



EDUCAR, RESTAURAR  
TRANSFORMAR

**CENTRO UNIVERSITARIO VASCO DE QUIROGA  
DE HUEJUTLA  
INCORPORADO A LA UNAM CLAVE: 8895-25  
AV. JUÁREZ # 73, COL. JUÁREZ, HUEJUTLA, HIDALGO.**

**DIVISIÓN DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS**

**“EL DIVORCIO Y LA BAJA AUTOESTIMA EN LA MUJER”**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**LUCY DEL ANGEL HERNANDEZ**

**GENERACIÓN 2002-2006**

**HUEJUTLA, HGO. AGOSTO 2015**



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.

## **Dictamen**

**Nombre de la tesista:** Lucy del Ángel Hernández.

**Título de la investigación:** “El divorcio y la baja autoestima en la mujer”

**Título a recibir:** Licenciatura

**Nombre de la licenciatura:** Psicología

**Fecha:** Huejutla, Hgo; a 10 de Agosto de 2015

El que firma Lic. En Psic. José Emiliano Ríos Camacho, acreditado por el Centro Universitario Vasco de Quiroga de Huejutla, como asesor de tesis de licenciatura, hace constar que el trabajo de tesis aquí mencionado cumple con los requisitos establecidos por la División de Estudios e Investigación, para tener opción al título de licenciatura y se autoriza su impresión.

**Atentamente**

**Lic. en Psic. José Emiliano Ríos Camacho**

## Dedicatorias

Al ángel que desde pequeña me inculco ser alguien profesionalmente en la vida y a salir adelante, que aunque ya no esté conmigo, le sigo recordando y queriendo mucho, gracias por los momentos que me diste, porque sé que donde estés, me sigues protegiendo y acompañando en todo momento... SIEMPRE TE RECUERDO MI QUERIDA ABUE.

A las personas más importantes para mí, quienes siempre me han dado su apoyo incondicional y han depositado su confianza, respetando mis ideas y decisiones, que me han dejado volar libre, solo me resta decir gracias por apoyarme en todas las etapas e mi vida, buenas, malas y las peores.....

Para el niño que conocí y ahora un hombre que cambio mi vida y ha estado conmigo la mitad de mi vida.....el padre de mis hijos. GRACIAS por tu paciencia y apoyo incondicional.

A ese “angelito” que Dios hizo y envió para que amara y me entregara todo su amor, pero sobre todo para que me enseñara el verdadero significado de la enorme palabra “amor”. El día que partiste rompiendo con el enigma de que los padres son los primeros en partir.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi asesor, Psic. José Emiliano Ríos Camacho, a quien ha influido y me ha apoyado para culminar este trabajo, mostrando interés y exigencia constante para no decaer en la elaboración del mismo. Por haberme dado recursos y conocimientos amplios sobre mi tema de estudio.

Al Psic. Juan Hernández Dolores, por haberme dado las observaciones necesarias y seguir paso a paso el proceso elaborado en la investigación y principalmente en la estructura y metodología del mismo. A la Universidad Vasco de Quiroga de Huejutla, le reitero mi agradecimiento por los años de preparación y formación en la carrera así como los conocimientos que me brindo.

Agradezco a la paciente que participó para la investigación y mostro interés en cada uno de los aspectos y los días que fue requerida y de manera honesta proporciono información relevante de su vida y las experiencias que tuvo y que han marcado su vida. Muchas Gracias.

Al Centro de Salud de Tantoyuca, Veracruz principalmente a la Dra. Maribel Zetina Hernández por las facilidades en utilizar las instalaciones.

## Índice

**Portadilla**

**Dictamen**

**Dedicatorias**

**Resumen**

**Abstract**

**Introducción**

<b>Capítulo I: Presentación del problema</b>	<b>Pág.</b>
1.1 Antecedentes.....	2
1.2 Justificación.....	5
1.3 Descripción del problema.....	8
1.4 Objetivos.....	10
1.5 Planteamiento del Problema.....	10
1.6 Interrogantes de la investigación.....	11
<b>Capítulo II: Marco teórico</b>	
2.1 Divorcio.....	13
2.1.1 La sociedad ante el divorcio.....	15
2.1.2 Teorías sobre las relaciones.....	16
2.1.3 Procesos del divorcio.....	17
2.1.4 Etapas del Divorcio.....	20

2.1.5	Conflictos en la pareja.....	22
2.1.6	La pareja ante el divorcio .....	24
2.1.7	El desprendimiento .....	25
2.1.8	Repercusiones emocionales.....	26
2.2	Autoestima.....	28
2.2.1	Autoestima Femenino.....	32
2.2.2	Depresión y autoestima en la mujer ante el divorcio.....	32
2.2.3	La etiqueta social ante la mujer divorciada.....	33
2.2.4	La Resiliencia Femenina.....	35
2.2.5	¿Cómo Afrontar el divorcio?.....	37

### **Capítulo III: Diseño de la investigación**

3.1	Presentación.....	41
3.2	Descripción de la Metodología.....	42
3.3	Población y muestra.....	44
3.4	Técnicas e instrumentos utilizados.....	44
3.5	Cronograma.....	48

### **Capítulo IV: Análisis de los resultados**

4.1	Introducción.....	50
4.2	Resultados por instrumentos.....	50
4.2.1	Entrevista.....	50

4.2.2	Historia Clínica.....	54
4.2.2.1	Análisis de la Historia Clínica.....	58
4.3	Inventario de Rosenberg.....	58
4.3.1	Reporte del Inventario de Rosenberg.....	59
4.4	Pruebas Proyectivas.....	59
4.4.1	Test de la figura Humana .....	59
4.4.2	Test de Frases incompletas.....	59
4.4.3	Test bajo la lluvia.....	60
4.5	Categorización de las variables.....	61
4.5.1	Divorcio.....	62
4.5.2	Baja Autoestima.....	62
4.6	Análisis crítico: (triangulación de resultados).....	64
<b>Capítulo V: Discusión y sugerencias</b>		
5.1	Conclusión.....	69
5.2	Sugerencias.....	71
<b>Anexos</b>		
	Anexo 1 Entrevista Clínica.....	74
	Anexo 2 Formato de Historia Clínica (Centro de Salud).....	79
	Anexo 3 Inventario de Rosenberg.....	83
	Anexo 4 Dibujo de la Figura Humana .....	84
	Anexo 5 Frases Incompletas del Sacks.....	85
	Anexo 6 Test Bajo la Lluvia.....	87
	Glosario.....	88
	Referencias bibliográficas.....	93



## Resumen

El presente trabajo de investigación se realizó con la finalidad de analizar y describir “Como el divorcio afecta en la autoestima de la mujer” y como estas manejan el proceso de duelo se hace referencia desde una perspectiva psicoanalítica la cual nos da el sustento teórico sobre el proceso de divorcio, así como el análisis de la autoestima en la mujer desde la perspectiva de género, para esta investigación se realizó con una paciente que acude al Centro de Salud de Tantoyuca, Veracruz.

En dicha investigación los métodos utilizados para la recopilar la información, fueron la entrevista dirigida a la paciente, su historia clínica elaborada en el centro de salud de Tantoyuca, el inventario de autoestima de Rosenberg y tres pruebas proyectivas tales como: el test de la figura humana de Karen Machover, el test de Frases incompletas de Sacks y el Test bajo la lluvia; estos instrumentos arrojan resultados que demuestran la implicación del divorcio y cómo influye en la autoestima de la mujer.

**Palabras clave: Divorcio, Separación, Duelo, Autoestima, Baja autoestima.**

## Abstract

This research was conducted in order to analyze and describe "how divorce affects the self-esteem of women" and how are you handling the grieving process referred from a psychoanalytic perspective which gives us the theoretical basis on divorce proceedings, as well as analysis of self-esteem in women from a gender perspective, for this research was conducted with a patient who comes to the health center of Tantoyuca, Veracruz.

In this investigation the methods used to collect information, the interview was directed at the patient, their medical history taken in the health center Tantoyuca, the Rosenberg self-esteem inventory and three projective tests such as the test Figure Human Karen Machover, incomplete test phrases Sacks and Test in the rain; these instruments give results that demonstrate the involvement of divorce and how it affects the self-esteem of women.

**Keywords: Divorce, Separation, Grief, Self-esteem, low self-esteem.**

## Introducción

La vida en matrimonio es la conclusión del proceso vivido con el noviazgo y que dependiendo del contexto, la sociedad, la ideología y de todos aquellos acontecimientos que se presentan, influirán en el tiempo que las parejas decidan vivir en matrimonio. Los conflictos que llegasen a presentarse pondrán a prueba a las parejas en su capacidad de afrontarlos y en la decisión de querer mantenerse juntos para lidiar con ellos

La separación y el divorcio es un fenómeno que en la actualidad se presenta con mucha frecuencia, la intolerancia en las parejas, la falta de compromiso, las dificultades para vivir en armonía, la poca o nula equidad de género, son circunstancias más frecuentes en toda relación. Los procesos de socialización y los vínculos afectivos se están deteriorando conforme pasa el tiempo, propiciando así constantes rupturas, infidelidades, daños emocionales y lo más importante una falta de empatía para ponerse en el lugar del otro.

Las implicaciones del divorcio dañan en el aspecto emocional de las parejas sobre todo si esta no se da en buenos términos y es motivo para seguir manteniéndose en conflicto. Algunos autores coinciden que no llegar acuerdos satisfactorios para ambas partes y caer en disposiciones legales solo enfrasan el divorcio sano por tal motivo si una pareja disuelven el matrimonio de mutuo acuerdo y sin complicaciones nos dice de un nivel de seguridad y sanidad emocional de ambos.

Sin embargo esto no aleja a la pareja de repercusiones emocionales en mayor o menor grado, hay procesos incluidos y necesarios que deberán vivirse como el duelo ante la separación. La Gestalt es una teoría que habla de un cierre y las emociones que conlleva al mismo, el psicoanálisis de fomentar un desprendimiento que los lleva a la individuación es decir; vivir de manera saludable ya separados. Los que estos modelos coinciden ponen de manifiesto un efecto emocional ante el hecho.

Ante estas emociones la autoestima tiene un valor muy significativo ya que es el nivel de bienestar que somos capaces de experimentar, cuan funcionales somos en las relaciones, los logros que somos capaces de actualizar y tantos otros aspectos de nuestra vida personal que están ligados intrínsecamente con la autoestima. La imagen que tenemos de nosotros mismos puede verse deteriorada por acontecimientos vitales de nuestra vida y cuan valiosos somos con respecto a otros. La toma de decisiones y las expectativas a futuro también se verán implicadas.

Una persona con baja autoestima se siente insatisfecha, se rechaza, se agrede a sí misma, puede verse como inútil, ser dependiente, estar angustiado y con miedos. Estas sensaciones pueden llevarlos a aislarse de la realidad o manifestar síntomas depresivos como resultado de lo que se ha vivido y las experiencias que se han tenido.

En el caso de las mujeres históricamente han sido vistas como subordinadas del hombre, sobretodo en este sistema patriarcal, limitando y coartando su desarrollo emocional y se vuelven vulnerables para afrontar acontecimientos importantes. En el matrimonio la jerarquía se le atribuye al varón y en muchas tomas de decisiones. Es

muy probable que la mujer cargue con toda una genética social de inferior y con una autoestima baja y que se vive alimentando en la relación de pareja. En ocasiones es poco percibida por si misma sin embargo; pone en relieve si el matrimonio se diluye como un agente que propicia su baja autoestima.

Diversas disciplinas se entrelazan para todo el proceso de divorcio, el derecho, la psicología, la psiquiatría, especialidades como la terapia familiar y de pareja, la psicología infantil. Ante los efectos que tiene en los aspectos emocionales tales como la baja autoestima la psicología tiene el papel más significativo ya que la intervención que se realiza es de suma importancia para el desafío emocional de la mujer que lo experimento de manera aversiva. La terapia cognitiva conductual aporta estrategias que implican un cambio en el pensamiento, principalmente en esas ideas devaluatorias y autoagresivas que se atribuye como resultado del divorcio.

## **Capítulo I: Presentación del problema**

## 1.1 Antecedentes

Los divorcios en la actualidad han aumentado de manera considerable, en épocas pasadas se mantenían los compromisos para toda la vida, en años recientes son mas el número de parejas que deciden no comprometerse con el matrimonio, o ya casados por diversas circunstancias separarse por lo que es más común en la actualidad que los noviazgos sean a corto tiempo y los matrimonios también.

Minuchin (2002) sostiene que “La familia cambiará a medida que cambie la sociedad, desarrollará estructuras extrafamiliares para adaptarse a las nuevas corrientes de pensamiento y a las nuevas realidades sociales y económicas” (p.83). De acuerdo a lo anterior se entiende que los pensamientos modernos han construido una sociedad en donde la percepción de las familias sobre ellas mismas acorde a los cambios sociales que implican cambios y nuevos procesos de ajuste.

Una de esas realidades, son los divorcios y las nuevas nupcias que en ocasiones trae consigo, ya es más común que las parejas decidan finiquitar su relación aunque no es garantía de mejora emocional tanto en los padres como en los hijos. Los datos del INEGI (2009), señalan que:

En el 2009 se registraron 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 divorcios aumento 61 por ciento.

Se puede deducir, que en la actualidad las parejas deciden no casarse y que en los matrimonios que hay existe una cantidad considerable de separaciones.

Esta situación trae como consecuencias familias incompletas o reestructuradas, se puede considerar un problema social que va en aumento y creciendo cada día más y ha llevado a que se busque mejorar las relaciones de pareja en épocas tempranas para que cuando se casen lleguen más fortalecidas y con mayor capacidad de tolerar las diferencias porque ya viviendo juntos cambia la forma de relacionarse con forme pasa más el tiempo por lo tanto no todo es “miel sobre hojuelas”.

El divorcio afecta a todos los integrantes de la familia ya que existe en la fantasía por lo que nos han enseñado que debe durar para siempre y para toda la vida y entre más tiempo hayan estado en unión y los lazos afectivos hayan perdurado los efectos pueden ser más desagradable tanto para los padres como para los hijos.

Las experiencias negativas más comúnmente asociadas al divorcio son la soledad y los problemas económicos. Rodrigo y Palacios (1998) apuntan que los principales conflictos que dificulta la adaptación posterior a una separación son la división de bienes, el mantenimiento económico (pensión alimenticia de los hijos o de la pareja) y la custodia de los hijos. Slaikeu (1996), expone lo siguiente:

En la mayoría de las familias, el divorcio ocasiona una crisis, es decir un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la capacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.

La separación en la pareja afecta al sistema en general, causando desajustes emocionales que van a ser manejados o superados de acuerdo a los recursos que cada uno tiene para afrontar la situación.

Y en esas crisis puede presentarse casos graves de depresión que repercute severamente en la mujer lastimando su autoestima dudando si misma porque tanto como mujer, esposa y como madre piensa que ha fallado y se cuestiona si algo hizo mal durante la relación. Le otorgan la etiqueta de madre soltera. Sandoval (1990) se refiere a las madres solteras como:

Aquellas que, después de una relación efímera tienen que asumir solas la responsabilidad de una maternidad tal vez no deseada ni planeada, pero sí sufrida, no solamente como carga. Sino como deshonra y limitante de su desarrollo personal.

Para las mujeres, los problemas pueden ser mayores ya que en ellas se acumulan diversas transiciones vitales, como el cambio de estado civil y de estatus, los trámites para la pensión que deben recibir del marido y la nueva relación con el ex cónyuge. Al respecto, Cuevas (1995) señala que las madres divorciadas tienen que enfrentar una mayor cantidad de tareas relacionadas con la crianza, el trabajo y el hogar, además de tener que lidiar con sentimientos negativos asociados a ellas mismas y con los retos de la crianza de los hijos.

Gramaticalmente la palabra divorcio significa separación; jurídicamente y de acuerdo con lo dispuesto en el código Civil el divorcio es la disolución del vínculo matrimonial, dejando a los cónyuges en aptitud de contraer otro. (p.14).

Se sabe que puede haber diversas circunstancias que hacen que una pareja en matrimonio se divorcie, falta de comunicación, la infidelidad, incompatibilidad de caracteres o la violencia familiar que en la mayoría de los casos está dirigida a la mujer.



Es importante tomar en cuenta que en gran medida la dificultad para superar un divorcio hay que conocer como se dio el noviazgo y como termino en matrimonio ya que estos antecedentes determinaran la manera en que la pareja vive ya casados y como al romperse este lazo y los efectos que tendrá.

De acuerdo con Estrada (2013), escribe acerca de este tema que: lo más habitual es que se elija una pareja para toda la vida al menos este es el mito de la monogamia en la sociedad occidental (p. 14).

Por tal motivo surge el interés de trabajar con aquellas mujeres que acuden a cita psicológica porque presentan problemas de depresión y baja autoestima y que empezaron las dificultades posteriores al divorcio y así poder ofrecer alternativas psicológicas para el ponderamiento en la mujer.

## **1.2 Justificación**

Los divorcios es un problema que se presenta en la ciudad de Tantoyuca Veracruz, las usuarias que acuden a consulta psicológica en el Centro de Salud Urbano buscan ayuda para poder sentirse mejor y sobreponerse de la perdida que es vivida como un duelo y en ocasiones como abandono afectando su capacidad de afrontar la vida y el cuidado de los hijos, si es que los hay, en ocasiones caen en depresión con síntomas físicos y otros malestares que pueden confundir el diagnostico y dar tratamientos como antidepresivos, acción que cataloga a la mujer como una persona enferma, creándose a sí misma la idea de estarlo, y esta posición en la cual se

encuentra imposibilita de alguna manera un aumento de autoestima a su propio beneficio.

Dar tratamiento psicológico o psicoterapia es importante para que se vea una mejoría sobre todo en su estado de ánimo y aprendan a vivir con la separación y la aceptación del divorcio por la etiqueta que a la mujer le pone la sociedad que les hace creer que no pueden salir adelante. Si recibe apoyo se verá reflejado con los demás integrantes de la familia. Especialmente con los hijos ya que verán a una madre fuerte y que no se queda estancada en la depresión o por estar sola. Y ya que aprendiendo a vivir sola le da la oportunidad de darse cuenta de muchas cosas que luego dejó de hacer estando casada y eso hace que la recuperación de la autoestima sea mejor.

Para John Gray (1995, p.36) “La personalidad femenina está enfocada en la valoración del amor, la comunicación, la belleza y las relaciones. Las mujeres dedican mucho tiempo a respaldarse, ayudarse y estimularse mutuamente. Su sentido de personalidad se define a través de sus sentimientos y de la calidad de sus relaciones”. Por consiguiente dependerá en mayor grado de sus emociones y si estas se encuentran en sintonía con las relaciones que establecen.

Sin embargo la relación ha culminado como producto del divorcio entrando en conflicto y la personalidad de la mujer se ve afectada necesitando de apoyo adicional que ofrece la atención psicológica. Si bien el divorcio es cada vez más recurrente en las parejas actuales, vale la pena detectar como es que esto afecta a las mujeres y que consecuencia conlleva, de manera personal incluso social. Es

importante mencionar que hacer esta investigación va permitir reflejar como los cambios de ánimo así como el autoestima influyen para buscar alternativas que puedan ayudar a afrontar una separación.

A las mujeres que han pasado por la experiencia del divorcio será útil la investigación así como a la familia, principalmente a los hijos, ya que la atención emocional en la madre por esta experiencia y la recuperación emocional mejora al sistema familiar. En cuanto a la sociedad será benéfico porque se aportara información que hable sobre cómo adaptarse a las exigencias del matrimonio para una mayor adaptación de las parejas y en las mujeres a no dejarse llevar por las etiquetas sociales que se les asignan cuando están divorciadas.

Para los profesionales de psicología esta investigación puede servir como fuente de apoyo para lograr identificar los malestares de las usuarias o pacientes que presentan alteraciones emocionales debido a procesos de duelo, y puedan identificar el origen de los mismos y dar tratamiento psicológicos más efectivos.

Es importante conocer cómo se vive el divorcio en la ciudad de Tantoyuca ya que permitirá saber cómo esto afecta a las personas que vivieron ese proceso a corto largo y mediano plazo y permitirá establecer programas de apoyo para los individuos q viven una separación. De igual forma este conocimiento sobre las diversas causas del divorcio permitirá conocer las principales factores que permiten que esto ocurra y permitirá establecer programas de prevención, platicas encaminadas a la pareja que desean contraer matrimonio para que se encuentren mejor preparadas ante la adversidad y cuenten con herramientas y círculos de apoyo en quien auxiliarse.

### 1.3 Descripción del problema

El divorcio es una situación que se presenta actualmente en los matrimonios de nuestra sociedad y que afecta a los integrantes de la familia, provocando secuelas emocionales principalmente en la mujer como la depresión y en su autoestima, reflejándose en dificultades para adaptarse en su entorno social, personal y en algunos casos serios conflictos existenciales dificultando la capacidad de relacionarse con los demás o en la reiniciación de una nueva relación. En algunos casos se da tratamiento a los síntomas por medio de medicamentos como los antidepresivos, y no se toma en cuenta los procesos relacionales que propiciaron el conflicto principal, enfocándose únicamente en disminuir los síntomas pero no ayuda a superar el conflicto emocional que está viviendo la persona.

Una mujer que como consecuencia del divorcio puede responder ante ella de diversas maneras y altera sus procesos de vinculación con los demás principalmente con los hijos.

En los diversos entornos sociales se presenta casos de divorcios que son vistos por el plano legal, religioso y psicológico, en mi propuesta de investigación me enfocare a los procesos psicológicos que experimentan las usuarias de Tantoyuca, Veracruz y que acuden al Centro de Salud a recibir atención por otros motivos y en que sus antecedentes e historias clínicas se detecta que pasan por un proceso de divorcio, mostrando no únicamente un sentimiento en base a la separación, sino una carga personal, económica, familiar incluso social a consecuencia de un proceso de divorcio; lo anterior indica que tiene una importancia fundamental, pues como ya se

mencionó, el porcentaje ha aumentado y es necesario para el manejo psicológico de estos casos de información actualizada que aporten los recursos necesarios para que se realice con un resultado benéfico.

Se considera que las tradiciones culturales igual son factores que indirectamente afectan a la mujer por la etiqueta social; en el lugar donde realizare la investigación se presta, ya que es una sociedad aun tradicionalista que fomentan el uso y las buenas costumbres, y cuando estas ideas chocan con la realidad de los acontecimientos comunes ahí entra el divorcio, perturba los sistemas familiares repercutiendo en los hijos y en la mujer que es el tema al que me voy a enfocar.

Hay diferentes causas que pueden provocar el divorcio o la separación, lo que es de interés para este estudio es la repercusión en la autoestima y como se manifiesta de igual forma la depresión. La ruptura de una relación puede verse como un duelo no resuelto que es vivido con mucha tristeza y melancolía porque no se acepta la pérdida emocional de la relación, y si esta fue fantaseada es difícil aceptar la realidad.

Los cambios que llevan a una mujer adaptarse a vivir en una aparente soledad le re presenta retos que si se encuentra en depresión o con baja autoestima no le será fácil aprender a vivir del divorcio y que esto le afecte lo menos posible. Kubli (1996) dice que “la autoestima es la aceptación incondicional de uno mismo sin juicio destructivo alguno” (p.11). Es notorio que el rechazo sobre la mujer se manifiesta al explicarse que puede ser ella la responsable que su matrimonio no funciono y carga

con esta idea en su cabeza y que puede ser vista por los hijos y afectar todo el sistema de familia.

#### **1.4 objetivos**

##### **Objetivo general.**

- Investigar y describir de qué manera el divorcio afecta en la autoestima de la mujer entre edades de 25 a 36 años que acuden al Centro de Salud de Tantoyuca Ver.

##### **Objetivos específicos.**

- Describir de qué manera el divorcio afecta en la autoestima de la mujer.
- Investigar teóricamente como el divorcio actualmente se está presentando en nuestra sociedad.
- Realizar un estudio en mujeres y como ha repercutido en su autoestima
- Proponer alternativas para recuperar la autoestima.

#### **1.5 Planteamiento del Problema**

La presente investigación implica el estudio del divorcio que presentan las mujeres del Centro de Salud de Tantoyuca, empleando un estudio de caso analizando las relaciones y la dinámica que se dio en su proceso de la relación y el divorcio provocando que la paciente manifestara baja autoestima..

Entendiendo que dicho problema considerado un fenómeno complejo, ya que requiere el análisis detallado de diversos factores para establecer como estos se relacionan entre sí y permitan conocer el proceso vivido, su origen, así como los vínculos que se establecen, cuadro clínico, aspectos sociales y personales. Considerando que la experiencia de duelo no necesariamente determina la depresión pero si un efecto en la autoestima.

### **1.6 interrogante de la investigación**

¿Cómo afecta el divorcio en la autoestima de la mujer entre 25 y 36 años que acuden al Centro de Salud de Tantoyuca Veracruz.

## **Capítulo II: Marco Teórico**



## 2.1 Divorcio

Del vocablo latino, divorcio proviene de *divortium* y *divertere*, que significa separarse lo que estaba unido, tomar líneas divergentes.

Para los argumentos jurídicos, según Machicado (2015), el divorcio puede entenderse como “la disolución del vínculo del matrimonio, legalmente establecido, mediante la dictación por autoridad judicial de sentencia dentro un proceso en apoyo a las causales señaladas por ley” (p. 18), es una actividad que marca esta ley como un derecho, y que debido a que lo anterior con la misma libertad con la que se ejecutó es con la cual pueden separarse, por razones variables.

La palabra *divorcio* por sí misma, en cualquiera de sus formas de empleo significa disolver, separar; lo que de manera simbólica pudiera genera aún más que el significado anterior.

Por otra parte, Garcés (2010), para la tanatología, “el divorcio es un acontecimiento en el que están involucrados sentimientos, especialmente de dolor, que impacta no sólo a la pareja sino a toda la familia. El divorcio es la muerte de una relación, y como tal, es necesario vivir el luto de este trauma, que género esta pérdida”. (p.9). De lo anterior se puede concretar al divorcio como una perdida donde la persona necesariamente necesita vivir el proceso de duelo y no evitarlo.

A continuación se muestra cuatro etapas por las que atraviesan durante esta etapa del divorcio:

1. La decisión: la mayoría de los matrimonios llega a tomar la decisión de divorciarse después de meses o años de disputas, desilusiones, ofensas y frustraciones. Este momento trae consigo sentimientos de culpa, pérdida de la autoestima, aislamiento, dificultades para atender otros temas y, en algunos casos, ansiedad e incluso depresión.

2. Planeamiento de la ruptura: la pareja debe repartir su patrimonio y lograr acuerdos sobre el futuro de los hijos, de haberlos. En esta etapa son comunes la rabia, la descalificación mutua, los sentimientos y las conductas agresivas.

3. Separación: supone la aceptación de la pérdida de la relación de la pareja y la unidad familiar. Sobresale la desorientación y la necesidad de reconfirmar afectos y vínculos preexistentes a la separación, que ahora deberán funcionar como redes de sostén.

4. Desvinculación: implica la aceptación de la realidad de la pérdida, la renuncia a la fantasía de volver con la pareja, el inicio de nuevos vínculos y la posibilidad de comenzar a pensar en una nueva relación de pareja.

Es importante entender el proceso anterior debido a que un cúmulo de sentimientos, ideales, expectativas fueron depositadas, y a lo largo del mismo debería haber un reacomodo de todo ello, para la salud mental y bienestar de la persona.

### **2.1.1 La sociedad ante el divorcio**

El divorcio en México.

En 1859, la Ley sobre el Matrimonio Civil mantenía la perpetuidad del matrimonio y consideraba como divorcio la separación temporal de cuerpos, sin dejar hábiles a las personas para contraer otro matrimonio, mientras viviera alguno de los divorciados. Las leyes han cambiado y en la actualidad, el divorcio en México se encuentra legislado en el código civil de cada entidad federativa, con variaciones según la entidad de que se trate. Actualmente la constitución política ha beneficiado a ambas partes, permitiendo de esta forma tomar una decisión sabiendo que se amparan los derechos de cada una de las partes.

Según los datos publicados del INEGI (2004), en México las parejas separadas sumaban en ese año 18%. Aumentando de manera considerable.

Criar hijos sin el apoyo de un cónyuge es física y emocionalmente agotador. Casi 90% de los hijos permanecen bajo la tutela de su madre después del divorcio, y generalmente la carga económica aparejada recae sobre ambos.

Aunque la manutención de los hijos es por parte de las dos partes, las madres asumen ambos papeles al responsabilizarse totalmente, en muchos casos, de la manutención y educación de sus hijos. Son las mujeres quienes trabajan más cuando ocurre el divorcio. (Burin y Meler, 2001). De haber un ingreso económico más fructífero resulta un problema menos en que preocuparse.

### **2.1.2 Teorías sobre las relaciones.**

El termino de relaciones objétales, es una manera adecuada para comprender, debido a que la infancia es determinante para pronosticar la manera que cada individuo superará una etapa y la considerará como traumática o no.

Los objetos buenos, según Melanie Klein, dan satisfacción y placer, por el contrario, los objetos malos producen frustración y dolor; su teoría se basa en la explicación del mundo del niño, en la realidad de sí mismo y del exterior, creando estos dos objetos, formando de esta forma el “objeto de constante deseo”, pasando a un conflicto de amor y odio. Incluso los objetos idealizados son devaluados, la devaluación es utilizada para negar la admiración (p.167). Incluso se puede dar la devaluación sobre sí mismo, en dónde los adultos no rescatan sus propias capacidades, en lugar de ello lo rechazan como manera de no ser objeto de envidia, porque el deseo de generar envidia en otra persona, sobre todo cuando es significativa, despierta culpa, y la manera de no sentir culpa es negar el sentimiento de amor y en su lugar mostrar odio por él (Freud, 1915).

La teoría del apego, desarrollada por John Bowlby, psicoanalista inglés; llegó a la conclusión de que hay una tendencia en el niño a formar un vínculo fuerte y fundamental con una figura materna o cuidador principal que forma parte de una herencia arcaica, cuya función es la supervivencia de la especie.

El Apego, lo concibe Urizar (2012) como “un mecanismo pre programado que activa todo una gama de comportamientos posibilitando la vinculación bebé-madre

con el objetivo biológico de proveer de la proximidad, protección y seguridad del cuidador y que permitirá la exploración de lo desconocido”. (p.10)

### **2.1.3 Procesos del divorcio**

Desde un modelo evolutivo de crisis, podemos concebir la separación como un proceso que transcurre en diferentes niveles relacionados entre sí, en función de las múltiples cuestiones que deben resolverse en cada uno de sus estadios (emocional, legal, económico, coparental, social y psíquico) que la pareja debería afrontar para superar su ruptura. Para esta investigación se han considerado dos aspectos que resultan importantes para el proceso del divorcio, cuales son los introyectos y la culpa.

#### **Introyectos**

Como parte del proceso interfieren los introyectos de cada persona, pues es la manera en la cual se permitirán superar de acuerdo a como están percibiendo el divorcio.

Acerca de los introyectos, Unikel (2009), redacta lo siguiente:

Gran número de nuestras decisiones no son realmente nuestras, sino que han sido sugeridas desde afuera; hemos logrado persuadirnos a nosotros mismos de que ellas son obra nuestra, mientras que, en realidad, nos hemos limitado a ajustarnos a la expectativa de los demás, impulsándonos por el miedo al aislamiento y por amenazas aun más directas en contra de nuestra vida, libertad y convivencia (p. 208)

Por lo tanto podemos mencionar que los introyectos no son decisiones que tomamos libremente, si no, que hacemos nuestras las expectativas o creencias de

otras personas, lo cual puede provocar miedos e inseguridades para nuestra libertad diaria.

Lo anterior es una parte que de manera clara escribe Fromm (2006), haciéndonos comprender la manera en la que los introyectos forman parte de la vida diaria de todas las personas, haciendo creer que en realidad es lo que queremos o buscamos; a esto llamamos introyecto.

Entender la importancia de los introyectos es fundamental, puesto a que de ahí surgen algunas de las dificultades que podemos estar pasando y que, si llegamos a ser conscientes de ello consideraríamos el replanteamiento y aceptación de una nueva decisión. Con respecto al matrimonio, ciertamente puede haber casos en los cuales esta acción es vista un deber u obligación, personal incluso social.

El hombre en el matrimonio se percibe como el proveedor, mientras la mujer es vista como aquella persona que mantiene unida a la familia, al ser esta idea creída por la sociedad y por la propia mujer se vuelve una “responsabilidad” ante ella el funcionamiento del sistema familiar. Y aunque esta creencia, por llamarla de una manera, es antigua, sigue estando presente en los pensamientos de mujeres independientemente, teniendo estilo de vida rural o urbana, de tener o no escolaridad suficiente como para solventar económicamente de manera independiente, la dificultad de enfrentarse ante el divorcio es por la posición y la dicha responsabilidad que se enseñó a realizar dentro de un matrimonio.

Contrario a esto, hablar del divorcio, se consideraría un fracaso que conlleva a la infelicidad, por lo que esta modalidad resulta complicada para aquellas personas quienes lo acontecen. La vivienda, el rol y cambio de estado civil es uno de los cambios que se enfrentan. Garrido (2013) dice que “Para la mayoría de la gente el divorcio tiene que ver con la infelicidad o, mejor dicho, con la necesidad de hacer algo con la frustración que se siente al no vivir la felicidad esperada” (p.15). Por lo anterior, las personas se esfuerzan en solucionar aquellos conflictos que perturban la relación, dando como resultado la constante insistencia por tratar de mejorar.

El divorcio para la Secretaría de Gobernación (1981) era considerado:

un mal social contrario a la moral, el procedimiento para tramitarlo era complejo y sólo procedía por causas graves, como el padecimiento de enfermedades contagiosas e incurables, el adulterio y la sevicia, las que debían ser debidamente probadas ante el juez de primera instancia (p. 60).

El estudio del divorcio, como un hecho que cada día es más frecuente en nuestro país, permite ubicarlo como un acontecimiento social innegable, para algunos relacionado con la desestabilización de la familia que desintegra hogares y para otros como una opción social y jurídica necesaria.

### **-Culpa**

Por su parte, Sigmund Freud (1917), hace mención a la melancolía como parte de las características por un lado, en el duelo, como reacción frente a la pérdida real del objeto de amor, pero además depende de una condición que falta al duelo normal o lo convierte, toda vez que se presenta, en un duelo patológico. La pérdida del objeto

de amor es una ocasión privilegiada para que realce y salga a la luz la ambivalencia de los vínculos de amor, y por eso, cuando preexiste la disposición a la neurosis obsesiva, el conflicto de ambivalencia presta al duelo una conformación patológica y lo obliga a exteriorizarse en la forma de autorreproches, a saber, que uno mismo es culpable de la pérdida del objeto de amor. (p.5).

#### **2.1.4 Etapas del divorcio.**

En definitiva, el divorcio es el término de un contrato marital, más la separación de la pareja requiere aún más que eso, para ello, cabe señalar que la aceptación de considerar un divorcio en primer lugar resulta como una opción al bienestar de uno de los dos o a ambos, y que la decisión traerá consigo consecuencias que deben enfrentarse, debido a que esto se lleva a cabo para dar solución.

Para Russek (2007), el proceso de divorcio consta de las siguientes de cinco etapas:

- Etapa de Shock.- el hecho de dar la noticia de una separación y consideración de ella. En esta sobresale la sensación de ser algo irreal, que no está sucediendo.
- Negación.- en esta etapa se le resta importancia a la propuesta o petición de la pareja, debido a que no hay una creencia de que efectivamente se llevará a cabo, que es únicamente una confusión y que cambiará de opinión; lo anterior como una forma de mecanismo. A pesar de eso si existen cambios de humor, incluso de concentración o insomnio.



- **Caos emocional.**- se refiere a los cambios emocionales que vive cada uno, al asimilar que cambios surgirán tras el divorcio. Entre esos cambios emocionales existe una ambivalencia hacia la otra persona; como odio y coraje por no haber hecho algo para impedir una separación, incluso esa misma sensación se reprochan a sí mismas. Regresan recuerdos agradables que hacen dudar de la decisión; además de la angustia y miedo de comenzar una vida sola. De igual forma la vergüenza ante la familia o la sociedad de haber tenido un “fallo”, pero a su vez con un bienestar al darse cuenta que los conflictos que propiciaron el divorcio ya no estarán.
- **Aceptación intelectual.**- la estructuración con respecto a la idea del divorcio comienza a tener sentido; las emociones no son las únicas que predominan como al comienzo, pero siguen estando presentes unas más que otras.
- **Recuperación.**- etapa en la cual enfatiza con unos puntos a considerar para mostrar que la recuperación se está llevando a cabo:
  - a) Nuestra ex-pareja deja de estar presente emocionalmente en nuestras vidas,
  - b) nos sentimos tranquilos,
  - c) dejamos de ver hacia el pasado,
  - d) empezamos a ver nuestro futuro como algo positivo,
  - e) nos sentimos capaces de resolver los problemas que se nos presentan día a día y podemos disfrutar nuestras actividades y nuestras relaciones,
  - f) nos hemos perdonado y hemos perdonado a nuestra ex-pareja.

Las etapas cada persona las vive de acuerdo a sus propios recursos emocionales, pueden ser superadas de manera efectiva, otras podrían tardar más en una de ellas. Pero lo importante es lograr superarlo.

### **2.1.5 Conflictos en la pareja.**

Una de las características de cualquier tipo de sistema es que se encuentra organizado jerárquicamente, es decir uno de los miembros tiene más poder que los otros (Minuchin, 1989). Cuando esto sucede de manera clara y abierta se minimizan los problemas, por lo que mandar y obedecer se vuelven tareas fáciles. Por el contrario, cuando las relaciones intrafamiliares no son claras y ni los mismos integrantes del sistema saben cómo habrán de comportarse se pierde mucho tiempo y esfuerzo en discusiones interminables, donde indirectamente lo que se discute es quien manda y quién obedece; lo anterior nos muestra la organización familiar; que de igual forma involucra a la pareja, un estilo de relación en donde, de manera inconsciente o no, alguien asume el poder. Por otra parte, cuando se trata de sistemas igualitarios donde el poder se comparte, las interacciones se vuelven más complejas. Es decir hay áreas específicas de poder relacionadas con cada miembro de la pareja y cuando esto no ocurre, se dialoga y se logran acuerdos (Coria, 2003). Llegar al sistema igualitario resulta una manera eficiente de funcionar, puesto a que cualquier inconformidad es discutida y resulta para favorecer ambas partes, sin embargo, las diferencias resultan complicados cuando el poder y beneficio se carga a solo una persona generando los conflictos de pareja.

Las diferencias no existen desde que comienza en conflicto en la pareja, sino antes de todo ello, puesto a que cada uno lleva un conjunto de valores, ideologías, ideales; que pueden ser o no aceptados por la otra persona, y que mediante el trascurso de la relación se pretende integrar un sistema que regule a la pareja. De acuerdo a la segunda fase del *ciclo vital de la familia*, Estrada (2003), expone que “la verdad es que el sintonizarse emocionalmente con un desconocido requiere de una gran capacidad para limitar las propias necesidades en beneficio de una relación que empieza” (p.69). Lo ideal es lograr la integración, no obstante de que es un proceso complejo en el que intervienen egos y demás tipos de necesidades.

Los conflictos de las parejas son variables, sin embargo existe un desencadenante para considerar o propiciar el divorcio. Estudios realizados muestran que más de la mitad de las mujeres señalaron como uno de los principales motivos para el divorcio, los problemas generados por la “mentalidad machista” de sus parejas. Las discusiones por intereses y aficiones distintas fueron mencionadas por el 30% de las mujeres. Los problemas económicos puntaron 36%, seguido por los conflictos por el cuidado de la casa y los hijos 27%. Un 24% dijo que sus discusiones se debían a problemas relacionados con el trabajo, mientras que un 20% afirmó haber discutido muy frecuentemente por problemas relacionados con las respectivas familias de origen. El 16% de las mujeres dijeron discutir con su marido respecto a las reglas de educación y la escuela de los hijos.

### **2.1.6 La pareja ante el divorcio**

La mayoría de las parejas que se divorcian antes de llevarse a cabo dicho trámite trataron de solucionar sus problemas antes de tomar esta medida, existe una resistencia a permanecer juntos, sin embargo un desencadenante es el que impulsa esta decisión para ejecutarse. Aunque para ambos padres pueden ser los hijos la mayor preocupación sobre la decisión del divorcio, optan por llevarlo a cabo; puesto que una familia intacta, pero conflictiva, puede ser mucho más perjudicial para la salud mental de los hijos que un hogar estable tras el divorcio. (Hetherington, 1979). Aunque la idea respecto a que la familia unida y una niñez o adolescencia vivida con ambos padres es lo más sano para los hijos, y que la carencia de estos puede dañar su estado emocional y comportamental es comprobado, también lo es el que no basta solo con tener una representación de padre y madre, sino que ambos puedan brindarle a los hijos lo necesario para fomentar la seguridad, y cuando existe un acuerdo en común, la pareja no los percibe como una razón para continuar juntos, puesto a que están conscientes que tanto ellos como los hijos serían infelices estando juntos.

En la revista de investigación de ciencias sociales, un estudio realizado por la UNAM, dio como resultado que en el periodo de diciembre de 2008 a noviembre de 2009 se registraron 24,315 solicitudes de divorcio express, de ellas 51% fueron efectuadas por mujeres; 32% por varones, y sólo el 17% fue una comparecencia de común acuerdo (p.4)

### 2.1.7 El desprendimiento.

Aunque la sociedad aparentemente fortalece el individualismo y aunque la familia extensa se ha reducido hasta constituir la familia nuclear, la ideología dominante continúa estableciendo que esta institución es la célula de la sociedad y, como tal, resulta inalterable. Alizade (1998), escribe lo siguiente referente para al que vive sin familia, ya que de algún modo se le exilia del resto de la sociedad: “El ser solo presentifica al ‘sin familia’, al renegado de las formas habituales, al castigado de la vida”. (p. 29).

El desprendimiento puede provocar un sentimiento de vacío, pues ya era habitual encontrarse o compartir con determinada persona diferentes momentos; son comunes los sentimientos de soledad; la etimología de la palabra *soledad* refiere que ésta proviene del latín *solitas, atis*. Se trata de un sustantivo femenino, Espasa Calpe (1924), que significa “carencia voluntaria o involuntaria de compañía; lugar desierto o tierra no habitada; pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguna persona o cosa” (pág. 93).

Otro dato, considerado importante acerca de este tema es que si la separación se da por situaciones en las que nada tiene que ver los sentimientos, esto resulta aún más doloroso, con lo anterior se quiere decir aquellas situaciones en las que la separación es una última alternativa a no haber compartido una solución para los conflictos que presenta la pareja. En las mujeres es común, aunque no por eso es justificable, que a pesar de puedan sufrir de agresión por parte de la pareja, duden

de acceder o no ante el divorcio, pues formaba parte de un ideal el permanecer “todos los días de su vida”, tal como lo dicen los votos del matrimonio. Riso (2015) menciona que, “si crees que el amor lo justifica todo y que amar es tu principal fuente de realización, el amor se convertirá en una obsesión y no serás capaz de renunciar al afecto de tu pareja cuando debas hacerlo” (pág. 5). Lo anterior va en función de lo que ha generado un introyecto, o a la falta de aspiraciones, pues no serán capaces de identificar cuando renunciar a una relación que las daña psicológicamente y que a su vez no permite su crecimiento personal, debido a que mantener latente y funcional dicha relación se vuelve una constante y puede convertirse una necesidad para sí misma.

### **2.1.8 Repercusiones emocionales (emociones como consecuencia del divorcio)**

Existen múltiples estadios propuestos por diferentes autores, la mayoría coincide o tiene de alguna forma una similitud en ellas, sin embargo Kaslow (1988) propone un modelo explicativo, mediante el cual pretende integrar diferentes interpretaciones, ofreciendo un esquema en el cual resume las etapas y muestra los diferentes sentimientos y actitudes asociados a cada uno de ellos:

A.- pre-divorcio: un periodo de deliberación y desaliento.

I. Divorcio emocional. Hace referencia al deterioro de la relación y al aumento de la tensión que conducen a la ruptura.

\*Sentimientos: Desilusión, insatisfacción, alienación, ansiedad, incredulidad, desesperación, temor, angustia, ambivalencia, shock, vacío, enojo, caos, inadecuación, baja autoestima, pérdida.

Actitudes: Evitación, llantos, confrontaciones, riñas, negación, abandono físico y emocional, pretensión de que todo está bien, intentos de recuperar el afecto, búsqueda de consejo en la red social.

B.- divorcio: un periodo de compromisos legales.

II. Divorcio legal. Legitima la separación y regula sus efectos.

Sentimientos: Depresión, separación, enojo, desesperanza, autocompasión, indefensión.

Actitudes: Negociación, gritos, teatralidad, intentos de suicidio, consulta a un abogado.

III. Divorcio económico. Conlleva el reparto de los bienes y la búsqueda de garantías que salvaguarden la subsistencia de ambos cónyuges y de sus hijos.

Sentimientos: Confusión, furia, tristeza, soledad, alivio, venganza.

Actitudes: Separación física, intentos de terminar con el proceso legal, búsqueda de arreglos económicos y sobre la custodia de los hijos.

IV. Divorcio coparental. Regulación de las cuestiones de custodia y visitas respecto a los hijos.

Sentimientos: Preocupación por los hijos, ambivalencia, insensibilidad, incertidumbre.

\*Actitudes: Lamentos, búsqueda de apoyo en amigos y familiares, ingreso o reingreso en el mundo laboral (sobre todo en mujeres), falta de poder para tomar decisiones.

V. Divorcio social. Reestructuración funcional y relacional ante la familia, las amistades y la sociedad en general.

\*Sentimientos: Indecisión, optimismo, resignación, excitación, curiosidad, remordimiento, tristeza.

\*Actitudes: Finalización del divorcio, búsqueda de nuevas amistades, inicio de nuevas actividades, exploración de nuevos intereses, estabilización del nuevo estilo de vida y de las rutinas diarias para los hijos.

C.- post-divorcio: un periodo de exploración y reequilibrio.

VI. Divorcio psíquico. Consecución de independencia emocional y elaboración psicológica de los efectos de la ruptura.

\*Sentimientos: Aceptación, autoconfianza, energía, autovaloración, entereza, tonificación, independencia, autonomía.

\*Actitudes: Recomposición de la identidad, búsqueda de una nueva relación estable, adaptación al nuevo estilo de vida, apoyo a los hijos para aceptar el divorcio y la continuidad de las relaciones con los dos padres.

También se ha observado que el mantener vínculos con el ex-marido (o la ex-mujer), puede resultar una trampa psicológica que favorece dependencias con el pasado e impide rehacer una vida nueva. Por lo que puede resultar conveniente ver al ex-cónyuge lo menos posible y tratar con él únicamente asuntos relacionados con los hijos, para favorecer el desarrollo de una nueva identidad.

## **2.2 Autoestima**

El tema de autoestima no es nuevo para la mayoría de la gente, sin embargo cabe hacer mención que importante el desarrollo de la misma debido a que se refiere a la valía sobre su propia persona, dónde la aceptación de su totalidad y reconocimiento



de sus capacidades. Sin embargo de igual forma se ha escuchado mencionar de la autoestima baja, Portillo y Torres (2007) las describen como:

Las personas que padecen de sentimientos de ineptitud, inseguridad, dudas sobre sí mismos, culpas y miedo a participar plenamente en la vida, así como, pensamientos de que deben ser pisoteados por los demás, se anticipan a lo peor, son aislados, apáticos, esto también los lleva a sentir envidias y celos, se cuidan de no expresar ideas poco comunes, buscan la aceptación de los demás, permanecen callados sin participar (p.23).

Las mujeres pueden tener o no motivos suficientes para sentirse seguras y plenas, sin embargo los pensamientos negativos de sí mismas provoca esa sensación, aunado a una situación estresante algunas de ellas pudieran recaer en una depresión. Retomando las etapas del proceso de divorcio, se puede observar en la primera etapa, desde la toma de decisiones influye la autoestima, debido a que como ya se mencionó, es la parte que nos brinda la seguridad, no obstante de que los cambios por sí mismos generan un desequilibrio emocional.

Para la OMS, “la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración” (2015), síntomas característicos que manifiesta una persona que atraviesa un duelo significativo.

La parte en la cual se involucra la autoestima y la depresión es precisamente en el proceso que anteriormente se mencionó, una separación representa un duelo, que sea de manera consentida o no, se sufre el cambio de la misma manera. Para entender de manera más clara se define el concepto de duelo, mostrándolo Garcés

(2010) como “el conjunto de sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos y reacciones fisiológicas que experimentamos cuando perdemos algo importante para nosotros” (p.32). No obstante de lo anterior, cuando va de por medio la integridad de cualquier mujer, una separación se encuentra presente en la mentalidad como una solución al desprendimiento de una relación conflictiva o simplemente sin beneficio para sí.

Citando a Valdés y Esquivel (2007) sostienen que dentro del modelo de crisis el divorcio se aborda de tres maneras: primeramente se tiene en cuenta que es la alternativa más factible considerada por uno o ambos miembros de una pareja para resolver una situación de crisis y disfuncionalidad en su relación; en segundo lugar, se conceptualiza el divorcio como una decisión que si bien pretende resolver una crisis, marca el inicio de otra, caracterizada por las dificultades relacionales y los cambios que se ocasionan en la vida de todos los integrantes de la familia; por último, los efectos del divorcio están mediados por factores que incluyen el sistema de creencias dominante en el contexto cultural, las características socioeconómicas que rodean a la familia y las estrategias idiosincrásicas que utilizan los integrantes de la pareja para manejar la separación (p.25).

Con lo anterior, el autor nos hace especular acerca del fenómeno del divorcio, puesto a que es una solución para dar fin de manera legal a situaciones que no están siendo favorables en la relación o es una manera de dar fin a la falta de capacidad de manejo de situaciones estresantes, por lo que considero que si de ser acertado lo primero, el duelo se viviría y habría un cambio en las relaciones interpersonales

posteriores; si la ejecución del divorcio es utilizado como una respuesta ante la inaptitud de resolver una crisis esta decisión resulta a un futuro una solución que haría dudar a aquellas mujeres que han cedido ante la separación, posiblemente pensando que si valdría la pena el distanciamiento de las personas involucradas, principalmente los hijos, como una forma de bienestar.

Resulta fácil de comprender que para aquella persona que el divorcio ha tomado por sorpresa, aunque posiblemente lo pudo haber previsto con anterioridad, le resulte más doloroso este proceso; sin embargo ambos pueden llegar a sentir la angustia a la separación en determinadas situaciones.

Otro de los factores que resultan de la autoestima es la duda de la causa de la falta de funcionamiento de la relación, debido a que una parte va ligada, pues la falta de autoestima permite no solo aceptar parte de la responsabilidad, sino cargar con toda ella, pudiendo argumentar que fue a consecuencia de su falta de atractivo, lo cual limita a la idea de una relación posterior (Stamateas, 2012). Si una de las ideas recurrentes fue creer que ella fue la que fallo como pareja, es muy probable que tenga un sentimiento de culpa por fracasar y que lo proyecte en diversas áreas, como el de no poder permanecer sola, no superar la separación, no volver a tener un matrimonio entre otras.

### **2.2.1 Autoestima femenina**

Como ya se ha hablado, las pautas culturales tradicionales influyen poderosamente sobre las mujeres, que su incumplimiento marital ante la sociedad resulta amenazante en cuanto a su valía, dicho de otra forma, cuando la mujer siente que su vida es un fracaso por no cumplir con dichas pautas se está más dispuesta a perder su autoestima, su salud y a veces hasta su vida, que a romper con las expectativas sociales y generar un nuevo concepto de realización para sí misma.

Si para una mujer se vuelve imprescindible y sobrevalorado el estatus social aun por encima de su propia persona nos encontramos frente a una mujer que se ha olvidado de sí misma por ocuparse de las necesidades de los demás.

### **2.2.2 Depresión y Autoestima en la mujer ante el divorcio**

Existen diferentes preocupaciones, ideas y miedos de las mujeres divorciadas. EL INEGI en el año 2012 realizó una encuesta a mujeres en donde cuestiono sus principales temores antes de efectuar la separación. Los resultados indican que para el 62% de las mujeres, el mayor motivo de preocupación eran los hijos. La situación económica era un asunto que le preocupaba al 43%; un 36% señaló el miedo a la soledad; el 20% temía a la reacción que tendrían sus familiares ante la ruptura; un 12% dijo temer a las represalias por parte del ex-marido y un 6% señaló que le preocupaba su situación respecto a la religión.

Es sabido que el ambiente familiar es el factor que va a determinar los comportamientos, valores e ideas de los miembros de la misma. Zaldivar y Zavala (1993) dicen que:

La familia es la unión básica de desarrollo y experiencia, de realización y fracaso. Es también la unidad básica de enfermedad y salud mental, además de ser la institución más antigua, dinámica y paradójica que refleja en su estructura las características del momento histórico por el que atraviesa (Pág. 75).

Según los resultados de la encuesta la recuperación por el bienestar de los hijos es la principal preocupación, y tomando en base esto se puede creer que las madres buscan evitar el sufrimiento de los hijos, pues hemos aprendido que la familia integrada es lo ideal para el desarrollo sano de los mismos. Esto puede provocar en ellas una sensación de culpa por haber optado por el divorcio, lo que provoca en algunas de ellas permanecer por “el bien de sus hijos” en una relación que tiene ya un futuro poco prometedor y mucho menos feliz, y que de igual forma genera un sentimiento de infelicidad.

La segunda respuesta fue la preocupación económica, resulta más complicado para aquellas mujeres que dependían de la pareja para solventar gastos; una mujer que ha trabajado o que ha sido autosuficiente puede preocuparse de este aspecto, sin embargo la experiencia previa laboral ayuda.

### **2.2.3 La etiqueta social hacia la mujer divorciada**

Es curioso observar como la sociedad cambia su óptica cada vez que una querida amiga se divorcia, ahora ella, será víctima de un disimulado maltrato social que toma la forma de una serie de mitos proyectada sobre la "la mujer divorciada" sobretodo,

en sectores sociales más conservadores y además, el terrible ambiente machista. Muchas veces, a raíz del divorcio los familiares, y amigos la convierten, en una mala mujer por que ha decepcionado a la familiar, puesto ha roto principios impuestos por la sociedad, familia, y la iglesia. Los familiares proyectan sobre ella claramente, sus miedos, y temores al constatar sus propias vulnerabilidades sobre todo, en relación a sus propias parejas. Ahora la divorciada de la familia suele ser vista como un fracaso en la familia”” cuyo ejemplo podía ser seguido por otros miembros. Por ello surge una primera idea: la divorciada debe volver al hogar paterno o conseguir otra pareja, pues no podrá criar a sus hijos sola.

Esta creencia creada por esta sociedad coincide con la idea que una divorciada necesita el apoyo de un hombre, para cuidar de ella y de sus hijos, darle ayuda económica, tenga mano dura en la educación de los hijos y cubra las necesidades sexuales de ella. El derivado de esto es lo que hace creer a algunos hombres que la divorciada es una mujer fácil.

Esto nos lleva a pensar en ella, como una mujer de fácil acceso sexual, siempre dispuesta a complacer. De la misma manera es posible encontrar también una constante descalificación frente a cualquier intento de retomar la vida social de una divorciada, pues suele cargar una etiqueta condenatoria frente a cualquier intento de reinsertarse en los grupos por si sola. La primera duda que transmite a los demás es ¿Por qué la habrán dejado? O un poco más neutral la pregunta: ¿por qué se habrán divorciado?, lo que de inmediato entra el prejuicio de la sociedad, creyendo que fue por su mal carácter, infidelidad, o cualquier otra causa que pone en

mal papel a la mujer que no ha sido capaz de mantener a su familia unida (Stamateas, 2012).

La condena y el descrédito hacia la mujer llegan a perjudicar incluso, la vida íntima de su hogar pues las críticas convierten cada una de sus virtudes, y fortalezas en locuras, arrebatos, Como por ejemplo, cuando su lucha por la vida es mal comprendida, el amor para proteger a sus hijos de ese clima hostil, su lucha incansable, su superación frente al dolor, su valentía inquebrantable, la esperanza de tener una vida cálida, y en armonía. Así los esfuerzos de seguir sola no son considerados como cualidades positivas de su personalidad.

Presentándola socialmente como el fuego que desata pasiones facilistas, sencillamente por haber terminado con el silencio, con el dolor causado durante años psicológico hacia sus hijos, y hacia ellas mismas. Es contradictorio convertir el acto heroico de una mujer en discriminación, y vergüenza; Freud (1933) menciona que “Debemos guardarnos de estimar insuficientemente la influencia del orden social, que fuerza a las mujeres a situaciones pasivas. Todo esto permanece aún muy oscuro” (p.215). La sociedad, a su vez motiva a la población femenina a ser autónoma y a su vez las reaprende cuando trata la trata de llevar a cabo, en esta situación en particular, por poner encima de lo cultural su bienestar físico y emocional.

#### **2.2.4 La resiliencia femenina**

De acuerdo a la definición del diccionario Latín-Español (1982), el vocablo *resiliencia* tiene su origen en el idioma latín, en el término *resilio* que significa volver atrás,

volver de un salto, resaltar, rebotar. El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos. En la enciclopedia Hispánica se define como la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe, adaptándose y volviendo a un estado original o tener poder de recuperación.

Es sabido que esta capacidad es adquirida desde temprana edad, y que conforme a ello, esta se va fortaleciendo de acuerdo a los estándares que cada persona posee. Si hablamos de las bases de resiliencia podemos señalar las siguientes:

- Género. El pertenecer al género femenino es considerado como una variable protectora, según lo indican estudios que han observado una mayor vulnerabilidad al riesgo en los hombres, esto se debe a que los niños tienden a reaccionar a través de conductas oposicionistas con mayor frecuencia que las niñas, lo cual a su vez genera respuestas negativas de parte de los padres; ya que se castiga más severamente a los varones que a las mujeres por una conducta no aceptada.
- Desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos. La presencia de intereses y personas significativas fuera de la familia, favorece la manifestación de comportamientos resilientes en circunstancias familiares adversas.



- Apego parental. Estudios longitudinales han destacado que la presencia de una relación cálida, nutritiva y apoyadora, aunque no necesariamente presente en todo momento (Greenspan, 1997), con al menos uno de los padres, protege o mitiga los efectos nocivos de vivir en un medio adverso.(p.68)
- Relación con pares. Los autores replican lo observado por Werner en el estudio con niños en Kauai, señalando que los niños resilientes se caracterizaron por tener una relación de mejor calidad con sus pares que los niños no resilientes.

### **2.2.5 ¿Cómo afrontar el divorcio?**

El divorcio o la separación de pareja puede verse como una crisis que implica necesariamente cambios por parte de cada uno de los integrantes del sistema, pero estos cambios pueden favorecer un mejor funcionamiento que puede leerse como algo positivo más que como un trauma. Stamateas (2012), ha escrito lo siguiente como respuesta al miedo de la soledad:

Cientos de mujeres a diario toleran lo intolerable, lo insoportable con tal de no estar sola, de tener un hombre al lado. Ahora bien, si ese hombre no comparte tus sueños, tus metas, tus pasiones, cuando esa persona que tienes al lado no conoce tu propósito, ¿aun estando en pareja, no te sentirías sola? (p.58).

Aunque suele ser complicado aceptar, es parte fundamental de una mejoría personal, pues el estar acompañado no significa y mucho menos garantiza la

felicidad que en nuestra fantasía podemos desear. Tener claras nuestras metas permite detectar que es lo que está impidiendo que se lleven a cabo.

Una de las principales resistencias presentes como seres humanos es afrontar un cambio, lo desconocido puede causar temor y duda, generando un estancamiento debido a evitar dicho cambio.

La manera en cómo se perciba depende primeramente de los recursos emocionales que cada uno tiene, pues si bien es un reacomodo de un estilo de vida de igual manera un cambio puede ser benéfico (Garrindo, 2013)

Para superar esta etapa, lo común es que uno tienda a culpar al otro, actuar de esta forma es tener la ventaja de proteger el autoestima y, por ello, el bienestar emocional. Cuando se complica puede generar una crisis psicológica “ocurre cuando un evento traumático desborda excesivamente la capacidad de una persona de manejarse en su modo usual” (Benveniste, citado en Fernández, 2010, p. 18). Se ha hablado de los recursos emocionales de cada persona para manejarlo, por lo que una opción que tienen estas mujeres ante una problemática que sobre pasa lo que consideran manejable es asistencia psicológica.

La autoestima es sin duda una parte fundamental, debido a que la auto valía, la satisfacción laboral, la actitud positiva ante la vida, las relaciones sociales y todo aquello de interés personal se deben de rescatar, así como crear nuevas expectativas. El cumplir metas favorece a la confianza, propicia un inicio próspero y

dar pie a seguir esforzándose por más, dándose cuenta que el porvenir puede ser tan positivo como uno lo desee.

## **Capítulo III: Metodología de la investigación**

### 3.1 Presentación

Matrimonio: Según Bonecasse (citado en Catarina, 2005, p.5) "Un acto solemne que produce una comunidad de vida entre un hombre y una mujer y crea un vínculo permanente, pero disoluble, bien por voluntad de los cónyuges o por disposición de la ley" Término que permite describir que el matrimonio es el acto a través del cual dos personas deciden vivir juntos por voluntad propia, hasta que decidan lo contrario o exista circunstancias que conlleven a la relación insana.

EL Divorcio para Fernández Ros "es el fin de un matrimonio y supone un duro proceso, tanto para la pareja como para el resto de la familia, Todo ello es debido al gran cambio estructural y personal que supone una separación"

Por lo tanto el divorcio es un gran cambio que experimentan tanto la pareja como el resto de la familia. Dicho de otro modo, como consecuencia de una separación en el matrimonio afecta a cada integrante de la familia, ya que se experimentan cambios que implican adaptarse y repercute en aspectos emocionales.

Autoestima: Kubli (1995) refiere que "Es la aceptación incondicional de ti mismo, sin juicio destructivo alguno. Ella te permite optar por sentimientos más humanos, amigables y confortables hacia ti mismo y te ayuda a sortear óptimamente cualquier circunstancia" ( p.7).Es notorio identificar en este concepto que la autoestima le permitirá a la persona poder afrontar situaciones que se tornan desagradables durante su vida y sortear circunstancias sociales de las cuales una de ellas es el divorcio que puede afectar en esta capacidad del ser humano cuando se

ve afectada y canalizando así mismo rechazo o sentimientos adversos que repercuten en su estado emocional.

### **3.2 Descripción de la metodología**

El presente trabajo de investigación se estructuró desde el enfoque cualitativo. Sampieri (2010) menciona que "el enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación" (p.7). Mediante esto se pretende profundizar en los datos obtenidos para lograr una interpretación sustentable que permita la recolección de datos precisos y específicos que den respuesta a la pregunta de investigación. Tomando en cuenta también que se retomará el método inductivo, puesto a que el estudio de caso con el cual se trabajará nos permitirá obtener conclusiones particulares que nos llevarán a lo general distinguiéndose por la observación, el análisis y la clasificación de los hechos.

El estudio de la divorcio no requiere únicamente el conocimiento de sus causas sino también el efecto que tiene en los procesos emocionales, basándose en la indagación de hechos; realizando descripciones precisas, una comprensión experiencial y una visión a sus múltiples realidades y de esta manera conocer y analizar las repercusiones psicológicas, emocionales y sociales que se conjugan en la autoestima.

La investigación no experimental Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) son. "Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos", dicho en

otras palabras son situaciones existentes las cuales no son provocadas y cuyos efectos son meramente naturales, por esta razón es fundamental para la investigación sistemática de la realidad de este acontecimiento (p. 55).

Se realizara un estudio de caso y hay diversas maneras de definirlo pero todas estas tienen en común el hecho de considerarla un análisis o investigación detallada, sistemática y profunda de un tema u objeto de interés para la investigación, un caso puede incluir una persona, personas, organizaciones, instituciones, programas, o acontecimientos en particular que generan gran interés y son potenciales de investigar.

El estudio de caso se basa en el razonamiento inductivo las generalizaciones, conceptos o hipótesis surgen a partir del examen minucioso de los datos. Lo que caracteriza al estudio de caso es el descubrimiento de nuevas relaciones y conceptos, más que la verificación de o comprobación de hipótesis previamente establecidas. Rodríguez, 1996 (p.198).

A través del estudio de caso se realiza un análisis a profundidad de una situación o fenómeno de interés, y a partir de esta investigación podemos determinar o descubrir un supuesto, una hipótesis o significado común para otros casos, o a la vez confirmar algunas ideas ya preconcebidas.

### **3.3 Población y muestra**

Para esta investigación se analizara a un sujeto del sexo femenino con una edad de 36 años, con un nivel socioeconómico alto, cuenta con grado de estudio de nivel licenciatura, es integrante mayor de una familia conformada por 2 hijos, estatura promedio, tez blanca, y que acude a cita regular en el Centro de Salud de Tantoyuca Veracruz. Es importante mencionar que para la selección de la muestra se retomo de una población de usuarias que acuden a un grupo de atención sobre casos de violencia Familiar y que actualmente se encuentran en proceso de divorcio, por lo tanto sustentando de esta manera la validez de la muestra. Las valoraciones realizadas se llevarán a cabo en las instalaciones de la misma, utilizando los siguientes instrumentos:

- Historia clínica de Psicología.
- Entrevista individual
- Escala de Autoestima.
- Pruebas Proyectivas.

Para la llevar a cabo este trabajó se utilizaran los días miércoles con un horario de 4:00pm a 5:00pm. 4 durante un lapso tres sesiones con el propósito de obtener los datos e información relevante en relación al tema de investigación.

### **3.4 Técnicas e instrumentos**

Durante el proceso de investigación y para la recolección de los datos se utilizaron instrumentos apegados a la metodología cualitativa y considerando esto se utilizo la entrevista ya que esta técnica es flexible y abierta. Se define como una reunión para



intercambiar información entre el entrevistador y entrevistado (King y horrocks citado en Sampiere 2010. P.418). En este tipo de entrevista se pueden hacer preguntas sobre como vivió el proceso de divorcio, emociones, sentimientos, hechos, experiencias, percepción de sí misma y opiniones. Se utilizaran instrumentos de medición con la finalidad de recabar información relevante acerca de la problemática y enfocados a la población determinada, estos se desglosan a continuación:

**Entrevista Individual:** se aplicó una entrevista directa citando a la paciente a un espacio asignado por el centro de salud de Tantoyuca de tipo semiestructurada, la cual se basa en una guía de preguntas para obtener información, brindando la oportunidad a la paciente de contestar de manera abierta, se empleo un celular para grabar audio sobre las respuestas que daba. Se exploró su historia familiar, las experiencias vividas durante su matrimonio, como vivió su divorcio y el estado emocional en que se encuentra (ver anexo 1). Para llevar a cabo la aplicación de este instrumento se realizaron dos sesiones.

El objetivo va encaminado a la indagación de la historia del desarrollo del problema, aspectos emocionales y racionales, así como algunos aspectos importantes que arrojen respuestas de utilidad para la obtención de datos significativos del divorcio.

**Historia clínica:** se recopiló la historia clínica de la paciente que consiste en un formato estructurado, establecido por el departamento de psicología del Centro de Salud de Tantoyuca, Ver (ver anexo 2 ), El objetivo es indagar y rescatar datos importantes en relación a su motivo de consulta, síntomas, padecimiento, examen

mental y estado emocional de la paciente. Dicho expediente es proporcionado por el psicólogo encargado del área de psicología del centro de salud.

**Escala de Autoestima de Rosenberg:** Está compuesto por 10 preguntas que tienen como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que tiene la persona sobre sí misma, y la valoración del autoconcepto y autoaceptación personal y conforme la tabla de rango es de carácter cualitativo. Se utilizara una sesión para la aplicación de la misma en el área de psicología del centro de salud. Se otorga la hoja de frases y respuestas a la usuaria con cuestionamientos específicos y solicitando que rellene el cuadro tomando como referencia las cuatro respuestas que señalan lo siguiente:

**Respuestas:**

A= Muy de acuerdo

B= De acuerdo

C= En desacuerdo

D= Muy en desacuerdo

Se le solicita que conteste lo más honestamente posible considerando la percepción que tiene sobre sí misma y en el momento actual. (Ver anexo 3)

También se aplicó el **Test de la Figura Humana (MACHOVER)** para evaluar el aspecto emocional de la paciente, se aplico de manera individual en una sola sesión, se dio las instrucciones y se observo el modo en que realizo el dibujo y elaboro la historia. En esta prueba proyecto su estado emocional y sus problemas que manera inconsciente experimenta en su vida. (Ver anexo 4)

**Test de Frases incompletas del Sacks:** Objetivo consiste en analizar las características de la personalidad, las actitudes y sentimientos de la persona y las proyecciones inconscientes de sus respuestas. Dicho test consta de 60 frases incompletas (ver anexo 5) y se le pide a la paciente que anote lo primero que se le venga a la mente y que evite omitir alguna frase. Se empleo una sesión para la aplicación del instrumento.

**Test persona bajo la lluvia:** Es una prueba proyectiva, ya que el sujeto se manifiesta en su acción, la paciente debe hacer el trabajo. De este modo impregna el dibujo con su propio estilo su forma de percibir su esquema corporal. Se le solicito a la paciente que haga el “dibujo de una persona sobre la lluvia”. Incitándola a que lo haga sin pensar en lo atractivo del dibujo. Se empleo una sesión para esta aplicación y el objetivo es evaluar las ansiedades, temores, aspectos conductuales que se activan ante una situación de presión ambiental. (Ver anexo 6)

Las pruebas proyectivas son interpretadas desde una perspectiva psicoanalítica.

## 3.5 Cronograma

<b>Mes Actividad</b>	<b>febrero- marzo 2015</b>	<b>Abril- junio 2015</b>	<b>Julio 2015</b>	<b>Agosto 2015</b>
<b>Capítulo I</b> Presentación del problema				
<b>Capítulo II</b> Marco teórico				
<b>Capítulo III</b> Metodología de la investigación				
<b>Capítulo IV</b> Análisis de resultados				
<b>Capítulo V</b> Entrega de tesis				

## **Capítulo IV: Análisis de Resultados**

## **4.1 Introducción**

En este apartado se presentan los resultados de carácter cualitativo de los instrumentos aplicados al objeto de estudio.

En primera instancia se muestran la entrevista clínica que se aplicó de forma Individual así como sus datos más relevantes y conclusión de los mismos.

Como segundo apartado el formato de historia clínica que se realiza en el Centro de Salud Urbano de Tantoyuca Veracruz.

Un tercer apartado corresponde al test de autoestima y a las pruebas psicométricas aplicadas tales como: Test de la figura humana, Test de Frases incompletas (Sacks) y el test bajo la lluvia.

En este presente capítulo se integran los resultados y el proceso de triangulación, en el que se realiza un análisis particular para la descripción del caso y logro del objetivo planteado.

## **4.2 Resultados por instrumentos**

### **4.2.1 Entrevista**

- Este instrumento de tipo clínico, permitirá analizar a profundidad los aspectos significativos y los antecedentes de la paciente que propiciaron la presencia del divorcio y los efectos que tuvo en sí misma ligados con la autoestima u otros problemas de carácter psicológicos.

- **Análisis de la entrevista Clínica.**

<b>Entrevista Clínica</b>
<p>Nombre de la paciente: I.D.A.P            Edad: 36 años            Escolaridad: Profesional.            Religión: católica</p>
<b>Situación familiar</b>
<p>Hija única de padres casados con los cuales vive actualmente desde la separación con su ex esposo, los padres se hacen cargo de apoyarla económicamente para la manutención de los hijos ya que se encuentra desempleada así como también refiere que la “animan” para no sentirse mal por la situación que actualmente vive.</p>
<b>Conclusión</b>
<p>Se infiere que es una familia sobreprotectora y simbiótica donde la comunicación es adecuada pero limitan que la paciente asuma la responsabilidad de sí misma y de sus hijos.</p>

**Cuadro 1: análisis de la situación Familiar**

**Cuadro 2: Análisis de la historia conyugal.**

Historia conyugal
<p>Tuvo una relación con su ex esposo, los cuales duraron año y medio de noviazgo y 12 años de casados el motivo de la ruptura fue consecuencia de una infidelidad, lo cual propicio serios problemas en el interior del matrimonio alejándose poco a poco hasta que por iniciativa de él, culminó la relación.</p> <p>Fueron una pareja, según refiere la paciente, que el inicio se llevaban bien, sin embargo, no hablaban mucho <i>él tomaba la iniciativa de las cosas decidieron casarse ante el embarazo de la paciente. El mostro mucho interés por nuestro primer hijo satisfacía nuestras necesidades económicas y no me vi en la necesidad de trabajar y durante ese tiempo nos llevábamos bien. En relación a la comunicación hubo un momento que llegábamos a tomar juntos decisiones sobre a donde ir o que hacer. A los dos años de casados empezó a ser frío y cortante conmigo no podía preguntarle pero lo veía de mal humor y cuando lo cuestionaba me decía “son cosas tuyas” y terminábamos peleando. Tuve a mi segundo hijo y los problemas se acrecentaron me dolía mucho la situación pero no podía hacer nada. “Fue mi segunda pareja y también me dejó”</i></p>
Conclusión
<p>Se observa a una mujer dependiente de la relación con su esposo, durante su matrimonio distante con los hijos y más enfocada en que la relación se mantuviera. Se puede interpretar que la participación activa de la paciente en la relación a nivel emocional era pobre al tomar una actitud sumisa y al parecer permisiva.</p>

Historia del Divorcio y su proceso
<p>La paciente refiere que el motivo principal fue la infidelidad, porque aunque ya había “pleitos” trató de que las cosas estuvieran bien por los hijos; cuando se enteró que tenía un amante decidió irse con sus hijos y estar con sus papás. Refiere que le dolió mucho darse cuenta que tantos años con él no habían servido para estar juntos como familia. En repetidas ocasiones él amenazó con irse de la casa donde vivían, sin embargo, ella no lo dejaba que buscaran ayuda psicológica y mejorar la relación, siempre</p>



quiso tener una familia como la que vivió con sus padres. *Él tomó la iniciativa del divorcio y yo me negaba hacerlo.* Refiere que duraron un año en constantes pleitos para ponerse de acuerdo, ya que ella pensaba que el salirse con los hijos eso iba hacer reflexionar a su pareja, pero se dio cuenta que no iba a ser así, por lo que después de un tiempo tuvo y por consejo de los papás decidió firmar los papeles del divorcio.

Refiere que ha sido muy doloroso desde que se divorciaron porque tenía la esperanza que después recapacitara para estar otra vez juntos, *pero me di cuenta que no era lo suficiente buena mujer para estar con él.* Se ha arrepentido muchas veces porque ve a sus hijos y le hubiera gustado que estuvieran todos juntos como familia. Describe que se siente triste, fea y mala persona y no sabe que va hacer sola con sus hijos.

#### Conclusión

Es notorio que hubo al inicio del proceso la fantasía que es común cuando las parejas se separan que ayude a mejorar sin buscar un apoyo profesional, el interés de seguir siendo familia se traduce por el hecho de que es lo que observo de sus padres y una gran desconfianza como una mujer adulta de hacerse responsable de sí misma y de sus hijos. La percepción que tiene sobre su persona refleja el conflicto de como mujer si pudo o no hacer algo y que al darse el divorcio como tal lo asume y lo dirige hacia sí misma y provocando un conflicto de autoconcepto y desesperanza.

#### **Cuadro 3: análisis del Proceso de Divorcio.**

Historia personal.
<p>Al explorar esta área hace mención que se percibe como una mujer “sin chiste” le preocupa el hecho que no tenga algo claro sobre quehacer y como hacerse cargo de sus hijos. En su infancia y al ser la única hija fue sobreprotegida por sus papás se percibe como inteligente pero muy temerosa para salir y hacer sus cosas sola su mamá siempre ha estado al cuidado de ella y de lo que necesita.</p> <p>Durante la adolescencia sus decisiones han sido en mayor medida tomada por el papá ya que la obligo a estudiar una carrera que no le gustaba pero para evitarse problemas con él, lo hizo. Tuvo un novio durante esta etapa, no duro mucho, pero igual, la dejo, según ella lo refiere. Se describe solitaria con pocos amigos y muy insegura, le costaba mucho decir a los demás que no estaba de acuerdo con algo.</p>
Conclusión
<p>Los introyectos de los padres desde la infancia han determinado en gran medida su personalidad al ser punitivos, un estilo autoritario y agresivo pasivo, se muestra con poca motivación sin una meta definida o planeada con anterioridad. Un concepto pobre de sí misma y poco sociable, las críticas sobre si misma se hacen presente en repetidas ocasiones de la entrevista expresiones como “me choco” “soy una tonta” “no puedo hacer las cosas sola”</p>

**Cuadro 4: análisis de la historia personal-adolescencia.**

#### **4.2.2 Historia Clínica**

Formato empleado y aplicado a la paciente por el área de psicología para determinar su motivo de consulta, sintomatología, su respectivo Diagnostico y análisis de su personalidad y examen mental del mismo.



SECRETARIA DE SALUD DEL ESTADO DE VERACRUZ  
CENTRO DE SALUD DE TANTOYUCA VERACRUZ

### Historia clínica de psicología

#### I.- Ficha de identificación:

**Nombre: I.D.A.P**

**Ocupación: Ama de casa**

**Edad: 36 años      Estado Civil: Divorciada**

**Escolaridad: Profesional**

**Vive con: Padres.**

**Religión: Católica**

**Información obtenida: directa (X)    colateral ( )    mixta ( )**

#### II.- Motivo de consulta (Referido por, descripción del problema, antecedentes del problema, tiempo, síntomas, consecuencias)

Paciente femenino de 36 años que refiere llevar dos años de divorciada, madre de dos hijos y que se encuentra actualmente viviendo en casa de los padres. Acude a cita de primera vez por su cuenta haciendo los trámites necesarios para la atención psicológica. Con sintomatología manifiesta tales como: dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad, desesperanza y pérdida de interés sobre aspectos cotidianos agudizándose en los últimos 8 meses sin recibir tratamiento médico ni psicológico.

Adule tales síntomas como resultado de los conflictos que vivió con su anterior pareja y la relación que culminó con divorcio voluntario desde hace dos años. Refiere

sentirse sola, triste, insegura para tomar decisiones y preocupada por el bienestar de sus hijos. No da antecedentes precisos del inicio de su sintomatología y si a sus conflictos.

### **III.- Desafío actual (crisis que origina acudir a terapia)**

Ninguno.

### **IV.- Actitud de la familia ante el padecimiento.**

Los padres refieren que no muestra interés por atender a sus hijos y constantemente se culpa por el divorcio. La notan triste y desmotivada la paciente acude por le dicen que está mal. Los padres asumen la responsabilidad de los nietos ya que la hija está pasando por una situación difícil.

### **V.- Historia de desarrollo (Peri, post natal)**

Sin antecedentes verificados.

### **VI.- Historia escolar**

Culmino la carrera de Contador Público y Auditor en la Universidad Autónoma de Tamaulipas.

### **VI.- Historia laboral.**

No ha ejercido su profesión.

### **VII.- Historia sexual.**

Inactiva y su primera relación sexual la tuvo en la adolescencia con su primero novio.

Refiere poco interés.

### **VIII.- Toxicomanías.**

Ninguna.

### **IX.- Examen mental**

- **Apariencia física y actitud ante la entrevista.**

Se presenta con buen aliño a la sesión, de complexión robusta, tez blanca, color de ojos café claros, de estatura alta, sin maquillaje y fisonomía agradable. Al inicio de la sesión se mostró distante, renuente y culminó cooperativa e interesada.

- **Lenguaje.**

Escaso, tono bajo y pausas al hablar.

- **Pensamiento.**

Coherencia en las ideas, lógica en su pensamiento, lo que dice tiene congruencia con su lenguaje no verbal.

- **Memoria.**

Conservado.

- **Estado neurológico y sensorial.**

No hay datos.

- **Estado emocional.**

Labilidad emocional, irritabilidad y tristeza.

- **Juicio y autocrítica**

Preservado.

- **Mecanismos de defensa.**

Negación, represión, desplazamiento.

- **Autodescripción.**

Se describe como una mujer desdichada, con sentimientos de soledad, como una mala persona en los diferentes ámbitos de su vida, como mujer, madre e hija, se auto

reprocha el divorcio el cual lo define como un fracaso. Se refiere a sí misma como “gorda” poca atractiva y una mujer sin “chiste”

- **Impresión diagnóstica.**

Depresión.

#### **4.2.2.1 Análisis de la historia clínica**

Paciente que llega a consulta con sintomatología que caracteriza a la depresión, sus funciones mentales se encuentran saludables sin elementos que indiquen alteraciones o trastornos mentales. Sus principales conflictos están vinculados con el divorcio y el duelo vivido que lo experimenta con sensaciones de minusvalía, crítica y reproche hacia sí misma y con un sentimiento de culpa que le impiden considerar y establecer metas a largo plazo y que se relacionen con el bienestar personal y el de sus hijos. Los datos de igual manera hablan de una mujer que se encuentra muy ligada con la familia de origen y otorgándoles la responsabilidad del cuidado de los hijos. Los aspectos intelectuales se ven intactos ya que culminó una carrera universitaria sin embargo en los procesos sociales se muestra dificultada para relacionarse.

#### **4.3 Inventario de Rosenberg.**

La puntuación obtenida de la paciente es de 16 lo cual significa un nivel de AUTOESTIMA BAJA.

### **4.3.1 Reporte del inventario de Rosenberg.**

Las personas que obtienen una puntuación de 0 a 25 se considera que ponen trabas a sí mismos lo cual impedirá no conseguir metas, por lo tanto se verán limitados en aquellos aspectos que implican realizar actividades que pudieran ser fáciles de manejar.

## **4.4 Pruebas proyectivas.**

### **4.4.1 Test de la figura humana.**

**Análisis cualitativo:** El dibujo denota debilidad, pereza, desaliento, reducción de ideales, indica personalidad eufórica, agresión, hostilidad frente al mundo. Conflictos sin resolver lo cual frena al sujeto a no actuar. Sentimiento de inmovilidad. Regresión anal-expulsiva. Intento de controlar lo instintivo, restricción forzada de impulsos y un deseo de independencia.

### **4.4.2 Test de frases incompletas**

**Análisis cualitativo:** La examinada en su interpretación de la prueba, las principales áreas de conflicto se relacionan frente a la unidad familiar, frente al sexo opuesto, hacia las propias habilidades, hacia el pasado y hacia el futuro. Los datos muestran a un sujeto con grupo de apoyo reducido que presenta problemas autodevaluativos, lo cual implica dudas y temores respecto a su futuro. Con necesidad de apoyo principalmente hacia su padre, sin embargo manifiesta tener una imagen negativa respecto al sexo opuesto.

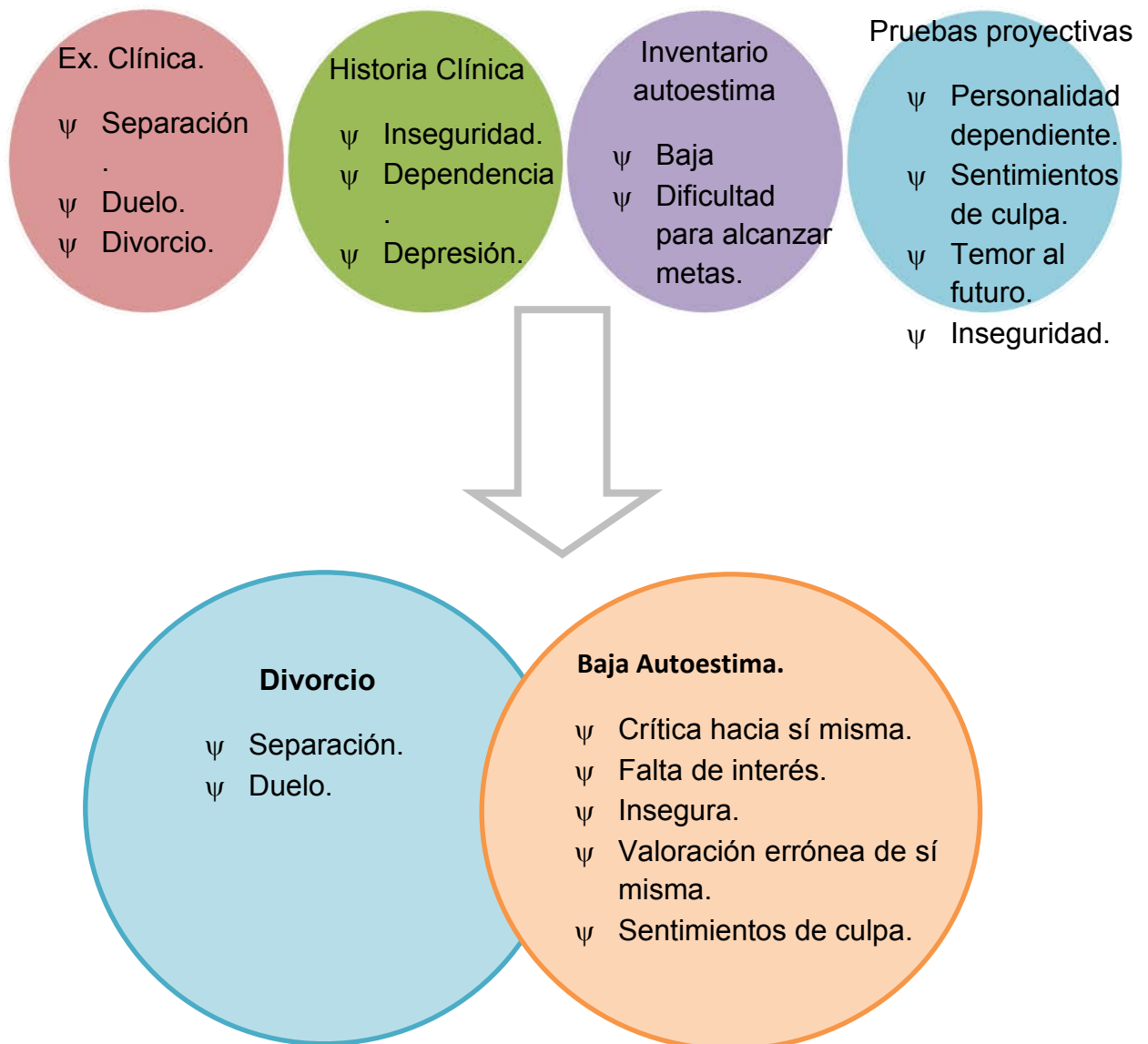
Estructura de personalidad: existe cierto conflicto hacia las relaciones heterosexuales, se percibe la relación existente con los sentimientos de culpa, generándole temores actualmente y hacia el futuro. De igual forma expone buscar la felicidad, una de sus principales fuentes de motivación son sus hijos sin embargo carece de iniciativa.

#### **4.4.3 Test bajo la lluvia**

**Análisis cualitativo:** Se interpreta identificación con su propio sexo, adecuado trato social, criterio ajustado a la realidad, con ligera tendencia a la falta de crecimiento e imaginación de metas. Ocultamiento falta de sinceridad, dificultad para la toma de decisiones, lagunas o bloqueos. Presenta rasgos obsesivos, temor a desorganizarse, obstáculos que se imponen para alcanzar la vida. Tendencias autoagresivas o dolencias psicosomáticas. Mucha presión y angustia en sí misma. Inmadurez, dependencia. Necesidad de aferrarse a algo que le sirva como defensa. Retraimiento, inseguridad, pasivo, complaciente. Desarmonía entre intelecto y la emoción, sentimientos de culpa.



#### 4.5 Categorización de las variables



#### **4.5.1 Divorcio.**

##### **Separación.**

En toda relaciones de pareja y en el matrimonio después de tener una relación y hay presencia de hijos, la experiencia de separarse puede traer secuelas significativas a cada integrante de la familia y modificando los patrones de conducta habituales y los procesos estructurales de la misma. Al concretarse el divorcio la paciente optó por regresar a su familia de origen y los datos refieren que asumió el rol dependiente afectando en su Autoconcepto y autonomía.

##### **Duelo.**

Durante el proceso del divorcio la paciente ha experimentado sentimientos como tristeza y desesperanza ya que el rol asumido le impide ver con claridad lo que espera de sí misma como de los demás, esto se observa en sentimientos de vacío ocurridos posterior a la separación, sus dificultades para conciliar el sueño y aceptación de la realidad ante la creencia que podía estar nuevamente con su ex pareja y de igual forma la culpa por no poder haber hecho algo más para rescatar la relación.

#### **4.5.2 Baja Autoestima.**

##### **Crítica hacia sí misma.**

Es notorio que hay un recurrente manejo de agresión autodirigido en las expresiones sobre la experiencia que vivió ante el divorcio, se puede observar como minimiza

aspectos específicos de su ser como persona se atribuye calificativos devaluatorios y que las pruebas aplicadas refieren esa agresión e impulsividad.

### **Falta de interés.**

Al ser un persona que culmino una carrera universitaria y tendría las posibilidades de ejercer no muestra deseo alguno por hacerlo, está consciente que por sacar a sus hijos adelante tendría que ocuparse y responsabilizarse sin embargo no tiene claro el modo ni las formas ya que ha caído en un letargo y sin aspiraciones concretas común en las personas que se deprimen o están experimentando un duelo.

### **Insegura.**

La dinámica familiar y los roles ejercidos principalmente por los padres propiciaron dificultades para afrontar situaciones cotidianas y que comúnmente son necesarias durante nuestra vida. Su dificultad para tomar decisiones, el temor que tiene pensar hacia el futuro la poca o nula confianza en sí misma y en lo que vale, el no percibirse con la capacidad para volver a tener otra relación nos hablan de aspectos emocionales en conflicto.

### **Valoración errónea de sí misma.**

El Autoconcepto define a las personas como se perciben y como lo expresan ante los demás, es un aspecto fundamental en la autoestima conocer cómo es que una persona se describe. La paciente constantemente se describe como una mala, utiliza calificativos erróneos como por ejemplo: “sin chiste”, que es fea y que no es capaz de hacer las cosas de buena manera. Es importante mencionar que estas atribuciones

surgen ante el proceso del divorcio ya que están ligados a como se ve como mujer inmersa en la relación anterior y que en la actualidad se mantiene vigente tal descripción.

### **Sentimientos de culpa.**

A pensar que hay un motivo claro vinculado con el divorcio al presentarse la infidelidad por parte del esposo la paciente asume la responsabilidad del fallo en la relación con la creencia de que algo “malo” tenía que no pudo mantener a su pareja y tampoco tener una familia como lo hubiera deseado. Al decidir salirse e irse a vivir con los padres lo considera un detonante para que se diera el divorcio por tal motivo se adjudica la responsabilidad teniendo un visión parcial del proceso vivido. Los datos aun proporcionados por la misma refieren: “que si hubiera hecho algo “mas” las cosas hubieran sido diferentes”. Esta expresión es común en las personas que tienen sentimientos de culpa latentes.

### **4.6 Análisis crítico: (triangulación de resultados)**

Después de realizar una revisión detallada de la información obtenida a lo largo de la investigación documental y los instrumentos aplicados; tales como la entrevista clínica, la historia clínica, inventario de autoestima y las pruebas psicológicas. Se llegó a las siguientes conclusiones, las cuales de manera general simplifican los resultados alcanzados.

El primer instrumento aplicado fue la entrevista clínica y se obtuvo la siguiente información: En esta la paciente dio información de cómo fue su

matrimonio, los motivos que dieron origen a su divorcio y el proceso vivido en el mismo. Esta información es importante conocer para buscar relacionar los efectos que tuvo en su persona y la descripción que tiene sobre sí misma. Los indicadores denotan que como consecuencia del divorcio y el abandono de la pareja confirmo que sus sentimientos son de minusvalía y devaluación que hace recurrentemente sobre la paciente y un desánimo para hacer cosas por su cuenta delegando responsabilidades a agentes externos tal es el caso de los padres, conductas devaluatorias, sentimiento de culpa. El duelo también se hace presente y hay que mencionar que diversos casos donde el origen es el divorcio no propiamente el sujeto actúa sobre sí mismo y la autoagresión; no es el caso en la paciente. Por lo tanto podemos decir que cambio la percepción que tiene sobre su persona. (Ver cuadros 2, 3, 4,5)

La histórica clínica nos reveló la sintomatología de la paciente al acudir a cita psicológica donde se presentan indicadores como la tristeza, minusvalía, inseguridad, sentimientos de culpa, desánimo y pasividad. Estos datos fueron encontrados en la exploración del motivo de consulta y la actitud que tuvo durante el interrogatorio el cual se observa en las actitudes que tuvo durante este proceso. Hay un dato importante a considerar que es el examen mental el cual sus áreas no muestran conflictos específicos que nos den la pauta para determinar un trastorno de tipo mental, si hay elementos que nos permiten observar depresión pero no como un trastorno depresivo mayor ya que son síntomas que ocurren por el antecedente de divorcio vivido por la paciente ya que así lo refiere ella.

En inventario de autoestima y la aplicación de los ítems la puntuación nos arroja en 16 y se interpreta como autoestima baja donde sobresalta el percibirse como una persona fracasada, con pocas cualidades, inútil y que no sirve para nada. De alguna manera nos habla del momento actual los anteriores instrumentos nos hacen referencia que lo experimento como consecuencia del divorcio.

En la prueba de la figura humana, se obtuvieron datos relacionados con los conflictos de la paciente. Esta prueba en su interpretación arrojó debilidad emocional, desaliento conflictos sin resolver, reducción de ideales, agresividad reprimida y sentimientos de inmovilidad. Ver anexo

En el test de frases incompletas (Sacks), se obtuvo más evidencias de las áreas de conflicto y dificultades emocionales que se están presentando en mayor o menor grado en la paciente a partir de estar en un proceso de divorcio. La prueba mostro los siguientes indicadores emocionales ligados con nuestro objeto de estudio: sentimientos de culpa latente, conflicto con las relaciones heterosexuales, falta de iniciativa temores ligados al presente y al futuro e inseguridades. Ver anexo

Test bajo la lluvia. En resumen los datos que nos aporta indican criterio ajustado a la realidad, con ligera tendencia a la falta de crecimiento e imaginación de metas. Dificultad para tomar decisiones, inmadurez, retraimiento, inseguridad y mucha presión sobre sí misma. Lo cual nos dice como está viviendo y percibe la situación actual sobre su persona. Ver anexo

De los instrumentos aplicados durante la investigación por los datos obtenidos por la paciente, lo recopilado de su expediente clínico y las pruebas aplicadas podemos decir que el divorcio si tuvo un efecto negativo que repercutió en el

concepto que tiene y la forma de manejarse en la actualidad mostrando depresión por un lado y una repercusión en su autoestima.

La siguiente aportación sustenta lo anterior “El divorcio afecta nuestra autoestima. La persona, ya sea hombre o mujer se siente rechazada y/o fracasada. Se siente culpable por no haber podido establecer una mejor relación o evitado el divorcio y al sentirse así, se califica como mala, tonta, incompetente” (Aguillon, 2010, p.76) esta información viene a sustentar lo datos que arrojan los instrumentos utilizados.

En lo referente a los instrumentos aplicados en este estudio, se concluye haciendo mención que fueron adecuados para llevar a cabo esta investigación cualitativa ya que las pruebas proyectivas describen procesos inconscientes y áreas de conflicto no resueltos y con la ayuda de dichos instrumentos se logró explorar de manera más profunda el estado emocional, haciendo hincapié que los aspectos emocionales comunes y que se presentan más recurrentemente son: la inseguridad, la dificultad para ver hacia futuro, devaluación y sentimientos de culpa latentes.

## **Capítulo V: Discusión y sugerencias de Intervención**



## 5.1 Conclusión

Conocer la autoestima y los elementos que lo componen nos sirven para la descripción en el sujeto, y se considera como alta o buena autoestima para aquellos que pueden afrontar adecuadamente las adversidades y que tienen un concepto validado de su persona acorde a la realidad. Hablar de una autoestima baja o mala lo que se observa y se ve afectado en un primer momento es el concepto de sí mismo presentando sentimientos como la inseguridad y devaluaciones persistentes que le impiden establecer metas o proyectarse a un futuro.

Aguilar K. (1977) menciona que

Que la Autoestima es la aceptación incondicional de uno mismo sin juicio destructivo alguno. (p. 14).

Por lo tanto hablar de una persona que tiene una buena autoestima evitara ante cualquier circunstancia vivida agredirse o sentirse incapacitado así mismo aceptarse y tener un buen concepto y descripción de su persona. Es común que se presenten hechos a lo largo de la vida que van a poder a prueba a cada persona y que son difíciles de superar, sin embargo hay que exponer y sobreponerse de ellos sin que afecte nuestra integridad emocional.

De estas condiciones y hechos como el superar una sedación o un divorcio que son experiencias muy significativas para cada integrante de la familia, influirá en el proceso emocional y tendrá un efecto natural en la autoestima de las personas

provocando dudas sobre si mismas, conflictos presentes y futuros por lo tanto podemos considerar que repercutiría en la autoestima.

La visión hacia el futuro puede presentarse adverso, poco fiable más si se relaciona con la búsqueda de una nueva pareja ya que lograr la aceptación de la ruptura dependió y en gran medida de la aceptación de sí mismo. Podemos deducir que el duelo que se experimenta va a traer consigo emociones diversas los teóricos mencionan que el superar una separación se tendrá que experimentar tristeza, nostalgia y desgano y que esto deberá y se podrá superar con apoyo. Por lo tanto un divorcio será el inicio del duelo vivido y que afecta a la autoestima, en casos graves cuando es sobre medido cruza la línea de lo normal provocando trastornos depresivos u alteraciones como ansiedad o de personalidad, tales casos se consideran como alteraciones complejas y con dificultades mayores para afrontar la separación.

Esta investigación tiene la finalidad describir el papel que tiene el divorcio en la autoestima de una paciente que acude a consulta psicológica, y como ya se ha analizado en capítulos anteriores si hay repercusiones emocionales que nos dejan entrever que ocasiona sentimientos ligados con la baja autoestima. Para el estudio de caso es fundamental expandir nuestra visión para que mediante esta forma se pueda tener un panorama amplio, tomando como referencia las siguientes tres áreas:

- El individuo y su Autoconcepto.
- Los procesos vividos en el divorcio y

- Los síntomas que aparecen en relación a la experiencia del divorcio.

El interés principal de este tema es analizar a profundidad tanto el divorcio como la autoestima considerando que puede experimentar cuadro clínico vinculado con la depresión no me enfoque a este tema ya que no es mi objeto de estudio, sin embargo es casi imposible no involucralo como una consecuencia del divorcio ligado con la baja autoestima.

## **5.2 Sugerencias**

Existen diversos tratamientos psicológicos que pueden ser empleados para el manejo clínico y terapéutico de casos que han pasado por una experiencia de divorcio y con conflictos emocionales como resultado de la misma. La terapia psicológica individual gestáltica, sistémica, racional-emotiva, psicoanalíticas y cognitivo conductual, tienen de manera general como objetivo dar estabilidad emocional al paciente empleando técnicas específicas correspondientes a cada modelo. En casos extremos donde las alteraciones son profundas como los trastornos depresivos, de ansiedad, psicopatologías o trastornos de personalidad, pueden emplearse el tratamiento farmacológico y por último existen técnicas y manuales para reforzar la autoestima.

Ante el presente tema de investigación se consideran las siguientes sugerencias:

A nivel personal: Es importante mencionar que puede ofrecerse un tratamiento para manejar dos aspectos: por un lado como afrontar el divorcio y por

otro lado la autoestima baja como consecuencia de la misma. Uno de los tratamientos que pueden generar mejorías en los pacientes es el modelo cognitivo-conductual los terapeutas ayudan a resolver dificultades modificando patrones de pensamiento, de modo que se obtenga un cambio de comportamiento y por ende un cambio emocional. Partiendo que las ideas sobre la percepción que tiene sobre su persona está ligada con el derrotismo y la devaluación y como consecuencia de un estímulo evocador, este modelo apuntalaría a cambiar dichas ideas sumergidas en su pensamiento. La terapia explorara los vínculos entre los pensamientos y las emociones que ocurren y generan conexiones negativas en la persona. Cuando se identifican estas conexiones podrá cambiar patrones de pensamiento negativos o inapropiados, y como consecuencia puede manejar los comportamientos relacionados con la baja autoestima. El explorar los pensamientos que conducen acciones autodestructivas y la creencia que dirigen estos pensamientos al cambiarlas sus acciones de igual manera se modificara y le ayudaran afrontar de mejor manera los aspectos propios de su vida. Las características de la terapia cognitivo conductual:

1. Modificar patrones de pensamiento.
2. Que el paciente aprenda a superar obstáculos.
3. Y que aprenda a establecer metas.

El paciente sea consciente de si misma y logre su aceptación. Para ello se ofrecen estrategias que le sirvan para darse cuenta de su valía.

Por eso es de suma importancia que el paciente que experimenta sintomatología ligada con la baja autoestima emplear la terapia cognitivo conductual.

A nivel familiar: EL apoyo es importante evitando promover en el paciente la idea de que efectivamente fracasó en el matrimonio y restándole responsabilidades para ellos asumirlas. Evitar caer en el error de saciar sus necesidades e involuntariamente generar dependencia del paciente con la familia de origen. No ayuda victimizando a la paciente ya que esas ideas se van introduciendo y determinando sus patrones de conducta.

A nivel social: Evitar las etiquetas sociales donde ponen en una posición inferior a la mujer que experimento un divorcio, promover cambios de pensamiento en la sociedad sobre la idea del matrimonio versus divorcio. Por medio de pláticas y conferencias hablarles a la sociedad en general sobre cómo manejar la separación y el duelo

**Anexo 1 Entrevista Clínica.**  
Centro Universitario Vasco de Quiroga de Huejutla  
Licenciatura en Psicología

Formato de Entrevista Clínica

Lugar de aplicación \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**1.- Ficha de identificación:**

NOMBRE \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_ ESCOLARIDAD: \_\_\_\_\_

OCUPACION: \_\_\_\_\_ RELIGIÓN: \_\_\_\_\_

PROFESION: \_\_\_\_\_

**2.- Descripción de la paciente:**

**3.- Actitud ante la entrevista:**

**4.- Motivo de consulta.**

¿Cuál es el problema que presenta?

¿Mencione la historia de su problema?

¿Cómo y cuándo empezó el problema?

¿Cómo ha ido evolucionando el problema?

**HISTORIA FAMILIAR**

¿Quiénes componen su familia?

¿Con quién vive actualmente?

¿Tiene hijos? ¿Cuántos?

¿Cómo es la convivencia con sus hijos?

¿Cómo es la relación que tiene con cada uno de sus padres?

¿Cómo podría describir a su familia de origen?

¿Con que integrante de la familia tenía mayor relación?

¿Con quién de la familia era menos compatible?

¿Hay buena comunicación con sus padres?

## **HISTORIA CONYUGAL**

¿Cuántas parejas ha tenido?

¿Cómo decidieron iniciar una relación de pareja?

Descríbeme el noviazgo ¿Cómo empezó? ¿Cuánto tiempo duro?

¿Cuál era la forma de comunicarse?

¿Por qué deciden casarse?

¿Cómo ha sido su vida desde que decidieron casarse?

¿Cómo fueron los primeros dos años de matrimonio?

¿Qué tipo de dificultades llegaban a tener?

¿Cambio el proceso de la relación de ser novios a esposos? ¿de qué se dio cuenta?

Su vida sexual ¿Cómo la describiría?

¿Discutían con frecuencia?

## **HISTORIA DEL DIVORCIO**

¿En qué momento las dificultades se acrecentaron?

¿Percibió complicaciones desde un principio?

¿En que lo noto?

¿Qué actitud tuvo cuando los problemas eran más fuertes?

¿Podían llegar acuerdos o resolver sus dificultades?

¿Cómo afrontaban los problemas de pareja?

¿Hablaban sobre la posibilidad de separarse?

¿Cuál fue el motivo que orillo al divorcio?

¿Quién tomo la iniciativa?

¿Estuvo de acuerdo en divorciarse?

¿Cuál fue su reacción al respecto?

¿Intentaron evitarlo? ¿Buscaron apoyo psicológico?



¿Tuvieron dificultades para divorciarse?

¿Qué emociones experimentó cuando se divorció?

¿A quién le atribuye la responsabilidad de la separación?

¿Cómo vivió su proceso de divorcio?

¿Cambio algo en usted cuando se separó?

¿Qué opinaron sus padres?

¿En la actualidad se arrepiente? ¿Por qué?

## **HISTORIA PERSONAL**

¿Cómo fue tu infancia en relación con tus papas?

¿Cuáles son tus recuerdos más significativos?

¿Cómo te describirías?

¿Cómo eras cuando fuiste adolescente?

¿Tenías amigos o amigas?

¿Cómo era la relación con tus papas?

¿Qué fue lo más significativo que viviste?

¿Cómo te sientes con lo que has logrado hasta ahora?

¿Cómo afrontas los problemas que se te presentan?

¿Tienes metas hacia un futuro?

¿Hasta el día de hoy cual es para usted el problema más importante que tiene?

¿A qué cree que se deba?

¿Cómo definirías tu vida hasta el día de hoy?

¿Te sientes atractiva o interesante?

¿Te sientes segura de ti misma?

¿Cómo crees que te perciben los demás?

¿Tienes amistades profundas?

¿Me puedes decir cuáles son tus principales virtudes?

¿Te gustan las cosas que realizas?

¿Eres feliz?

¿Cómo te definirías a ti misma?

¿Qué crees que has logrado en tu vida y que crees que te hace falta?

¿Cómo te sientes por tu divorcio?

### Anexo 2

#### Formato de Historia Clínica



SECRETARIA DE SALUD DEL ESTADO DE VERACRUZ  
CENTRO DE SALUD DE TANTOYUCA VERACRUZ

#### HISTORIA CLINICA DE PSICOLOGIA

FECHA: \_\_\_\_\_

NO.EXP: \_\_\_\_\_

#### I.- FICHA DE IDENTIFICACION:

Nombre: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Vive con: \_\_\_\_\_ Religión: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

INFORMACION OBTENIDA: DIRECTA ( ) COLATERAL ( ) MIXTA ( )

#### II.- MOTIVO DE CONSULTA (Referido por, descripción del problema, antecedentes del problema, tiempo, síntomas, consecuencias)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### III.- DESAFIO ACTUAL (crisis que origina acudir a terapia)

---

---

---

---

**IV.- ACTITUD DE LA FAMILIA ANTE EL PADECIMIENTO.**

---

---

---

---

**V.- HISTORIA DE DESARROLLO (Peri, post natal)**

---

---

---

---

---

---

---

---

**VI.- HISTORIA ESCOLAR**

---

---

---

---

---

---

---

**VI.- HISTORIA LABORAL.**

---

---

---

---

---

---

---

**VII.- HISTORIA SEXUAL.**

---

---

---

---

---

**VIII.- TOXICOMANIAS.**

---

---

---

---

**IX.- EXAMEN MENTAL**

**a) APARIENCIA FISICA Y ACTITUD ANTE LA ENTREVISTA.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**b) LENGUAJE.**

---

---

---

**c) PENSAMIENTO.**

---

---

---

---

**d) MEMORIA.**

---

---

---

**e) ESTADO NEUROLOGICO Y SENSOPERCEPTUAL.**

---

---

---

**f) ESTADO EMOCIONAL.**

---

---

---

**g) JUICIO Y AUTOCRITICA**

---

---

---

**h) MECANISMOS DE DEFENSA.**

---

---

---

**i) AUTODESCRIPCION.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**j) IMPRESIÓN DIAGNOSTICA.**

---

---

### Anexo 3

#### Inventario de Rosenberg.

Por favor, contesta las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada.

**Respuestas:**

A= Muy de acuerdo

B= De acuerdo

C= En desacuerdo

D= Muy en desacuerdo

Nº	Preguntas	A	B	C	D
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
2	Me inclino a pensar que, en conjunto soy un fracasado/a	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Creo que tengo varias cualidades buenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
4	Puedo hacer cosas tan bien como la mayoría de la gente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
5	Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí	<input checked="" type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
7	En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>
8	Desearía valorarme más	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	A veces me siento verdaderamente inútil.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	A veces pienso que no sirvo para nada	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Anexo 4**  
Test de la Figura Humana.





**Anexo 5**  
Test de Frases incompletas del Sacks.

TEST DE FRASES INCOMPLETAS DE  
SACKS.-

Instrucciones: A continuación hay 60 frases incompletas. Lea cada una y complétela con lo primero que venga a su mente. Trabaje tan a prisa como sea posible. En caso que no pueda completar una, encierre el número correspondiente en un círculo y termine después.

1. Siento que mi padre raras veces me desespera
2. Cuando tengo mala suerte lloro
3. Siempre anhelé ser feliz
4. Si yo estuviera a cargo me sentiría
5. El futuro me parece difícil
6. Las personas que están sobre mí me absorben
7. Sé que es tonto pero tengo miedo de fracasar otra vez
8. Creo que un verdadero amigo te escucha
9. Cuando era niño (a) no sabía lo que hacía
10. Mi idea de mujer (hombre) perfecta (o) feliz, profesionalista, con poder
11. Cuando veo a un hombre y a una mujer juntos me pone triste
12. Comparando las demás familias, la mía nos somos unidos
13. En las labores me llevo mejor con nadie creo yo
14. Mi madre una mujer que pienso que no es feliz
15. Haría cualquier cosa por olvidar la vez que conoci al papá de mis hijos
16. Si mi padre tan solo me comprendiera
17. Siento que tengo habilidades para no lo sé
18. Sería perfectamente feliz si podiera cambiar algunas cosas de mí
19. Si la gente trabajara para mí sería muy comprensible
20. Yo espero que mi suerte cambie
21. en la escuela, mis maestros yo
22. La mayoría de mis amistades no saben que tengo miedo de fracasar
23. No me gusta las mentiras
24. Antes yo no sabía lo que hacía
25. Pienso que la mayoría de los muchachos (a) todo lo ven sin responsabilidad
26. Yo creo que la vida matrimonial es difícil
27. Mi familia me trata como fracasada
28. Aquellos con los que trabajo no trabajo

29. Mi madre y yo no nos entendemos
30. Mi más grande error fue saltarme las etapas de la vida
31. Desearía que mi padre nunca me faltara
32. Mi mayor debilidad mis hijos
33. Mi ambición secreta en la vida la felicidad de mis hijos
34. La gente que trabaja para mí nadie
35. Algún día yo morire
36. Cuando veo al jefe venir no tengo
37. Quisiera perder el miedo de perder a mis hijos
38. La gente que más me agrada mi familia
39. Si fuera joven otra vez haría las cosas mejor
40. Creo que la mayoría de las mujeres (hombres)  
son falsas, hipócritas, sin valores
41. Si tuviera relaciones sexuales no
42. La mayoría de las familias que conozco son muy unidas
43. Me gusta trabajar con la gente que son importantes
44. Creo que la mayoría de las madres son
45. Cuando era más joven me sentía culpable de no respetar a mis padres
46. Siento que mi padre es una persona muy luchadora
47. Cuando la suerte se vuelve en contra mía me deprimó
48. Cuando doy ordenes, yo grito
49. Lo que más deseo en la vida es que nunca les falte nada a mis hijos
50. Dentro de algún tiempo no lo sé
51. La gente a quien yo considero mis superiores a toda la gente que trabaja
52. Mis temores en ocasiones me obligan a ser inseguro
53. Cuando no estoy, mis amigos no se
54. Mi más vívido recuerdo de la infancia cuando estábamos todos comiendo en familia
55. Lo que menos me gusta de las mujeres (hombres)  
que son mentirosas
56. Mi vida sexual no la hay
57. Cuando era niño (a) era muy travieso
58. La gente que trabaja conmigo, generalmente no la molesto
59. Me agrada mi madre, pero no me escucha
60. La peor cosa que he hecho casarme

**Anexo 6**  
Test Bajo la Lluvia.



M=20

## Glosario

**Actitud.** Predisposición de la persona a responder de una manera determinada frente a un estímulo tras evaluarlo positiva o negativamente.

**Adaptación.** Estado en el que el sujeto establece una relación de equilibrio y carente de conflictos con su ambiente social.

**Afectividad.** Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive.

**Ambivalencia.-** Estado de ánimo en el que conviven dos emociones o sentimientos opuestos.

**Ansiedad.** Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión.

**Autoestima.-** Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.

**Autoestima, baja.-** autoevaluación negativa prolongada y sentimientos negativos sobre uno mismo y sobre las propias capacidades; caracterizada por expresión verbal negativa, expresión de vergüenza o de culpa, autoevaluación como alguien incapaz de enfrentarse a los acontecimientos.

**Culpa.-** Responsabilidad o causa de un suceso o de una acción negativa o perjudicial, que se atribuye a una persona o a una cosa.

**Crisis.-** es un cambio brusco o una modificación importante en el desarrollo de algún suceso, y ésta puede ser tanto física como simbólica. Crisis también es una situación complicada o de escasez.

**Desarrollo psicosocial.** Crecimiento de la personalidad de un sujeto en relación con los demás y en su condición de miembro de una sociedad, desde la infancia y a lo largo de su vida.

**Depresión.-** Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.

**Divorcio.-** Disolución legal de un matrimonio, a solicitud de uno o de los dos cónyuges, cuando se dan las causas previstas por la ley.

**Duelo.-** proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc.).

**Ego.-** Valoración excesiva de uno mismo.

**Estrés.** Cualquier exigencia que produzca un estado de tensión en el individuo y que pida un cambio o adaptación por parte del mismo.

**Frustración.-** respuesta emocional común a la oposición relacionada con la ira y la decepción que surge de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual.

**Ideal.-** será cualquier representación mental que se relaciona con algo real.

**Idealización.** El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo atribuyendo cualidades exageradamente positivas a los demás.

**Ideología.-** es el conjunto de ideas sobre la realidad, sistema general o sistemas existentes en la práctica de la sociedad respecto a lo económico, lo social, lo científico-tecnológico, lo político, lo cultural, lo moral, lo religioso, etc.

**Introyección.-** proceso psicológico por el que se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea, especialmente de la personalidad de otros sujetos.

**Matrimonio.-** Unión de dos personas mediante determinados ritos o formalidades legales y que es reconocida por la ley como familia.

**Melancolía.-** Se trata de la tristeza vaga, permanente y profunda, que puede haber nacido por causa física o moral y que hace que el sujeto que la padece no se encuentre a gusto ni disfrute de la vida.

**Motivación.** Conjunto de motivos que intervienen en un acto electivo, según su origen los motivos pueden ser de carácter fisiológico e innatos (hambre, sueño) o sociales; estos últimos se adquieren durante la socialización, formándose en función de las relaciones interpersonales, los valores, las normas y las instituciones sociales

**Motivo.** Un motivo es un estado interior presupuesto de un organismo, con el fin de explicar sus elecciones y su conducta orientada hacia metas. Desde el punto de vista subjetivo, es un deseo o anhelo.

**Neurosis.-** Nombre genérico de un grupo de enfermedades que se caracterizan por la presencia de trastornos nerviosos y alteraciones emocionales sin que, aparentemente, haya ninguna lesión física en el sistema nervioso.

**Obsesión.** Irrupción en el pensamiento de una idea, un sentimiento o una tendencia, que aparece en el enfermo en desacuerdo con su pensamiento consciente, pero que persiste a pesar de todos los esfuerzos que hace el sujeto por deshacerse de él.

**Resiliencia.-** En psicología, capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc. "la resiliencia potencia la felicidad"

**Resistencia.-** es una conducta de oposición de un individuo frente a otro (o a un grupo) que puede tener un valor positivo o negativo. Es negativo cuando funciona como una oposición al bienestar propio y colectivo. Es positivo cuando permite conservar hábitos valiosos a pesar de la oposición del ambiente.

**Relaciones interpersonales.-** Las relaciones interpersonales son contactos profundos o superficiales que existen entre las personas durante la realización de cualquier actividad.

**Rol.** En psicología social se considera que el *rol* es la personalidad pública de cada individuo, vale decir, el papel más o menos predecible que asume con el objeto de amoldarse a la sociedad de la que forma parte.

**Salud mental.-** estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede

trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

**Sistema.-** es un conjunto de elementos en interacción; puede definirse como un conjunto de individuos con historia, mitos y reglas, que persiguen un fin común. Por lo tanto todo sistema se compone de un aspecto estructural (límites, elementos, red de comunicaciones e informaciones) y un aspecto funcional.

**Tanatología.** Es el estudio de la muerte y del proceso que lleva a ella

**Valores.-** Son convicciones profundas de los seres humanos que involucran sentimientos y emociones, que determinan su manera de ser y orientan su conducta.



## Referencias bibliográficas

Aguillón, León I. (2010, Septiembre-diciembre). *Consecuencias económicas y psicológicas del divorcio en las mujeres*. UAEH, ICSHU. *Revista de investigación en ciencias sociales y humanidades*. Pachuca, México. No. 12.

Alizade, Alcira Miriam. (1998). *La mujer sola. Ensayo sobre la dama andante de occidente*. Lumen. Argentina.

Bolaños, I. (1998). *Conflicto familiar y ruptura matrimonial. Aspectos psicolegales*. Psicología Jurídica. Madrid.

Centro de estudios de las Américas, A.C. (2009). *Percepciones de las mujeres divorciadas acerca del divorcio*. México, Vol. 14.

Coria, C. (2003). *La negaciones nuestras de cada día*. Buenos Aires. Editorial Paidós.

Diccionario básico (1982) Latín-Español/ Español-Latín. Barcelona.

Eguiluz, L. (2010). *Mujeres y el divorcio. Una visión de género*. *Revista del centro de estudios históricos e interdisciplinarios sobre las mujeres*. Facultad de filosofía y letras. Argentina.

Enciclopedia universal ilustrada europeo americana (2015). España. Editorial Espasa, Calpe S.A. tomo XLVII.

Estrada, Lauro. (2003). *El ciclo vital de la familia*. México. Editorial Grijalbo.

Fernández, Ma. (2010). *Modelo de intervención en crisis*. Master en terapia para adultos. Grupo Luria.

Freud, Sigmund. (1993). *Obras completas*. Tomo XIV. Buenos aires. Amorrortu editores.

Fromm, Erich. (2006). *El miedo a la libertad*. México. Editorial Paidós.

Garcés, Jiménez I. (2010). *Duelo en el proceso de divorcio. [Tesina de licenciatura en Tanatología]*. Asociación Mexicana de tanatología A.C. México.

Garrido, V. (2013). *Como sobrevivir a una ruptura*. México. Edit. Ariel. No. Pág. 195.

Greenspan, S., Thorndike, N. (1997). *Las primeras emociones*. Barcelona. Editorial Paidós. No. pág. 285.

Hetherington , EM.(1979) *El divorcio : la perspectiva de un niño*. American Psychologist

Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática. (2012). *Divorcios en México y matrimonios*.

Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática. (2004). *Hombres y mujeres*. México. 8va edición.

Kaslow , FW : ( 1988 ). *La dimensión psicológica de la mediación de divorcio.*, en Folberg J. y MILNE , A. La mediación del divorcio . El Guilford Press, Nueva York.

Minuchin, Salvador. (1989). *Familia y terapia familiar*. Buenos Aires Argentina. Editorial Gedisea.

Portillo, e., Torres, V. (2007). *Efectos en la crianza de familias uniparentales: la autoestima*. Revista electrónica de psicología Iztacala. Vol. 10. No.1.

Riso, Walter. (2015). *Los límites del amor*. México. Editorial planeta. No. Páginas 205.

Stamateas, Alejandra. (2012). *Estoy casada pero me siento sola*. Argentina. Editorial Zenith. Colección: Autoayuda y superación. Pág. 168.

Unikel, E. (2009). *La soledad y los introyectos de realización femenina*. Revista figura-fondo

Urizar, U. (2012). *Vínculo afectivo y sus trastornos*. Bilbao España

Valdés, A., Esquivel, L. (2007). *Familia y desarrollo humano. Estrategias de intervención en terapia familiar*. México. Manual moderno.

Wilson, J., Monte C. (2009). *Teorías de la personalidad: debajo de la máscara*. México. Editorial McGraw Hill Interamericana Editores S.A de C.V.

### Sitios web

Organización Mundial de la Salud. (2015). Salud mental. Depresión. (Consultado el 02 de julio de 2015). <http://www.who.int/mental-health/management/depression/es/>

Russek, S. (2007). Etapas emocionales del divorcio. (Consultado el 28 de mayo de 2015). <http://www.crecimiento-y-bienestar--emocional.com/etapas-emocionales.html>