostrarse más retraídos o agresivos. También son esperables reacciones de ansiedad, e incluso angustia. El llanto puede ser frecuente, esto les tranquiliza y se hace necesario acompañarles y favorecer la expresión del dolor que sienten. Pueden insistir una y otra vez en el deseo de que los padres vuelvan a estar juntos. Hasta que no aceptan que esto no es posible, se muestran muy tristes e infelices. Algunos se acuerdan del otro progenitor, cuando el que está con ellos les regaña; y desean tanto estar con el otro, que incluso pueden llegar idealizar más al otro progenitor, al ausente, pues sólo recuerda los buenos ratos pasados con éste.  
[http://www.pediatraldia.cl/ninos\\_separacion.htm](http://www.pediatraldia.cl/ninos_separacion.htm)

### **3.7.2 Impacto social.**

Beal 1980 citado por Rage, E. (1997) escribió: El divorcio es un hecho y la separación es una realidad indudable, la situación tiene un fuerte impacto sobre los hijos cuyas consecuencias, en muchos casos, estarán determinadas básicamente por la edad y el sexo de los mismos.

Lamb 1977 citado por Rage, E. (1997) escribió: Lamb enfatizó el factor de la ausencia del padre, y presenta algunas implicaciones sociales en relación a los efectos del divorcio:

- 1) La ausencia de un hombre adulto, cuyo papel pueden aprender los hijos por medio de la imitación, y las hijas a complementar a través de la interacción.
- 2) La ausencia de uno de los principales agentes socializadores o figuras disciplinarias.
- 3) La pérdida del ingreso familiar. La disminución del ingreso es el resultado de dos situaciones importantes:
  - a) Por el retiro del principal aportante.
  - b) Porque es más costoso y difícil mantener dos casas en lugar de una, lo cual produce tensión y sugiere una reorganización.
- 4) Añade a las situaciones anteriores, la de la pérdida de apoyo emocional para la esposa y la madre. Esto, combinado con la pérdida de seguridad

económica, hace que la madre busque trabajo fuera de casa, y que, por lo tanto, dedique menos tiempo que antes a sus hijos, quienes viven esto como un doble abandono.

- 5) Otra de las situaciones, es el aislamiento social, generado, no sólo por la desaprobación del divorcio, sino también por la inevitable exclusión social dentro de un sistema tradicional en donde la familia es considerada como el elemento fundamental y está constituida por la pareja y los hijos.

### **3.8 Trastorno de ansiedad por separación.**

El trastorno de ansiedad por separación es un proceso muy frecuente durante la infancia, con una prevalencia en los niños en edad escolar de 2-5%. Los niños afectados muestran una ansiedad extrema ante la posibilidad de separación de los padres o bien a la separación real de los mismos. Por tanto, evitan cualquier actividad que pudiera causarla, como puede ser ir al colegio, participar en excursiones o pasar la noche en casa de un amigo; en ocasiones evitan incluso ir a la propia habitación a dormir. Este trastorno parece afectar por igual a niños y a niñas. (Moore, D; Jejjerson, J., 2005).

Este trastorno también ha sido denominado "fobia escolar". No obstante, este término es en cierta medida erróneo, debido a que el niño no presenta realmente ningún temor ni fobia al colegio, más que ello, es la separación de sus padres lo que le provoca ansiedad. (Moore, D; Jejjerson, J., 2005).

El inicio suele tener lugar entre los 6 y los 7 años; puede aparecer en niños en edad preescolar, y en algunos pocos casos comienza durante la adolescencia. No se observan alteraciones premórbidas constantes ni tampoco se han identificado pródromos. En ocasiones se detecta un acontecimiento precipitante que generalmente está relacionado con una situación de pérdida o de separación. Puede ser el fallecimiento de un familiar, de otro niño o quizá de un animal de compañía, o bien puede ser la mudanza a un vecino nuevo y extraño. (Moore, D; Jejjerson, J., 2005).

El trastorno por ansiedad de separación tiene como característica principal ansiedad excesiva e inapropiada para el desarrollo del niño, concerniente a su separación respecto de las personas con quienes está vinculado. El uso de fármacos, psicoterapia y apoyo parental son medidas terapéuticas eficaces. Los pediatras pueden ser los primeros

profesionales que tomen contacto clínico con los niños y realicen la primera aproximación diagnóstica y terapéutica. (Bernardo Pacheco P., Tamara Ventura W.; 2009).

Las manifestaciones incluyen malestar emocional excesivo y recurrente y/o quejas somáticas repetidas al anticipar el momento de la separación de los cuidadores o del alejamiento del hogar. La somatización o síntoma físico que se da en los niños con TAS deben alertar al clínico a no descartar a priori una enfermedad física contemporánea. Los niños con ansiedad excesiva se rehúsan a estar solos, temen dormir sin compañía y buscan dormir con sus padres. Son reacios a pernoctar fuera de casa y frecuentemente tienen pesadillas de ser abandonados. La negativa de asistir al colegio es un problema común en estos niños. En el colegio intentan llamar al hogar para chequear el paradero y el bienestar de sus padres o repetidamente van a la enfermería con alguna molestia, deseando ser enviados a su hogar y reencontrarse con su *figura de apego*. Los niños con TAS son descritos como inseguros, rabiosos y con una necesidad constante de atención. Estas conductas frustran a los padres provocando en ocasiones resentimiento y conflicto que puede traspasarse al interior de la familia. (Bernardo Pacheco P., Tamara Ventura W.; 2009).

La ansiedad es la reacción emocional evocada cuando el individuo percibe una situación específica como amenazante, sin importar si existe algún peligro presente (Papalia 1998). La ansiedad en los niños puede considerarse como una enfermedad de impaciencia, la cual se da en la etapa del desarrollo y crecimiento de los niños. Muchos de los niños en la actualidad viven circunstancias en las que sufren por la separación de sus padres o la falta de alguno de ellos. Con base a un artículo publicado Orgilés, M., Espada, J. y Piñero, J (2007) revelan que los niños que han sufrido el divorcio de sus padres presentan problemas de conducta a diferencia de los niños que viven con ambos padres. Asimismo haciendo referencia a Bengoechea (1992) examinó a niños con edades entre 6 y 18 años y midió las variables de personalidad, inteligencia, estado de ánimo y adaptación personal, escolar y social. Mientras que para el año 2001 Morgado y González comprobaron con niños entre 6 y 12 años que los hijos de padres separados presentaban puntuaciones de ajuste psicológico con niveles medios y en una muestra de niños de 8 a 12 años se rebeló con los niveles de ansiedad en hijos de padres separados es mayor.

[http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/Ansiedad%20Ni%C3%B1os%20Padres%20Separados\\_04\\_CS0\\_PSIC\\_PICSJ\\_E.pdf](http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/Ansiedad%20Ni%C3%B1os%20Padres%20Separados_04_CS0_PSIC_PICSJ_E.pdf)

La ansiedad de los niños al separarse de los padres es uno de los problemas psicológicos más frecuentes en la población infantil. En los hijos de los padres divorciados la vulnerabilidad a presentar el trastorno es mayor debido a la separación brusca de uno de los padres después de la ruptura, que el niño puede vivir como una experiencia traumática que le predispone a reaccionar de forma ansiosa ante las separaciones cotidianas. (Orgilés, M., Espada, J. y Méndez, X, 2008).

### **3.9 Tipos de emociones que experimentan los niños.**

La relación que tengan los miembros de la familia entre sí y con el exterior, es de gran importancia para el comportamiento individual y balance de la personalidad y en todo aquello en que el afecto, amor y amistad, tengan que ver, tanto en interno de cada persona como en lo externo con otras personas. (De Chavarría, 2004).

La familia debe procurar entonces el mejor ambiente psicológico para sus miembros y sobre todo para el niño, el cual está en formación de todos sus valores y de su personalidad. (De Chavarría, 2004).

Evidentemente, crecer en un hogar caracterizado por las peleas constantes de un matrimonio sin amor puede ser muy perjudicial para los niños. Es obvio que no tendrán buenos modelos para desarrollar relaciones íntimas en el futuro. (Shapiro, 2002).

Los niños no suelen reaccionar emocionalmente del mismo modo que sus padres frente a la separación o el divorcio. Pueden sentirse muy disgustados al conocer la noticia, pero poco después se sienten curiosamente tranquilos. Los niños más pequeños no llegan a comprender realmente todo lo que implica el divorcio. Es un concepto abstracto como la muerte y pueden elegir no pensar en él. Incluso los niños algo mayores y también los adolescentes pueden reaccionar inicialmente con mucha compostura, lo que puede resultar sorprendente. La mayoría de los niños y los adolescentes tienen mejores defensas psicológicas de lo que piensan los padres y suelen echar mano de ellas en los momentos de crisis. (Shapiro, 2002).

Los niños de todas las edades suelen reaccionar activamente en la etapa inicial en la que sus padres tienen dificultades emocionales. No están acostumbrados a ver a sus padres

en ese estado y pueden sentirse asustados. Aunque muchos niños son capaces de continuar su vida con un mínimo de dificultad, su capacidad para tolerar una situación de tensión prolongada es frágil y dependen del apoyo continuo que puedan ofrecerles sus padres. (Shapiro, 2002).

Para Sureda (2007), al igual que los adultos, los niños que viven una situación de divorcio, afrontan múltiples pérdidas:

- Convivirá menos tiempo con uno de los padres (aunque sea de forma alternativa).
- La familia ha cambiado y nunca volverá a ser como antes.
- Tal vez pierda el contacto (total o parcial) con algún miembro de la familia.
- Tal vez pierda amigos (hijos de los amigos de los padres que interrumpen su relación a consecuencia de la separación).
- Perderá rutinas.
- Perderá seguridad.
- Tal vez cambie de vivienda o de lugar de residencia.
- Tal vez cambie de escuela.

La reacción de los hijos al conocer la noticia de la separación de sus padres varía en función de su forma de ser, y de su etapa evolutiva. La respuesta inmediata del hijo al conocer la noticia de la separación de sus padres, suele ser de entumecimiento, tratándose de un estado temporal cuya duración depende de cada niño. Por otro lado, la reacción de los niños ante el divorcio de los padres suele incluir los sentimientos propios del proceso de duelo: cólera, miedo, culpa, tristeza, etc. (Sureda, 2007).

Rodríguez J. (1995) indica las características de las respuestas emocionales de los niños/as y adolescentes ante el divorcio de las figuras parentales:

ETAPA DE DESARROLLO	SITUACIÓN COGNITIVA	RESPUESTA EMOCIONAL (0-2a. tras divorcio)
GUARDERÍA Y PRE-ESCOLAR	(4-5a. edad) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entienden divorcio como separación física.</li> <li>• Perciben divorcio como temporal.</li> <li>• Confusión en intercambios afectivos, confunden positivo y negativo de cada figura parental.</li> <li>• Entienden divorcio en términos didácticos, pensando que su conducta puede ser causa del divorcio.</li> </ul>	(3-5a. edad) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miedos.</li> <li>• Regresión.</li> <li>• Fantasías amenazantes.</li> <li>• Aturdimiento, perplejidad.</li> <li>• Suplencia afectiva.</li> <li>• Fantasías negativas.</li> <li>• Juego alterado/ inhibido.</li> <li>• Incremento conductas agresivas.</li> <li>• Inhibición agresividad.</li> <li>• Culpabilidad.</li> <li>• Mayores necesidades emocionales.</li> </ul>
ETAPA ESCOLAR 6 - 8 AÑOS DE EDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende finalidad del divorcio.</li> <li>• Aprecia efectos físicos y psíquicos de los conflictos parentales.</li> <li>• Percibe dificultad para captar intercambios afectivos ambivalentes hacia los otros.</li> <li>• Pueden interpretar el divorcio, pero puede pensar que su conducta tiene impacto en decisiones parentales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apenado.</li> <li>• Temor de desorganización.</li> <li>• Añoranza por la figura parental ausente.</li> <li>• Intercambios afectivos por privación.</li> <li>• Inhibición o agresión hacia la figura paterna.</li> <li>• Angustia en hogar materno (custodia).</li> <li>• Fantasías de responsabilidad y reconciliación.</li> <li>• Conflicto de lealtades.</li> </ul>
ETAPA ESCOLAR: 9-12 AÑOS DE EDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprenden psicológicamente los motivos para el divorcio.</li> <li>• Aprecian la perspectiva de cada figura parental hacia el divorcio.</li> <li>• No se auto culpabilizan.</li> <li>• Piensan que con el divorcio pueden beneficiarse por el fin de los conflictos.</li> </ul>	(0-2a. tras divorcio) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicialmente bien defendidos.</li> <li>• Intenta dominarse por juego y actividad.</li> <li>• Ansiedad.</li> <li>• Alteraciones de identidad.</li> <li>• Somatizaciones.</li> <li>• Tienen a alinearse con una de las figuras parentales.</li> </ul>
ADOLESCENCIA PRECOZ: 12 - 14 AÑOS DE EDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecian la complejidad de la comunión y pueden reconocer las conrindicaciones entre lenguaje verbal y gestual.</li> <li>• Entienden estabilidad de las características de personalidad.</li> <li>• Expresan lo que creen sobre "intención parental" y aceptan que las respuestas negativas no se deben a malas intenciones.</li> </ul>	(13 - 18 años) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio en las relaciones padres - hijos/as.</li> <li>• Preocupación sobre el sexo y el matrimonio.</li> <li>• Triste y decaído.</li> <li>• Angustia y ansiedad.</li> <li>• Percepciones cambiantes.</li> <li>• Conflicto de lealtades.</li> <li>• Reiterada estratégica.</li> <li>• Hipermadurez moral de tipo adulto mórfico.</li> <li>• Cambios en participación familiar.</li> </ul>
ADOLESCENCIA TARDÍA: 15 - 18 AÑOS DE EDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explican el divorcio como incompatibilidad parental y perciben la posible madurez de la decisión.</li> <li>• Separa conflictos parentales de características personales.</li> </ul>	

### **3.10 El hijo de separados o divorciados en la escuela.**

La separación definitiva de la familia afecta al niño en diversas formas. Los padres tienen una influencia decisiva en el desarrollo de sus hijos; el divorcio significa que los niños ya no tendrán acceso a ellos. Quizá los hijos llevan meses o años escuchando la palabra *divorcio*. Cuando finalmente uno de los padres se marcha, temen que también los abandone el otro. Se sienten tristes, confusos, enojados, o llenos de ansiedad. Se deprimen o adoptan una conducta destructiva en su casa o la escuela. (Craig, 2001).

Para Gurrola, G. (1998) los niños más pequeños se encuentran confundidos, asustados y se pegan al padre custodio. Los mayores se muestran enfadados, irritables e inquietos, sufren dificultades de concentración en la escuela porque se interfieren las preocupaciones por la batalla parental y la ruptura de la familia.

La mayoría de los niños se tornan agresivos con sus hermanos y sus compañeros de la escuela y en el vecindario. (Gurrola, 1998).

Los pequeños que resultan profundamente lastimados por el divorcio tenderán más a repetir el año o ser expulsados de la escuela y a ser sometidos a tratamiento por sus problemas psicológicos y de conducta, que los hijos de familias intactas. (Craig, 2001).

En edad preescolar, el desarrollo se ve alterado, el control de esfínteres también, aparte de haber problemas en cuanto a la fluidez de lenguaje, limpieza de pronunciación y adelantos escolares, entre otras cosas. (Gurrola, 1998).

Los niños a esta edad están en proceso de conectarse con sus objetos de identificación y la pérdida del padre, quien comúnmente es el que se va del hogar, quedándose la madre con la custodia, puede ser muy importante y crítica, como efecto del desarrollo de la personalidad del pequeño en cuanto a su identificación masculina. (Gurrola, 1998).

Los equipos directivos, profesores, psicólogos y demás personal de los centros escolares, deben ser extremadamente prudentes y cautos en estos casos, pues no es infrecuente que los separados o divorciados intenten utilizar a los hijos como armas uno contra el otro. En ocasiones pueden pretender utilizar el colegio en su favor, por ello, si se observan situaciones evidentes de manipulación, se debe acudir al Juez de menores, y ponerlo inmediatamente en conocimiento del mismo, para que cese la situación. Un problema que

suele darse con alguna frecuencia en los colegios es la desinformación del padre no custodio con respecto al rendimiento escolar del hijo ya que como el boletín de notas se le entrega al custodio, aquel puede quedarse sin conocerlas.

[http://cprcalat.educa.aragon.es/separacion\\_y\\_divorcio.htm](http://cprcalat.educa.aragon.es/separacion_y_divorcio.htm)

Gurrola, G. (1998) también considera que esta crisis en la identificación provoca una violenta destrucción en el proceso de reconocimiento sexual. La satisfacción de querer ganarle al rival del mismo sexo, podría interpretarse como una repentina perturbación por la pérdida del competidor, que es el padre y a quien se le tiene especial agresión en ese periodo. Entonces el niño desplaza su agresión a los compañeros de clase.

Los niños en esta situación pueden sentir más los problemas familiares cuando asisten a la escuela, porque oyen comentarios acerca de los papás de otros compañeros, los cuales sí viven juntos. (Gurrola, 1998).

Los hijos de divorciados presentan menores problemas de conducta cuando sus progenitores reflejan un nivel de perdón promedio o mayor. Investigaciones sobre la adaptación al divorcio y la separación muestran que el perdón hacia la pareja es importante en este proceso. <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/2/981/17.pdf>

### **3.11 Cómo afecta la separación a los hijos.**

La investigación sugiere lo siguiente: el divorcio tiene más efectos negativos sobre los varones; muchos niños que desarrollan una adaptación pobre proceden de hogares conflictivos con anterioridad al divorcio. Los niños de menor edad manifiestan reacciones más graves ante el divorcio de sus padres. Los hijos de familias divorciadas suelen experimentar más cambios en su vida, lo que da lugar a más problemas conductuales que los hijos de familias no divorciadas; y 10 años después del divorcio, los adultos jóvenes consideran el divorcio de los padres como una importante influencia en sus vidas, sintiéndose frecuentemente todavía tristes, coléricos, resentidos o limitados como consecuencia de aquella separación. (Gurrola, 1998).

Los niños más pequeños se encuentran confundidos, asustados y se pegan al padre custodio. Los mayores se muestran enfadados, irritables e inquietos, sufren dificultades de concentración en la escuela porque se interfieren las preocupaciones por la batalla

parental y ruptura de la familia. Muchos niños de todas edades tienen problemas en conciliar el sueño y cuando lo logran suelen tener pesadillas. Después del divorcio los hijos se muestran tristes y deprimidos. La mayoría de los niños se tornan agresivos con sus hermanos y con sus iguales en el colegio y en el vecindario. Estas reacciones inmediatas de ajuste desaparecen generalmente hacia el final del primer año; pero en 15% de los casos persisten como signos de trastornos psicológicos. (Gurrola, 1998).

Las investigaciones realizadas por los expertos en décadas pasadas indicaban que el divorcio dejaba secuelas irreparables en los hijos de un matrimonio roto. Se partía del principio de que la familia nuclear biparental era el modelo de normalidad. En consecuencia, el divorcio generaba familias rotas, desunidas o deficitarias. Las condiciones en las que se formaban las familias monoparentales, por tanto, no parecían ser idóneas. (Martínez, 2001).

Sociólogos, psicólogos y educadores han estudiado cómo afecta la pérdida del padre en los más pequeños. Se trata de saber de qué forma se pueden contrarrestar los efectos del divorcio, si los hubiera. (Martínez, 2001).

A los niños que vivían en una familia monoparental fruto del divorcio les angustiaba tener que elegir entre alguno de los progenitores (un 29,55%) el régimen de visitas establecido (un 14,5%) y el dinero que su padre va a aportar para la pensión alimenticia entre otros problemas. El 66% de los pequeños manifestó no estar conforme con los acuerdos a los que habían llegado sus mayores tras la separación matrimonial. (Martínez, 2001).

Las secuelas que los divorcios dejan en los pequeños constituyen una de las causas por las que algunos matrimonios rotos siguen conviviendo juntos. Sin embargo, muchos especialistas opinan que los disturbios emocionales en los hijos de padres separados son de una magnitud parecida a los padecidos por los hijos de las parejas que aguantan un matrimonio sin amor. (Martínez, 2001).

La reacción inicial de los niños frente a la desavenencia y la separación de los padres es ante todo de ansiedad, incluso de angustia. (Gurrola, 1998).

El comportamiento del niño es un elemento innato de su personalidad que se ve influenciado considerablemente por el ambiente familiar y el entorno social que se crea a su alrededor durante su desarrollo. (Araújo, I.; Silva, S., Marquina, J., Vázquez, J.; 2007).

Los problemas de conducta aparecen cuando surge un desequilibrio en alguno de los elementos que forman su entorno y que repercuten en su comportamiento, convirtiéndolo en indeseable. (Araújo, I.; Silva, S., Marquina, J., Vázquez, J.; 2007).

Los niños menores de 3 años suelen mostrarse más irritables y miedosos. Es posible que recurran al llanto con facilidad y que sufran regresiones en su desarrollo, es decir, que vuelvan a algunas pautas de conducta ya superadas como hacerse pipí en la cama o volver a hablar como cuando eran más pequeños. También es probable que el niño se vuelva tímido, requiera mucha más atención y tenga pesadillas nocturnas. <http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/divorcio/reacciones.htm>

### **3.11.1 Infancia (2 a 6 años).**

El comportamiento del niño y las dificultades emocionales que experimenta como respuesta del divorcio de los padres diverge según la edad o nivel de desarrollo. (Sadurní M.; Rostán C., Serrat, E., 2002).

La acomodación al divorcio es difícil, y sus efectos psicológicos sobre los niños llegan a sentirse hasta la edad adulta. "El divorcio es una experiencia acumulativa para el niño. Su impacto crece con el tiempo", escribe Wallerstein en 1997 (citado por Miles Ann y Williams Kathryn, 2001) informando sobre un proyecto de investigación de 25 años iniciando en los primeros de la década de 1970. Por ejemplo, de las personas que tenían entre 2 años y medio y 6 cuando sus padres se divorciaron, un tercio no siguió estudios después de la secundaria, aunque el 40% de ellos se graduó en una escuela universitaria. (Miles, A.; Williams, K., 2001).

Los niños experimentan temor de ser abandonados. Les cuesta pensar que, aunque el padre o madre ya no viva con ellos, les va a seguir viendo queriendo igual. Pueden generar una dependencia afectiva con el progenitor que tiene la custodia y desarrollar ansiedad y angustia ante el temor del perderle a él también. Las reacciones de agresividad

o incluso el experimentar regresiones no son infrecuentes. El niño preescolar necesitará no ver cambiadas sus rutinas y pautas cotidianas. Las visitas del padre o madre deberán tener regularización estable, de forma que el niño pueda predecir cuándo verá a sus papá o mamá. Este contacto deberá ser fluido y continuo para que el niño no note de forma intensa la ausencia del progenitor. (Sadurní M.; Rostán C., Serrat, E., 2002).

Los preescolares tienden inicialmente a mostrar una conducta regresiva. Las reacciones más frecuentemente observadas son:

- Tristeza.
- Pesadillas e insomnio.
- Temor de ser abandonado (enfados a la mínima separación, cuando los padres salen de una habitación, sin ni siquiera salir de la casa). Debido a sus limitaciones en las capacidades cognitivas y lingüísticas, tienen gran dificultad para verbalizar sus miedos y preocupaciones.
- Conducta regresiva (vuelve a chuparse los dedos sin pudor, incontinencia urinaria, se mancha, reclama el chupete o su biberón, habla como un niño pequeño).
- Sentimiento de culpa. El niño llora con frecuencia, está taciturno, desanimado, presenta pérdida de apetito y del sueño. Puede pensar que él ha sido el causante de la separación.
- Agresividad (golpea los pies y los puños, lanza objetos, muerde o pellizca a otros niños).
- Comportamientos de oposición, tales como: protestar para acostarse, para obedecer o para guardar sus juguetes.
- Alteraciones del juego, manifestando a través de él sus sentimientos de agresividad.
- Fantasía de reconciliación presente alrededor de los 4-5 años. Puede hacerse directamente con los padres mediante súplicas, lágrimas o enfados, o siendo agradable.
- Pueden aparecer fantasías macabras o también de negación de la ruptura marital.
- Incremento de las demostraciones de cariño y/o necesidades emocionales.

<http://hijosypadres.wordpress.com/2010/11/10/el-hijo-de-padres-separados/>

El niño no entiende todavía qué es una separación, pero al notar que uno de los miembros de la pareja no duerme en casa, es probable que piense que es por su culpa, y reaccione de formas opuestas: o se vuelve muy obediente (pensando que si es bueno el padre volverá) o también mucho más agresivo o rebelde de lo que su carácter haría esperar. A esta edad, es frecuente que manifiesten miedo a ser abandonados; algunos sufren el llamado trastorno de ansiedad por separación, que se manifiesta con síntomas de retraimiento, disminución de la concentración o, incluso, con negación de asistencia al colegio. Los niños con este trastorno no suelen querer dormir fuera de casa. Los niños de 5 años, a parte del temor a ser abandonados, que pueden manifestar junto con una profunda sensación de pérdida y de tristeza, sienten que deben decidir entre sus padres. Viven la situación con sentimientos de rechazo y decepción por el "abandono". Su rendimiento escolar tiende a disminuir. En algunos casos, si no saben expresar lo que sienten, convierten su tristeza en cierta agresividad. Pueden sufrir trastornos del sueño, de alimentación y adoptar conductas regresivas.

<http://www.monografias.com/trabajos75/hijos-padres-separados-consecuencias/hijos-padres-separados-consecuencias2.shtml>

### **3.11.2 Niños de 7 a 12 años.**

En esta etapa, el sentimiento que predomina es la tristeza. Algunos niños pueden desarrollar sentimientos de culpabilidad por pensar que su actitud ha tenido algo que ver con el divorcio de sus padres. A esa edad los niños ya se plantean las causas que han generado tal evento y responsabilizan a alguno de los padres como principal inductor. Si el padre o la madre que ha sufrido la decisión del otro está sumido en una depresión o culpabiliza al otro de infortunio, el niño puede experimentar lo que se denomina un "conflicto de lealtades", es decir, visitar y pasarlo bien con el padre o madre que se ha ido de casa le genera el sentir que está "traicionando" al otro cónyuge. (Sadurní M.; Rostán C., Serrat, E., 2002).

Este conflicto se agudiza si entra en el juego la pareja nueva de su papá o mamá. El niño necesita poder hablar libremente de los sentimientos que experimenta. Si los padres no convierten al niño en la presa de sus luchas y, al contrario, velan ambos por la salud de su hijo, manteniendo una relación afectuosa y amistosa después del divorcio, contribuirán a minimizar el estrés emocional que para el pequeño comporta esta situación. Es importante

que el niño conserve la estabilidad en otras áreas de su vida y pueda ver a su padre o madre de una forma continua. (Sadurní M.; Rostán C., Serrat, E., 2002).

Es importante, para los pediatras, distinguir los trastornos propios del menor en el período de la separación. Según la mayoría de los autores, los efectos más importantes de la separación ocurren durante los primeros años que siguen a la separación, disminuyendo con el paso del tiempo. Dentro de este periodo de edad se pueden observar las siguientes reacciones:

- Tristeza.
- Sentimiento de vergüenza y de fastidio por la separación.
- Enfado, sobre todo con el padre responsable del divorcio o que ha empezado la separación.
- Negación para ocultar su tristeza.
- Adoptan aires de seguridad y de calma.
- Algunos niños son maestros en el arte de disimular: ellos están tristes pero no lo parecen.
- Aumentan los síntomas somáticos (dolor de cabeza, de barriga, de espalda), expresión de un alto nivel de ansiedad y de cuadros depresivos.
- Disminución de la confianza en sí mismo.

<http://hijosypadres.wordpress.com/2010/11/10/el-hijo-de-padres-separados/>

### **3.11.3 Adolescencia.**

En esta etapa, suelen reaccionar con mucha intensidad a la noticia del divorcio parental. La dificultad que se experimenta a esa edad por controlar las emociones y sentimientos hace que emerjan con fuerza sentimientos de enfado y frustración y se exterioricen dando lugar a comportamientos pocos adaptados. (Sadurní M.; Rostán C., Serrat, E., 2002).

Si los padres no controlan la situación, pueden encontrarse con una emancipación prematura del chico o chica. (Sadurní M.; Rostán C., Serrat, E., 2002).

En otras ocasiones, el hecho de romperse una imagen idealizada que el adolescente tenía de la familia y los vínculos de afecto entre sus padres le da pie a salirse él o ella también del marco normativo y las reglas de comportamiento enseñadas por los padres. Depresión,

frustración, enfado, reacciones de comportamiento desadaptativo son, por lo tanto, algunas de las manifestaciones con las que los adolescentes pueden responder a la situación de divorcio. Sin embargo, un adolescente puede ya comprender los motivos de los comportamientos humanos y llegar a compartir con sus padres las razones y sentimientos de cada uno de ellos sin tener que experimentar un conflicto de lealtades. La honestidad, la sinceridad, el diálogo, el respeto mutuo con que se traten los ex cónyuges, el apoyo emocional a su hijo/a son las mejores armas para que el joven supere con éxito esta dura prueba emocional. (Sadurní M.; Rostán C., Serrat, E., 2002).

Su autoestima se ve afectada y pueden llegar a desarrollar hábitos propios de edades superiores como fumar, beber o tener una mayor independencia. De los 13 a los 18 años, la separación de los padres causará problemas éticos, y provocará, por lo tanto, fuertes conflictos entre la necesidad de amar al padre y a la madre, y la desaprobación de su conducta. Generalmente, las reacciones más comunes en esta etapa son: por un lado, una madurez acelerada, es decir, el adolescente adopta el papel del progenitor ausente, aceptando sus responsabilidades; y por el otro, una conducta antisocial: no acata ni acepta las normas, desobedece, consume alcohol, drogas, etc.

<http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/divorcio/reacciones.htm>

**CAPÍTULO 4**  
**PROPUESTA DE TALLER DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA**  
**PREVENIR LA DEPRESIÓN EN NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS**  
**CON PADRES DIVORCIADOS.**

**Objetivo General:**

Los participantes aplicarán los conocimientos y habilidades adquiridos sobre Psicología positiva, a fin de que puedan apoyar a sus hijos y prevenir la depresión ante el divorcio de los padres.

**Objetivos específicos:**

- ✚ Identificar en qué consiste la Psicología positiva.
- ✚ Identificarán las causas de la depresión en niños.
- ✚ Conocerán los síntomas de la depresión.
- ✚ Reflexionarán cómo afecta el divorcio a los hijos.
- ✚ Adquirirá los conocimientos para prevenir la depresión a través de la Psicología positiva.

**Población:**

El grupo se integrará de 10 a 20 participantes, padres de familia en situación de divorcio con hijos de 6 a 11 años de edad.

**Duración:**

4 sesiones de 2 horas.

**Instrumento:**

Inventario de Depresión Infantil de M. Kovacs.

**Escenario:**

Escuelas primarias, centros comunitarios, centros culturales e instituciones que cuenten con un aula con buena iluminación y ventilación, mesa de trabajo y sillas.

**Material:**

- Cañón.
- Laptop.
- Pizarrón blanco.
- Marcadores para pizarrón.
- Hojas de rotafolio.
- Hojas blancas.
- Lápices.
- Inventario de Depresión Infantil de M. Kovacs.

**Facilitadora:**

Un (a) psicólogo (a) con experiencia en manejo de grupos, conocimiento de Psicología positiva, depresión, niños y adolescentes.

SESIÓN 1 PSICOLOGÍA POSITIVA			
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN:</b> Los participantes conocerán la importancia y las fortalezas de la Psicología positiva, así como los aspectos importantes de la indefensión y desesperanza aprendida, y su relación con la depresión.			
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
APERTURA	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor dará la bienvenida a los participantes, realizará una breve presentación de los objetivos y tiempos de la sesión.</li> <li>Se hará una breve presentación de los participantes y realizará una dinámica para identificar los conocimientos previos respecto al tema de la sesión y anotará en el pizarrón los contenidos principales de las intervenciones.</li> </ul>	Hoja de rotafolio con objetivos.  Pizarrón y marcador.	15 minutos
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor dará una explicación de lo que es la Psicología positiva.</li> <li>Comentará los antecedentes.</li> <li>Realizará una presentación acerca de la indefensión aprendida y el experimento de Seligman, así como su relación con la depresión.</li> </ul>	Cañón y laptop.  Láminas en laptop con los temas a desarrollar.	60 minutos
VALIDACIÓN DEL APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realizará una reflexión sobre los temas presentados a través de lluvia de ideas, para valorar la comprensión de los contenidos.</li> <li>Se resolverán dudas.</li> </ul>	Hojas blancas y lápices.	30 minutos
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se hará una conclusión resaltando lo aprendido en la sesión y se aclararán dudas.</li> <li>Se despedirá al grupo y se invitará a la siguiente sesión.</li> </ul>	Pizarrón blanco y marcador.	15 minutos

SESIÓN 2			
DEPRESIÓN EN NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS DE EDAD			
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Los participantes identificarán qué es la depresión y reconocerán sus causas y síntomas en los niños.			
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
APERTURA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor dará la bienvenida a los participantes, realizará una breve presentación de los objetivos y tiempos de la sesión.</li> <li>• Se hará un breve resumen de la sesión 1.</li> <li>• Realizará una dinámica para identificar los conocimientos previos respecto al tema de la sesión y anotará en el pizarrón los contenidos principales de las intervenciones.</li> </ul>	Hoja de rotafolio con objetivos.  Pizarrón y marcador	15 minutos
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El instructor explicará qué es la depresión.</li> <li>• Expondrá cuáles son las causas.</li> <li>• Identificará cuáles son los síntomas en los niños.</li> </ul>	Cañón y laptop.  Láminas en laptop con los temas a desarrollar.	60 minutos
VALIDACIÓN DEL APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se solicitará a los participantes que analicen (de manera personal) si detectan síntomas de depresión en sus hijos.</li> <li>• Se resolverán dudas.</li> </ul>	Hojas blancas y lápices.	30 minutos
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hará una conclusión resaltando lo aprendido en la sesión y se aclararán dudas.</li> <li>• Se despedirá al grupo y se invitará a la siguiente sesión.</li> </ul>	Pizarrón blanco y marcador.	15 minutos

SESIÓN 3 DIVORCIO			
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Los participantes concientizarán sobre las causas del divorcio y el impacto para los hijos en las etapas de infancia, niñez y adolescencia.			
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
APERTURA	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor dará la bienvenida a los participantes, realizará una breve presentación de los objetivos y tiempos de la sesión.</li> <li>Se hará un breve resumen de la sesión 2.</li> <li>Realizará una dinámica para identificar los conocimientos previos respecto al tema de la sesión y anotará en el pizarrón los contenidos principales de las intervenciones.</li> </ul>	<p>Hoja de rotafolio con objetivos.</p> <p>Pizarrón y marcador</p>	15 minutos
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expondrá cuáles son las causas del divorcio.</li> <li>El instructor explicará las etapas del divorcio.</li> <li>Explicará el impacto para los hijos en las etapas de infancia, niñez y adolescencia.</li> </ul>	<p>Cañón y laptop.</p> <p>Láminas en laptop con los temas a desarrollar.</p>	60 minutos
VALIDACIÓN DEL APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se solicitará a los participantes que reflexionen (de manera personal) si detectan algún tipo de impacto en sus hijos.</li> <li>Se resolverán dudas.</li> </ul>	<p>Hojas blancas y lápices.</p>	30 minutos
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se hará una conclusión resaltando lo aprendido en la sesión y se aclararán dudas.</li> <li>Se despedirá al grupo y se invitará a la siguiente sesión.</li> </ul>	<p>Pizarrón blanco y marcador.</p>	15 minutos

<b>SESIÓN 4</b> <b>PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN A TRAVÉS</b> <b>DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA</b>			
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN:</b> Proporcionar a los participantes las herramientas sobre la Psicología positiva para prevenir la depresión en sus hijos.			
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
APERTURA	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor dará la bienvenida a los participantes, realizará una breve presentación de los objetivos y tiempos de la sesión.</li> <li>Se hará un breve resumen de la sesión 3.</li> <li>Realizará una dinámica para identificar los conocimientos previos respecto al tema de la sesión y anotará en el pizarrón los contenidos principales de las intervenciones.</li> </ul>	Hoja de rotafolio con objetivos.  Pizarrón y marcador	15 minutos
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor recapitulará brevemente los conceptos de Psicología positiva.</li> <li>Explicará el concepto de desesperanza aprendida.</li> <li>Expondrá las fortalezas de la psicología positiva: optimismo, humor, resiliencia y creatividad.</li> <li>Como manera preventiva se sugiere programar con la Psicóloga una sesión para la aplicación del Inventario de Depresión Infantil de M. Kovacs. (Ver Anexo)</li> </ul>	Cañón y laptop.  Láminas en laptop con los temas a desarrollar. Test de depresión infantil.	60 minutos
VALIDACIÓN DEL APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se hará una conclusión resaltando lo aprendido en el taller y se aclararán dudas.</li> </ul>	Hojas blancas y lápices.	30 minutos
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se hará una conclusión general del taller y se aclararán dudas.</li> <li>Se despedirá al grupo.</li> </ul>	Pizarrón blanco y marcador.	15 minutos

## ANEXO

### INVENTARIO DE DEPRESIÓN INFANTIL DE M. KOVACS. (CDI)

- 1.- De vez en cuando estoy triste.  
Muchas veces estoy triste.  
Siempre estoy triste.
- 2.- Nunca me va a salir nada bien.  
No estoy muy seguro de si las cosas me van a salir bien.  
Las cosas me van a salir bien.
- 3.- La mayoría de las cosas las hago bien.  
Muchas cosas las hago mal.  
Todo lo hago mal.
- 4.- Muchas cosas me divierten.  
Algunas cosas me divierten.  
Nada me divierte.
- 5.- Siempre soy malo o mala.  
Muchas veces soy malo o mala.  
Algunas veces soy malo o mala.
- 6.- A veces pienso que me puedan pasar cosas malas.  
Me preocupa que pasen cosas malas.  
Estoy seguro de que me pasarán cosas muy malas.
- 7.- Me odio.  
No me gusta como soy.  
Me gusta como soy.
- 8.- Todas las cosas malas son por mi culpa.  
Muchas cosas malas son por mi culpa.  
Generalmente no tengo la culpa de que pasen cosas malas.
- 9.- No pienso en matarme.  
Pienso en matarme pero no lo haría.  
Quiero matarme.
- 10.- Todos los días tengo ganas de llorar.  
Muchos días tengo ganas de llorar.  
De vez en cuando tengo ganas de llorar.
- 11.- Siempre me preocupan las cosas.  
Muchas veces me preocupan las cosas.  
De vez en cuando me preocupan las cosas.

- 12.- Me gusta estar con la gente.  
Muchas veces no me gusta estar con la gente.  
Nunca me gusta estar con la gente.
- 13.- No puedo decidirme.  
Me cuesta decidirme.  
Me decido fácilmente.
- 14.- Soy simpático o simpática.  
Hay algunas cosas de mi apariencia que no me gustan.  
Soy feo o fea.
- 15.- Siempre me cuesta hacer las tareas.  
Muchas veces me cuesta hacer las tareas.  
No me cuesta hacer las tareas.
- 16.- Todas las noches me cuesta dormir.  
Muchas veces me cuesta dormir.  
Duermo muy bien.
- 17.- De vez en cuando estoy cansado o cansada.  
Muchos días estoy cansado o cansada.  
Siempre estoy cansado o cansada.
- 18.- La mayoría de los días no tengo ganas de comer.  
Muchos días no tengo ganas de comer.  
Como muy bien.
- 19.- No me preocupan el dolor ni la enfermedad.  
Muchas veces me preocupan el dolor y la enfermedad.  
Siempre me preocupan el dolor y la enfermedad.
- 20.- Nunca me siento solo o sola.  
Muchas veces me siento solo o sola.  
Siempre me siento solo o sola.
- 21.- Nunca me divierto en el colegio.  
Sólo a veces me divierto en el colegio.  
Muchas veces me divierto en el colegio.
- 22.- Tengo muchos amigos.  
Tengo algunos amigos, pero me gustaría tener más.  
No tengo amigos.
- 23.- Mi trabajo en el colegio es bueno.  
Mi trabajo en el colegio no es tan bueno como antes.  
Llevo muy mal los cursos que antes llevaba muy bien.
- 24.- Nunca podré ser tan bueno como otros niños.  
Si quiero, puedo ser tan bueno como otros niños.  
Soy tan bueno como otros niños.

- 25.- Nadie me quiere.  
No estoy seguro de que alguien me quiera.  
Estoy seguro de que alguien me quiere.
- 26.- Generalmente hago lo que me dicen.  
Muchas veces no hago lo que me dicen.  
Nunca hago lo que me dicen.
- 27.- Me llevo bien con la gente.  
Muchas veces me peleo.  
Siempre me peleo.

## REFERENCIAS

- Alberdi, J., Taboada O., Castro C., (2006). Depresión. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Araújo, I.; Silva, S., Marquina, J., Vázquez, J. (2007). Problemas de conducta y resolución de conflictos en educación infantil. ¿Cómo actuar ante estas situaciones? Ed. Ideaspropias.
- Bales, C. (2001). Tratamiento s para los casos de depresión infantil. Manual de Merck de información Médica para el hogar. En World Waide Web.
- Bas, F. (2003). Intervención en crisis en niños y adolescentes deprimidos en el contexto escolar. *Revista de psicología d la educación*, 2 (1), 14-16.
- Beatriz Vera Poseck. Revista electrónica. Enero , número 1 VOL-27 , 2006. Papeles del Psicólogo, ISSN 0214 - 7823. Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología.
- Begoña Carbelo y Eduardo Jáuregui. Revista electrónica. Enero , número 1 VOL-27 , 2006. Papeles del Psicólogo. ISSN 0214 - 7823. Emociones Positivas: Humor Positivo.
- Beltran, J. (1995). Psicología de la educación. Ed. Boixareux Uesitaria.
- Bernardo Pacheco P., Tamara Ventura W. *Revista Chilena de Pediatría* - Marzo - Abril 2009, Volumen 80 - Número 2, Pág. 109-119, Trastorno de ansiedad por separación.
- Botero, M. (2007). La indefensión aprendida, en la búsqueda de caminos frente a los cambios. Ed. Psicolibros.
- Bowlby\_John. (1998). *La Separación Afectiva*. Editorial: Paidós.
- Brena, Ingrid. (2000). Derechos del hombre y de la mujer divorciados. Cámara de Diputados LVIII Legislatura. Universidad Nacional Autónoma de México.

- Burns, D., (2007). Adiós, ansiedad. Cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico. Ed. Paidós.
- Calderón, G. (2001). Depresión. México, D.F.: Trillas. 3ª Edición.
- Camacho, J. (2008). El humor en Prácticas en Psicología Positiva, Casullo, M. M. comp.
- Cárdenas, E; Fera, M; Palacios, L; y De la Peña, F. (2010). Guía clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Paidós. Barcelona.
- Casacov, E. (2007). Diccionario de términos técnicos de la Psicología. Ed. Brujas.
- Castro Solano, A. (2010). Las Emociones Positivas. En Castro Solano, A. (Comp.) Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires. Paidós.
- Casullo, M. M. (2000). Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones, Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, No. 8.
- Chávez, Pérez; Campero, Fol Olguín. (2012). Sociedad Conyugal y Divorcio. Editorial: Tax.
- Claustre, J. Araneda, N.Valero, S. Domenech, E. (2002). Evaluación de la sintomatología depresiva del Preescolar: correspondencia entre los informes de padres y de maestros. Vol. 12, 212-215.
- Craig, J. (2001). Desarrollo Psicológico. Ed. Prentice Hall.
- Coon, Dennis. (2005). Psicología. Ed. Thomson.
- Csikzentmihalyi, M. (2000). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós. Barcelona.
- De Chavarría A. (2004). Derecho sobre la familia y el niño. Ed. Universidad Estatal.
- Del Barrio, M. (2005). Trastornos depresivos. En Gonzáles, R. (coord.). Psicopatología del niño y del adolescente. Madrid: Pirámide.

- Doniz, A. R. (2002). Eventos vitales que constituyen factores de riesgo en la depresión infantil. Tesis de Lic. en Psicología. Universidad del Valle de México.
- Dowling, Emilia. (2007). Cómo ayudar a la familia durante la separación y el divorcio: Los Cambios. Editorial: Morata.
- Eguiluz, L. (2003). Dinámica de la familia, un enfoque psicológico sistémico. Ed. Pax México.
- Fauman, M., (2002). DSM-IV- TR Guía de estudio. Ed. Masson.
- Feighner J., Boyer W.F.(1991) "Diagnostico de la depresión, perspectivas en psiquiatría" E.U. Ed. Wiley.
- Fernández-Abascal Enrique G. (2000) "Emociones y salud" Barcelona Ed. Ariel S.A. 2ª. Edición.
- Forés, A; Grané, J. (2012). La resiliencia en entornos socioeducativos. Colección Sociocultural.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones.
- Gara, María. (2008). La inteligencia emocional en el divorcio. Editorial: Trillas.
- Gimenez de Abad, E. (2008). "Hablemos del divorcio", sugerencias para padres que se separan. Ed. Paidós.
- Goldman, H. (1996). Psiquiatra General. México, D.F.: Manual Moderno 4ª Edición.
- González, J., (2005). La depresión. Dos enfoques complementarios. Ed. Fundamentos.
- Gurrola, G. (1998). Infancia y crisis. Universidad Autónoma del Estado de México.

- Hernández, G. (2004). La depresión infantil.  
De <http://www.psicologoinfantil.com/articulodepresion.htm>.
- Hernández, Maricela. (2002). Motivación animal y humana. Manual Moderno. Manual Moderno.
- Herrick, C. (2007). "100 preguntas y respuestas sobre la depresión" España, Ed. Edaf.
- Hoff, Loriann. (2003). "Sobrevivir a la separación y al divorcio". Ed. AMAT.
- Jervis, G. (2005). La depresión, dos enfoques complementarios. Ed. Fundamentos.
- Juan A. Rodríguez García, Jaume Arnau Gras Anuario de Psicología, Núm. 35 - 1986 (2), Déficit cognitivo de la indefensión aprendida: una aplicación de la teoría de la detección de señales, Belrartamento de Metodología. Facultad de Psicología, Avda. de Chile, s/n, 08028 Barcelona.
- Kashani, J., & Hakami, N. (1982). Depression in children and adolescents with malignancy. Canadian Journal of Psychiatry.
- Lope, J. (1992). Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-10). Madrid: editor. 1ª Edición.
- López, J., y Aliño, I. (2003). Manual Diagnostico y Estadístico de los Trastornos.
- Mansur, Elías. (2006). El divorcio sin causa en México. Editorial: Porrúa.
- Mantilla, F. Sabalza, L. Díaz, A. Campo, A. (2004). Prevalencia de la sintomatología depresiva en niños y niñas escolares de Bucaramanga, Colombia. Revista colombiana de psiquiatría. Asociación colombiana de psiquiatría Vol.33, 163-171.
- Martí, M. (1979). *El divorcio en México: alternativa entre dos muertes*. México: Cía. General de Editores, Colección Ideas, Letras y Vida.

- Martin, Rod, (2008). *La Psicología del Humor*. Madrid: Orion Ediciones.
- Martínez, L. (2001). Revista de educación, Educación y familia. Mayo- Agosto,. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- McKay, M. (2000). El libro del divorcio y la separación. Edit. Robin Book.
- Mentales (DSM-IV). Barcelona, España: Masson. 1ª Edición.
- Milburne, Melanie. (2011). Divorcio para Dos. Editorial: Harlequin Ibérica.
- Miles, A.; Williams, K. (2001). La infancia y su desarrollo. Ed. DELMAR.
- Moore, D; Jeggerson, J. (2005). Manual de Psiquiatría Médica. Ed. Mosby.
- Moreno, A., (2008). La depresión y sus máscaras. Aspectos terapéuticos. Editorial Médica Panamericana.
- Ojeda de la Peña, N. (mayo-agosto, 1986). "Separación y divorcio en México: una perspectiva demográfica". *Estudios Demográficos y Urbanos*, vol. 1, núm. 2, 227–265.
- Orgilés Amorós Mireia, Espada Sánchez José Pedro y Méndez Carrillo Xavier. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal. (2008) Trastorno de ansiedad por separación en hijos de padres divorciados. Vol. 20, No. 3, pp. 383-388,. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Ortiz Mi, Castillo Hernández R., L., Hernández Cruz Gg., L., Martínez Reséndiz Ym., L. Revista Científica Electrónica de Psicología, ICSa-UAEH. No.11 ISSN 1870-5812. 30 de julio de 2011 57, Efectos positivos en la conducta y estado emocional de pacientes que tiene como diagnóstico un episodio depresivo moderado, a través de la intervención en terapia lúdica.
- Pallares, Eduardo. (1980). *El divorcio en México*. México: Editorial Porrúa Hermanos.
- Peláez, A. Bayón, C. Fernández, A. Rodríguez, P. (2008). Temperamento, ansiedad y depresión Infantil. Vol. 10, 43-51.

- Polaino, A. Domenech, E. García A. y Ezpeleta, L. (2002). Las depresiones infantiles. Madrid, España.: Morata. 2ª Edición.
- Rage, E. (1997). Ciclo vital de la pareja y la familia. Ed. Plaza y Valdés Editores.
- Rodríguez Ávila Jimena; Ortiz Ramírez, Mario I. Revista Científica Electrónica de Psicología. Depresión Infantil. ICSa-UAEH, No.6, 77-87, Hospital del Niño DIF. Pachuca, Hidalgo.
- Rodríguez, E. (2002). ¿Qué es la depresión?. De <http://www.depresion.cl/que01.html>.
- Rodríguez, J. (1995). Psicopatología del niño y del adolescente. Universidad de Sevilla.
- Rodríguez, J; Ortiz, M. (2008). Depresión infantil. Revista científica electrónica de psicología, Vol. 6, 77 – 88.
- Rojtenberg, S. (2001). Depresiones y antidepresivos. De la Neurona y de la Mente, de la Molécula y de la Palabra. Ed. Médica Panamericana.
- Sadurní M.; Rostán C., Serrat, (2002). E. El desarrollo de los niños, paso a paso. Ed. UOC.
- Sánchez, Óscar; Méndez, Francisco. (2009). Revista electrónica. Clínica y Salud v.20 n.3 Madrid. *versión impresa* ISSN 1130-5274. El Optimismo como Factor Protector de la Depresión Infantil y Adolescente. Págs. 273-280.
- Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Prefacio, Editorial Vergara. Buenos Aires.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction.
- Seligman, M. (2005) *Niños optimistas*. Grijalbo. Barcelona.
- Shapiro, Lawrence. (2002). La salud emocional de los niños, Cómo los padres pueden evitar los problema emocionales de sus hijos antes de que se desarrollen. Ed. EDAF.
- Smoke J. (1995). Cómo crecer por el divorcio. Ed. Portavoz.

Sureda, M. (2007). "Cómo afrontar el divorcio". Guía para padres y educadores. Ed. Wolters Kluwer.

Tapia, Alonso. (2005). Motivar en la escuela, motivar en la familia. Ediciones Morata.

Thompson, K. (2002). Depresión y discapacidad.  
<http://projects.fpg.unc.edu/~ncodh/pdfs/depressionsp.pdf>

Trickett, S. (2009). Supera la ansiedad y la depresión. Hispano Europea.

Vidal F., (2008): Agenda de investigación en exclusión y desarrollo social. Fundación FOESSA, Madrid.

Vidal, F. (2009). Pan y rosas, Fundamentos de exclusión social y empoderamiento. Ed. Cáritas.

Vinaccia, S. Gaviria, A. Atehortúa, L. Martínez, P. Trujillo, C. Quiceno, C. Prevalencia de Depresión en niños escolarizados entre 8 y 12 años del oriente antioqueño a partir del "Child depression inventory" –CDI-. Vol. 2, 217-227.

- ❖ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica, 2009. Base de datos. México, INEGI, 2010.
- ❖ Censo de Población y Vivienda, 2010. Cuestionario básico. Consulta interactiva de datos. México, INEGI, 2011.
- ❖ Estadísticas de nupcialidad. Consulta interactiva de datos. México, INEGI, 2011.
- ❖ Estadísticas de nupcialidad. Base de datos. México, INEGI, 2011.

## FUENTES ELECTRÓNICAS

<http://psicologia-positiva.com/>

<http://uasd.edu.do/IPSU/Documentos%20y%20PDF/La%20Psicolog%C3%ADa%20Positiva.pdf>

<http://www.elpuercoespın.com.ar/2010/10/25/martin-seligman-el-psicologo-que-experimento-con-perros-lo-que-harian-con-los-prisioneros-del-pentagono-y-la-cia/>

<http://www.cograf.com/asesoria/lecturas/DesesperanzaAprendida.pdf>

<http://www.comentariosdelibros.com/articulo-indefension-aprendida-la-depresion-13a133u1s.htm>

<http://www.cognitivoconductual.org/content.php?a=72>

<http://uasd.edu.do/IPSU/Documentos%20y%20PDF/La%20Psicolog%C3%ADa%20Positiva.pdf>

<http://www.positivepsychology.org/>

[http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitaes/8/tesis-909-optimismo.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitaes/8/tesis-909-optimismo.pdf)

<http://www.psicologia-positiva.com/humor.html>

<http://www.psicologia-positiva.com/creatividad.html>

<http://www.depresion-abc.com/pesimistas-y-optimistas.html>

<http://www.relaciones-humanas.net/depresioninfantil.html>

<http://www.proyectopv.org/2-verdad/depresionmujer.htm>

[http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2\\_-\\_depr\\_sp.pdf](http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2_-_depr_sp.pdf)

<http://www.yocrezco.com/2009/06/depresion-infantil-ii-causas-y-consejos.asp>

[http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/No.\\_4\\_-\\_11.pdf](http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/No._4_-_11.pdf)

<http://www.depresion-abc.com/pesimistas-y-optimistas.html>

[http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2\\_-\\_depr\\_sp.pdf](http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2_-_depr_sp.pdf)

<http://www.serpapas.com/problemas-de-desarrollo/31-trastornos-emocionales/144-la-depresion-infantil-como-detectarla>

[http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2\\_-\\_depr\\_sp.pdf](http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2_-_depr_sp.pdf)

[http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2\\_-\\_depr\\_sp.pdf](http://www.cat-barcelona.com/pdf/biblioteca/depresion/2_-_depr_sp.pdf)

<http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>

[http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2012/matrimonios12.asp?s=in  
egi&c=2827&ep=83](http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2012/matrimonios12.asp?s=in<br/>egi&c=2827&ep=83)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Divorcio>

<http://www.nuevodivorcio.com/diccionario-juridico-matrimonial.html>

<http://www.nuevodivorcio.com/diccionario-juridico-matrimonial.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Divorcio>

<http://hijosypadres.wordpress.com/2010/11/10/el-hijo-de-padres-separados/>

<http://www.monografias.com/trabajos12/eldivorc/eldivorc.shtml>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Divorcio>

[http://hijo-de-padres-separados.blogspot.mx/2011\\_05\\_01\\_archive.html](http://hijo-de-padres-separados.blogspot.mx/2011_05_01_archive.html)

[http://www.pediatraldia.cl/ninos\\_separacion.htm](http://www.pediatraldia.cl/ninos_separacion.htm)

[http://www.tlalpan.uvmnet.edu/ooid/download/Ansiedad%20Ni%C3%B1os%20Padres%20Separados\\_04\\_CSO\\_ PSIC\\_PICSJ\\_E.pdf](http://www.tlalpan.uvmnet.edu/ooid/download/Ansiedad%20Ni%C3%B1os%20Padres%20Separados_04_CSO_ PSIC_PICSJ_E.pdf)

[http://cprcalat.educa.aragon.es/separacion\\_y\\_divorcio.htm](http://cprcalat.educa.aragon.es/separacion_y_divorcio.htm)

<http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/2/981/17.pdf>

<http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/divorcio/reacciones.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos75/hijos-padres-separados-consecuencias/hijos-padres-separados- consecuencias2.shtml>

<http://hijosypadres.wordpress.com/2010/11/10/el-hijo-de-padres-separados/>  
<http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/divorcio/reacciones.htm>  
<http://hijosypadres.wordpress.com/2010/11/10/el-hijo-de-padres-separados/>