UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Funciones Adaptativas en Madres Divorciadas

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTORA

Nicolini Benavides, Camila ([0000-0001-5567-6989](#))

ASESORA

Coros de la Piedra, Gabriela Alejandra ([0000-0001-6253-1200](#))

Lima, 19 de febrero de 2020

DEDICATORIA

*Para mi familia. Gracias por saber cuándo dejarme
caer y por siempre ayudarme a levantarme*

AGRADECIMIENTOS

Gracias a mi asesora y a todos los profesores de los cursos de Investigación que empujaron y me pusieron fechas límites sin las cuales, no hubiera entregado ningún avance. Gracias también a las madres que me dieron su tiempo y compartieron eventos privados de sus vidas. Son ustedes quienes hacen que esta investigación valga la pena.

RESUMEN

Un divorcio no tiene que ser un golpe fuerte en la vida de una persona, pero definitivamente es un cambio. La intensidad del dolor que se experimenta por un divorcio puede llegar a ser tan alta que solo es superado por la muerte de un ser querido. El presente estudio busca describir las funciones adaptativas de madres divorciadas. Se usa el método cualitativo con un enfoque fenomenológico, el cual es objetivo, replicable y validante con las experiencias de las entrevistadas. Estas fueron seleccionadas por un muestreo en cadena, para después aplicárseles una entrevista semiestructurada, que recogió sus experiencias de antes y después de la separación, y una ficha socio demográfica, que recogió datos específicos. Estas últimas fueron delimitadas por ser mujeres, tener por lo menos un hijo, tener un nivel socio económico medio, estar actualmente divorciadas y tener por lo menos un año desde la separación. Las edades de las evaluadas surgieron espontáneamente (46 a 56 años). Se determinó el tamaño de la muestra por saturación, llegando a diez entrevistadas. Los resultados indicaron que las funciones adaptativas son capaces de amortiguar el golpe emocional que genera la crisis. Esta investigación se enfoca en las siete funciones adaptativas de las entrevistadas, que han pasado por el cambio específico del divorcio, siendo estas las más frecuentemente utilizadas por ellas. Esto implica que estas funciones adaptativas son estrategias que llevan a la madre a una mejor adaptación, balance emocional y calidad de vida.

Palabras clave: Funciones adaptativas, divorcio, crisis, madres, adaptación.

Adaptative Functions in Divorced Mothers

ABSTRACT

A divorce doesn't need to have a strong impact in a person's life, but it's definitely a change. The intensity of the pain that one experiences from a divorce can be so high it's only overshadowed by the death of a loved one. This study focuses on describing the adaptive functions in divorced mothers. The method used is qualitative, with a phenomenological focus, which is objective, replicable and validates the experiences of the woman interviewed. Said interviewees were selected with a snowball chain sampling, then subjected to a semi structured interview, which gathered their experiences from before and after the separation., and a sociodemographic sheet, which picked up specific data. The participants were selected for being woman, having children, a middle sociodemographic class, being currently divorced and have at least a year since said separation. Regarding age, the range surged spontaneously (46 – 56 years old). The size of the sampling was determined by the use of saturation, topping at ten interviewees. The results indicated that the adaptive functions are capable of softening an emotional blow that generated crisis. This investigation focuses on the interviewee's seven adaptive functions, which has served to see them specifically through the divorce, this seven being the most commonly used by them. This implies that these adaptive functions are strategies that allow the mothers to adapt, achieve emotional balance and a better quality of life.

Key words: Adaptive functions, divorce, crisis, mothers, adaptation

En la presente investigación, se hablará acerca de las funciones adaptativas y su influencia en las personas y más específicamente en mujeres que han pasado por una situación de divorcio en específico y que tengan hijos (pues estos cambian la situación drásticamente). Un buen proceso de adaptación es, si no imprescindible, sí extremadamente constructivo para la superación de lo que por muchos es considerado una crisis; en este caso, el divorcio. Oriol, Gomila y Filella (2014) dicen que ciertos sujetos llegan a una reconstrucción de la situación adversa, al punto de llegar a verla como positiva. Además, se explicará el extremo que son los trastornos adaptativos y se extenderá en lo que respecta a la resiliencia y su relación con las funciones adaptativas. Finalmente, se incorporará directamente la situación en la que se encuentran dichas funciones en cuanto a mujeres divorciadas, además de ahondar en el mismo divorcio. Cabe agregar que, para fines de esta investigación y según las fuentes revisadas, y en particular gracias al aporte de Herrera (2010), se utilizará el término “procesos adaptativos” como equivalente al término “funciones adaptativas”.

Funciones Adaptativas

Las personas tienen la habilidad natural de adaptarse a diversas situaciones, incluso si estas son consideradas adversas; aunque esta capacidad varía de una persona a otra. Experiencias intensas no significan automáticamente que la reacción va a ser igual de intensa, ya que las personas suelen tener cierto grado de insospechada fortaleza para afrontar dichas experiencias, y de hecho existe un gran porcentaje de personas que tienen una gran resistencia y salen de estas situaciones psicológicamente intactas, o con daños mínimos. Los humanos tienen también la capacidad de encontrarle sentido a las vivencias más trágicas, y pueden no solo afrontarlas, sino además aprender de ellas y desarrollarse, crecer gracias a ellas. Mientras que se ha mencionado que la mayoría de las personas son capaces de superar un evento psicológicamente intenso de

forma natural, es también esperado que pasen por una etapa de disfuncionalidad, la cual fluctúa hasta que esta sea superada, con o sin ayuda (Vera, Carbelo & Vecina, 2006).

Al enfrentar un suceso emocional intenso, la capacidad de ajuste y crecimiento puede ser mejor utilizada si el individuo cuenta con una afectividad positiva mayor, la cual puede darse, por ejemplo, gracias a una evolución del crecimiento personal interpersonal producto de una experiencia de enamoramiento. Esto implica un mayor sentimiento de placer, control y una disminución en la intensidad en la que se vive el suceso, causando la impresión de que este fue concluido con un mejor ajuste emocional y mayor funcionalidad por parte del propio individuo (Da Costa, Páez & Velasco, 2015). Sin embargo, Fernández, Zubieta y Páez (2000) agregan que las emociones tradicionalmente negativas pueden también ser funcionalmente adaptativas. La tristeza, por ejemplo, puede servir para la conservación de energía y reorientación de los recursos hacia objetivos más viables, mientras que la alegría podría servir como mensaje social para continuar una interacción.

“...la adversidad puede, a veces, perder parte de su severidad a través de, o gracias a, procesos cognitivos de adaptación, consiguiendo no solo restaurar las visiones adaptativas de uno mismo, los demás y el mundo, que en un principio podían haberse distorsionado, sino también fomentar la convicción de que uno es mejor de lo que era antes del suceso” (Vera et al. 2006, p.47).

A través de los años, los seres humanos se han visto en la necesidad de optar por funciones adaptativas que aumenten sus probabilidades de supervivencia ante situaciones críticas. Esto es lo que lleva a las personas a crecer, a madurar y a convertirse en mejores versiones de sí mismos, tanto individual como colectivamente. Es decir, la adversidad es lo que impulsa a que se activen los procesos cognitivos de adaptación, con lo que dichas situaciones

pierden al menos una parte de su severidad, logrando no solo rehabilitar las funciones adaptativas del individuo, sino también modificar la percepción de uno mismo, provocando que se llegue a la natural conclusión de que uno es mejor de lo que era gracias a que pudo pasar por y superar este suceso (Bonanno, Field, Kovasevic & Kaltman, 2002; Vera et al., 2006).

De forma similar, Sánchez, García, Velarde y Pérez (2014) consideran que el funcionamiento adaptativo está ligado a la personalidad de cada individuo, lo que significa que cada uno tiene un estilo de adaptación que pone en juego en cierto entorno o situación particular. Sánchez et. al. (2014) usa el inventario de estilos de personalidad de Millon para relacionar las áreas de la personalidad con algunas estrategias adaptativas. Por ejemplo, habla sobre las metas motivacionales, que son las estrategias que guían la vida del individuo y lo encaminan hacia la búsqueda del refuerzo positivo y la evasión del negativo (si son funcionales). Otro punto importante que provee Sánchez es la medida en que la persona se adapta socialmente a su grupo de pares y al resto de su entorno. Todo esto contribuye de forma considerablemente precisa a medir el bienestar personal, adaptación social e indica en general la salud física y psicológica de una persona. Esto último es lo que hace que una estrategia funcione de forma adaptativa. Básicamente, si funciona, es adaptativo, si no, es desadaptativo. De esta manera, evitar una situación adversa puede ser adaptativa o no, dependiendo del sujeto y la situación.

Montalvo y Piñol (2000) concuerdan con lo anterior, y agregan que la fatiga, producto del trabajo, actúa como un mecanismo de alerta y salvaguardia durante situaciones adversas, siempre que no se lleve al extremo del agotamiento físico. Fernández-Montalva y Garrido (1999) agregan que la naturaleza repetitiva del trabajo, los horarios semanales, ayudan a traer cierto orden y confort en este período de cambio.

Bajo esta misma línea, Rodríguez (2014) habla de los efectos que tiene la desadaptación, específicamente en lo que concierne al ámbito social (lo cual concuerda con lo anteriormente mencionado). Esta conlleva sentimientos que van desde la frustración y la ansiedad, a la depresión y el temor, además de implicar un golpe a la autoestima y seguridad del individuo. Esto puede traer problemas en cuanto al comportamiento y a la calidad de vida, sin mencionar que también afecta a las personas en el entorno del sujeto; amigos, familiares y demás.

Por último, Campos, Iraurgi, Páez y Velasco (2004) dicen que el afrontamiento, usado correctamente, resulta una forma adaptativa para disminuir la angustia y reducir las reacciones emocionales negativas y amplificar las positivas. Esto a su vez involucra la mejoría de la autoestima y la capacidad de resolución de problemas, además de mejorar el rendimiento en general y la adaptación social. En cuanto las estrategias de afrontamiento desadaptativas; son aquellas en las que el sujeto huye o evita la situación, lo que puede causar estrés, depresión o malestar general.

Por otra parte, Campos et. al. (2004) agrega que hay estilos que pueden ser adaptativos o desadaptativos dependiendo de la situación, como lo es distraerse con una actividad con el fin de buscar gratificación o placer a comparación de una distracción como una obligación compulsiva. En pocas palabras, un estilo de afrontamiento aceptable es aquel que busca soluciones y genera planes proyectándose hacia la posibilidad real de realizarse y resolver el problema.

Trastornos Adaptativos

Lo que se conoce como el trastorno adaptativo se caracteriza por situarse dentro de los trastornos limítrofes, que a su vez se caracteriza por presentar una conducta que se considera inestable e intensa por las personas que la observan. Patitó (2009) la describe como una desadaptación generada por una o más situaciones de estrés, la cual es mantenida hasta que el

factor que produce el estrés es eliminado (de una u otra forma) o cuando se origina una nueva adaptación. El DSM-V habla de la adaptación al entorno como un punto clave para la identificación de un desorden mental (Aliño, Miyar & American Psychiatric Association, 2008). Estos trastornos crean dependencia emocional (Sirvent & Moral, 2007).

Vallejo (2015) concuerda con la importancia del factor de estrés y lo desarrolla con más detalle. Argumenta que mientras no se ha llegado a un consenso entre los expertos acerca de la razón por la cual los procesos de adaptación fallan ante situaciones adversas, se reconoce la existencia de dos factores importantes que se ven asociados a esta. El primero se trata de la misma situación estresante, la cual es imprescindible para que se dé el trastorno adaptativo. El segundo factor, y la clave del trastorno, es la capacidad del sujeto para hacer frente al acontecimiento vital que se ve forzado a soportar, es decir a la vulnerabilidad que uno posee frente a un suceso de carácter específico.

Por otro lado, tanto Patitó (2009) como Vallejo (2015) recalcan la importancia de la subjetividad del individuo, en el sentido de que mientras existe un impacto específico en el sujeto, que lo afecta tanto psicológica como físicamente, la reacción que produce en este depende de sus características personales y que el significado que estas le atribuyen al mencionado impacto es también específico para cada una de ellas, y concuerda con su propia historia de vida. Lo que tienen en común vendría a ser el cambio que produce la situación desfavorable y la necesidad de reajuste cognitivo que esta produce. En pocas palabras se trata de la relación particular que tienen el individuo y la situación que atraviesa.

La Resiliencia en las Funciones Adaptativas

“Ante un suceso traumático, las personas resilientes consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana.” (Vera et al. 2006, p.42).

Es difícil hablar de las funciones adaptativas sin mencionar también a la resiliencia. Esta se refiere a la habilidad para resistir y recuperarse de un suceso que uno mismo considere traumático. También se refiere a la capacidad para resolver adecuadamente situaciones adversas. Esta habilidad permite que las personas mantengan un funcionamiento adaptativo de sus funciones físicas y psicológicas durante y posterior a situaciones críticas, sin que esto signifique que esta sea una regla absoluta y se mantenga inmovible a través de los años. Gracias a esto, ocurre también un fenómeno interesante: los individuos que tienen esta habilidad bien desarrollada son capaces de omitir pasar por períodos de disfuncionalidad a pesar de la experiencia traumática. Esto significa que sus niveles funcionales no fluctúan, y es una habilidad tan útil como inusual; los individuos que son capaces de tal nivel de resiliencia son verdaderamente excepcionales. Es importante recalcar que la resiliencia puede ser desarrollada, es un proceso evolutivo y variable. (Bermejo, 2010; Bonanno & Kaltman, 2001; Vera et al. 2006)

Herrera (2010) concuerda con que la resiliencia en las funciones adaptativas actúa como aportador del crecimiento personal, y agrega que "...es un proceso de buena adaptación ante la adversidad, el trauma, la tragedia o la amenaza personal; es un agente saludable ante la adversidad." (p. 25). Añade también cómo los procesos adaptativos actúan como autorreguladores en cuanto al funcionamiento de la personalidad. Las personas son capaces de cambiar su conducta, la manera en que funcionan, ante determinada situación de forma adaptativa y de esta manera enfrentar las exigencias que le impone su medio (Masten, 2001).

El Divorcio y las Funciones Adaptativas

“...la ruptura matrimonial produce un gran dolor en las mujeres y hombres que la experimentan. La intensidad de este dolor ocupa el segundo lugar, después del dolor por la muerte de un hijo o un ser muy querido.” (Rodríguez, 2014, p. 21).

Para Rodríguez (2014) la disolución del matrimonio es una situación en extremo dolorosa. Es, básicamente, la separación o pérdida de un ser que en un punto fue, idealmente, querido. Comúnmente, este tipo de pérdidas implican un efecto negativo en la salud física y/o psíquica, e incluso se puede llegar a la somatización de síntomas, sin mencionar los casos en que las personas han muerto por afectaciones cardíacas y suicidio (Kulik & Heine-Cohen, 2011)

En concordancia, Herrera (2010) habla de las rupturas de pareja como una crisis de pérdida específicamente cuando la identidad adulta no ha sido bien definida. Esto da cabida a que aparezcan conflictos adolescentes no resueltos, manifestándose, en varios casos, como una tentativa de alcanzar un ideal de uno mismo en relación con ambiente en el que uno vive. Así pues, considera que el individuo debe ser capaz de adaptarse a esta nueva situación. Cabe considerar el impacto de la situación en relación con el lapso que es necesario para realizar el reajuste social, y acomodarse a tal suceso vital. Sin mencionar el papel que juega la resiliencia, y podría resultar un elemento importante respecto a cómo el individuo maneja la situación adversa y cómo se recupera de ella.

Según Bernal (1992), uno de los mayores problemas que surgen de la ruptura del matrimonio, que ya de por sí es complicada, es el reconocimiento de la responsabilidad y la contribución que uno ha tenido respecto al fracaso del matrimonio. Esto da cabida a que la mitad de la pareja que no ha tomado la decisión de separarse (de ser este el caso) vea al otro como el culpable del fiasco que está afectando a la familia, particularmente si tienen hijos. Este tipo de

pensamiento, sin embargo, puede más bien aumentar la probabilidad de que la separación se desarrolle en intensidad en cuanto a la dificultad que tendrán los hijos del matrimonio fracasado, a manera de profecía auto-cumplida. Esto se debe a que esta forma de pensar induce al individuo a manifestar un resentimiento generalizado, siendo este el causante de conductas desadaptativas, como lo es la constante exigencia de bienes de todo tipo (económicos, relacionados con los hijos, etc.). Por su parte, la persona que decide terminar con la unión matrimonial puede llegar a sentirse culpable y accede ante dichas exigencias en un intento por aminorar el golpe y sus propios sentimientos de culpa. En cuanto al impacto en los niños, se pueden ver conductas desadaptativas específicamente en niños de preescolar, a pesar de que estas ya habían sido aprendidas, como por ejemplo el control de esfínteres. La terapia psicológica es especialmente útil para los niños, sin que esto signifique que no puedan ayudar a los mismos participantes del divorcio (Testor, Pujol, Vidal & Alegret, 2009).

Por su parte, Rodríguez (2014) encontró que personas que reconocían y aprendían a controlar las emociones consecuentes de un suceso adverso de forma positiva, beneficiaban su capacidad de adaptación ante dicha situación. Estas personas demostraban no solo emociones positivas, sino también una alta capacidad para controlar los aspectos más negativos de su estado emocional, siendo así reconocidos como individuos más adaptativos y flexibles. Siguiendo esta misma lógica, personas que no logran reconocer y controlar sus emociones en dichas situaciones, serían considerados como más desadaptativos. Yaben (2008) agrega que una emoción negativa, como la soledad, pueden tener consecuencias dañinas en la salud física y mental de las personas.

Por último, en un estudio hecho por Cuervo, Moreno y Concha (2009), entrevistas a mujeres divorciadas reportaron que el divorcio fue un proceso difícil en parte porque no recibieron ayuda psicológica oportuna. Chedekel y O' Conell (2002) corroboran esta idea,

afirmando que el proceso de adaptación a esta nueva condición de vida se da más fácilmente si se cuenta con un proceso psicológico al momento de la separación.

El Divorcio en Mujeres

Es preciso notar las diferencias que puede generar un divorcio entre hombres y mujeres. Romo (2016) recalca que el impacto emocional es potencialmente tan intenso tanto para hombres como mujeres, sin embargo, sí existen distinciones en cuanto a los modelos de ajuste a esta nueva situación. Las mujeres suelen necesitar más apoyo en lo que respecta a cuestiones prácticas, como en el área económica, el área profesional y situaciones relacionadas con el mundo externo (fuera del sistema familiar). Por otro lado, los hombres suelen requerir más ayuda en superar el impacto emocional ocasionado por el divorcio, dificultades relacionadas a la paternidad y sentimientos de soledad.

Un estudio hecho por Romo (2016) ha demostrado que mantener algún vínculo con la ex-pareja puede resultar extremadamente perjudicial para la autonomía de la persona, ya que, si esta se queda inmersa en el pasado y depende de él, se crea un obstáculo para adaptarse a una vida nueva. Los problemas más frecuentemente reportados por las mujeres en el estudio de Valdés, Basulto y Choza (2009) se relacionan con cuatro aspectos principales. Primero, una disminución de recursos económicos, ocasionando cambios perjudiciales en sus estilos de vida. Otro problema fue el de los aspectos emocionales, ya que el divorcio les trajo sentimientos de inferioridad, inseguridad y baja autoestima, sentimientos de culpa entre otros, generando una des-estabilidad emocional. En tercer lugar, están los problemas en el área social, lo que incluye una disminución en tertulias sociales, aislamiento e incluso discriminación, ya sea por parte de los demás o por una segregación de ella misma. La última área tiene que ver con los hijos, donde se puede encontrar una disminución de la autoridad, problemas escolares y conductuales, de los

cuales hay gran variedad y diferentes grados de intensidad (Duarte, Arboleda & Díaz, 2002; Jiménez, 2003).

Valdés et al. (2009) concuerda con que lidiar con la crianza de los hijos es primordial, y que más el trabajo (de ser el caso) y el hogar las responsabilidades resultan agotadoras. Las madres sin pareja deben, con frecuencia, asumir la total responsabilidad de mantener y educar a sus hijos, lo cual quiere decir que las mujeres suelen ser las que trabajan más como consecuencia del divorcio. Criar a los hijos sin el apoyo del cónyuge puede ser física y emocionalmente agotador, y cabe mencionar que cerca del 90% de los hijos se quedan con sus madres después del divorcio, aunque generalmente la carga económica reside en ambos padres. Valdés et al. (2009) también encontró que las mujeres con hijos menores de edad experimentan un nivel de calidad de vida reducido en un 75% durante el primer año después del divorcio, mientras que sus cónyuges reportaron un 42% de mejoría en el mismo ámbito (Vallejo, Sánchez-Barranco & Sánchez-Barranco, 2004).

Tanto Romo (2016) como Valdés et al. (2009) recalcan la importancia de las redes sociales (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.), ya que estas presentan un sustento importante para el resto de los recursos que tenga la mujer divorciada. Buenas redes sociales son útiles para la resolución de diversos problemas emocionales. Esto es especialmente cierto para mujeres que tenían una vida social independiente incluso desde antes de divorciarse, ya que su sentido de identidad y autoestima se encuentran en una mejor posición, además de promover su autonomía y disminuir sentimientos de soledad. Se considera importante tener como recursos a la familia y a los amigos, que pueden proveer apoyo moral y en algunos casos, económico. También funcionan como una suerte de distracción para no enfrascarse en sus problemas además de ayudar a ver alternativas a esta nueva situación de vida.

Mientras que un divorcio no tiene necesariamente que ser un golpe fuerte en la vida de una persona, sí constituye un cambio, y este puede traer consigo una crisis, un estado de desequilibrio que perturba la adaptación del sujeto, ya sea interna o externa, que puede ser amortiguada, superada o hasta prescindida por un buen proceso adaptativo (Rodríguez, 2014). Las funciones adaptativas, que son básicamente las estrategias que las personas usan para superar los eventos adversos de la vida, varían según la persona y la situación a la que se enfrenta. Bajo esta lógica, es natural que la población utilizada haga uso de estas. Tener consciencia de ellas supondría conocer también el proceso detrás de un evento tan común como el divorcio, y que puede implicar más trabajo del que se podría esperar (Da Costa et al., 2015; Sánchez et al., 2014; Vera et al., 2006). Además, quedarían puestas en relieve las funciones adaptativas que más ayudaron a las madres divorciadas entrevistadas para esta investigación, lo que supondría una suerte de guía para casos similares que pudieran ser guiados por un tratamiento terapéutico.

No se han encontrado investigaciones pasadas utilizando la variable de este estudio (funciones adaptativas) con respecto a la población seleccionada. Es por esto que se busca utilizar el presente estudio para llenar un vacío en el conocimiento acerca de madres que pasan por un divorcio, siendo los resultados replicables en un contexto lamentablemente sub estudiado.

A partir de estos resultados, será posible generar estrategias orientadas al desarrollo o fortalecimiento de estrategias de adaptación en el contexto utilizado, no solo dándole importancia a un sufrimiento muchas veces subestimado, sino aportando también métodos para hacerle frente a un evento tan común.

A partir de todo lo señalado, surge el objetivo de describir las funciones adaptativas en estas madres divorciadas.

Método

Esta investigación es cualitativa, con enfoque fenomenológico que busca mantener el respeto por el relato que hace el sujeto de sus propias experiencias, y la relación entre ellas o cualquier análisis que él mismo haya hecho, siendo todos válidos, si no necesariamente útiles. Estas experiencias son puramente personales, y este método considera que no hay ninguna razón real para que no se valide la perspectiva del sujeto en cuanto a cómo vivió, sintió o percibió su propia vivencia (Martínez, 2004).

El procedimiento metodológico del estudio fenomenológico consiste en escuchar detalladamente casos parecidos o equivalentes y describir minuciosamente cada uno de ellos para después elaborar una conclusión común que represente los sucesos comunicados por los participantes. Es posible usar vivencias vicarias para complementar el estudio, ya que estas se aproximan lo suficiente a la realidad como para ser consideradas válidas (Martínez, 2004).

Este método se caracteriza por enfatizar los hechos relatados y comportamientos por los entrevistados y la conducta de estos con el menor número de prejuicios posible. De esta forma, el estudio se realiza de forma más completa y científica, razón por la cual se eligió la metodología. Así pues, se debe evitar tener una hipótesis desde el inicio, reducir lo más posible las ideas, intereses y teorías propias, para captar de la forma más imparcial posible la realidad del relato del entrevistado, asegurando el mayor grado de rigor científico y sistematicidad posible, con el fin de que la investigación pueda ser replicada por otros investigadores, desde el mismo punto de vista, y partiendo de las mismas premisas (Martínez, 2004; Martinez, 2009).

Este método permite mostrar un claro perfil psicológico de las personas entrevistadas. El proceso es, en general, aplicable a cualquier tipo de población para una investigación psicológica, al tener una amplia gama de análisis para diversos temas. Se eligió este tipo de

estudio principalmente por su naturaleza científica, libre de prejuicios y validez en cuanto al relato de las participantes, en el sentido en que se les da el respeto y valor que su perspectiva merece (Delgado, 2013).

Participantes

Las participantes del estudio se caracterizan por ser diez mujeres que han pasado por una situación de divorcio y que tengan hijos; esto se considera oportuno ya que la mayor parte de los estudios encontrados consideran a los hijos como un elemento importante que afecta de una forma u otra el proceso adaptativo de sus madres en el proceso de divorcio. Además, se buscó que las participantes no estén actualmente casadas, ya que un segundo matrimonio implica un nuevo proceso de adaptación para la familia reconstituida y se considera que puede haber alterado la percepción que se tuvo antes de volver a casarse (Cintrón Bou, Walters-Pacheco & Serrano-García, 2008). Las participantes en cuestión fueron diez, de las cuales seis tienen una pareja actual, siete tienen educación superior, dos tienen carreras técnicas y una terminó la secundaria y no hizo estudios posteriores.

También se buscó que las entrevistadas tuvieran un nivel socioeconómico de medio a alto, ya que el ser económicamente firme es un punto de estabilidad al que se buscó llegar por medio de funciones adaptativas, por lo que fue más provechoso para la investigación el saber cuáles fueron las funciones adaptativas utilizadas para llegar a dicho punto de estabilidad.

Las madres fueron seleccionadas de manera que pudieron ofrecer información pertinente al estudio dentro de las pautas de la variable seleccionada. Se buscó que las mujeres que forman la muestra tuvieran la capacidad de informar adecuadamente a la entrevistadora acerca de los temas del estudio. También, se buscó que la población sea accesible, lo cual implica la elección de sujetos que puedan encontrarse sin muchas dificultades y que sean capaces de hablar del tema

elegido sin requerir una terapia psicológica debido a la profundidad de esta. Esto último es importante, ya que tiene que ver con el impacto emocional que puede causarle a una persona el hablar de sucesos traumáticos no resueltos, o incluso resueltos en ocasiones. Es por esto que se debió elegir cuidadosamente a una población que no se encuentre en un peligro de ese tipo, de modo que no se comprometa la ética de la entrevistadora (Martínez, 2004).

Para el establecimiento del número de participantes en el estudio, se utilizó el método de saturación. Este considera que cuando los datos que contribuyen a una nueva narración por parte de un participante no aportan nada nuevo a lo que ya se obtuvo por medio de los anteriores, la información recogida se considera completa. Para este estudio, se tuvo en cuenta la saturación del tema de funciones adaptativas; cuando, con 10 participantes, las entrevistadas ya no contribuían más soluciones dadas para superar su divorcio, se consideró que el tema estaba razonablemente saturado (Martínez, 2004).

Osses Bustingorry, Sánchez Tapia y Ibáñez (2006) concuerda en que el tamaño de la muestra determinada por saturación se define cuando los datos recolectados no agregan información significativa a lo que ya se tiene. También dice que la saturación se hace sobre las categorías investigadas.

Además, se utilizó el muestreo de bola de nieve para la selección de las participantes, en donde se fue contactando a más personas a medida que progresaba la investigación, ya que una participante llevó a la siguiente (Mendieta, Ramírez & Fuerte, 2015).

Cabe agregar, que mientras que no se utilizó un criterio de exclusión en relación con la edad, pues no se encontró ninguna investigación que sugiriera que el impacto del divorcio disminuyera o aumentara según la edad de la madre, siguiendo el curso natural de la

investigación, todas las participantes estuvieron en un rango de edad entre los 46 y 56 años de edad. Esto presumiblemente se dio gracias a los años que usualmente se requieren para pasar por los procesos de casarse, tener hijos y divorciarse. Lo que sí se tuvo en cuenta fue que las participantes hayan tenido hijos con las personas de las cuales se divorciaron, ya que, como se mencionó anteriormente, los hijos son un elemento importante en el proceso del divorcio, y no haber compartido su custodia con las ex-parejas mencionadas sería una variable más en la investigación (Cirtón et. al., 2008).

Técnica de Recolección de Información

Se utilizó la entrevista semi-estructurada dialógica para la recolección de información. Esta fue constituida con anterioridad, para resaltar las partes esenciales de lo que se deseaba recoger y así obtener la mayor cantidad de información de mayor calidad y lograr mayor capacidad de colaboración por parte del entrevistado. Se dividió la entrevista de forma cronológica, pidiendo a las entrevistadas que describan su situación antes y después de la separación, contando de once preguntas generales en total, pudiendo estas expandirse a varias sub-preguntas dependiendo de la respuesta provista.

Este tipo de entrevista es conocida por el reconocimiento previo de los problemas más relevantes del paciente (en relación con el tema de la entrevista), permitir una escucha activa mientras se ayuda al entrevistado a expresarse con ciertas preguntas y por tener una apariencia cordial (Sueiro, de la Torre & Tato, 2008). Se buscó tocar temas centrales, elegidos a partir de las fuentes seleccionadas, pero al mismo tiempo dejar que el sujeto tuviera espacio para expresar lo que ella quisiera compartir. Luego, pasó a ser analizada y categorizada según lo que se buscó encontrar (Martínez, 2004). La razón por la que se utilizó esta técnica fue porque se consideró necesario darles a las entrevistadas la oportunidad para que ellas trajeran lo que ellas

consideraron más importante, con la ayuda de ciertas guías de la entrevistadora, para poder cumplir con el objetivo de la investigación (Apéndice A), pues se considera que ellas son las que más claro tienen el proceso por el que pasaron y lo que fue de mayor relevancia para ellas. Además, se esperó que el divorcio pudiera ser un tema doloroso de recordar, por lo que se consideró que la entrevista debía tener una apariencia gentil y cordial, que denotara voluntad de escuchar el relato y proyectar respeto por el mismo.

Procedimiento

Al comenzar con la investigación de campo, se realizó un piloto en el cuál se entrevistó a una madre con las mismas características que las evaluadas posteriormente. Una madre con varios años de divorcio, con hijos y de entre 46 y 56 años. Como consecuencia, la entrevista utilizada se reformulo de manera que resultara más apropiada para los resultados que se deseaban encontrar.

Cada participante, desde el piloto hasta la décima entrevista, fue presentada con un consentimiento informado (Apéndice D). En este, se delimitaba el objetivo de la investigación y la necesidad de realizar entrevistas. Se recalca también que los datos permanecerían anónimos de acuerdo con las reglas establecidas por la APA (Sociedad Americana de Psicología) con el propósito de mantener la confidencialidad. Por último, se les daba a las participantes la seguridad de poder retirarse en cualquier momento en el transcurso de la investigación de la misma.

En cuanto al criterio de credibilidad, se utiliza la propuesta de Lincoln y Guba (1985). Esta está orientada al valor de veracidad de la investigación; se trata de contrastar las creencias y preocupaciones del investigador con las diferentes fuentes de las que se han obtenido los datos. Los pasos utilizados de dicha propuesta se delimitan a continuación (Palacios, Sánchez & Gutiérrez, 2013).

Juicio crítico de colegas: Se expone la información y el análisis de esta a una segunda opinión, creando un paralelo analítico que se compara con el objetivo de eliminar posibles inconsistencias. En este caso, se buscaron tres expertos cuyos logros académicos concuerdan con el tema de investigación y cuyos aportes se consideran valiosos y pertinentes.

Recogida de material referencial: La adecuación del material recogido, que sirve de referencia para el análisis. En este caso, se obtuvieron datos precisos en la ficha socio-demográfica, además de transcripciones de las grabaciones de audio de las mismas entrevistas.

Partiendo de la idea de que el recojo de información fue exitoso y estuvo bien observado y registrado con transcripciones exactas de las grabaciones, el proceso de describir los datos de forma auténtica fue relativamente sencillo. Se requirió que el fenómeno fuera reflejado tal como fue presentado al investigador, y también que sea lo más completo posible, teniendo cuidado de no omitir nada que pueda considerarse relevante, aunque no lo parezca en un primer plano, ya que no se debe juzgar el valor o significado de los sucesos relatados aún. Por esto, se hizo una transcripción exacta de las grabaciones de las entrevistas (Martínez, 2004).

Se debió poner especial atención a que no haya elementos proyectados por parte de la investigadora. Por más plausible o tentador que se consideró una idea o hipótesis, se cuidó de que estas no interfirieran con la tarea actual. Cabe mencionar que, al recoger estos datos, se describió el fenómeno en su contexto natural, es decir de la forma en que naturalmente la presentó el sujeto, de acuerdo con su experiencia particular. Las grabaciones de audio, con el permiso del entrevistado, fueron útiles por su capacidad de almacenar la información exacta. Por último, fue importante que la descripción se realice con ingenuidad disciplinada, es decir sin prejuicios, pero con una estructura científica firme (Martínez, 2004).

También se buscó lograr un buen nivel de empatía con las participantes del estudio, con el objetivo de poder ahondar en ciertos temas más delicados y que la interpretación sea más fácil luego. Sin embargo, también fue importante realizar un esfuerzo por ser analítico durante la entrevista, para poder minimizar la subjetividad durante y después de ella.

Análisis de la Información

Para esta etapa, se hizo en primer lugar descripciones de los datos recolectados (audios y ficha socio-demográfica), a modo de rememorar la realidad del fenómeno y luego a modo de reflexionar sobre él, para comprender lo que está pasando, con el objetivo de obtener una idea general del significado del fenómeno. Cuando se observó algún cambio en el protocolo del relato, se analizó el contenido con mayor minuciosidad, pues se consideró un tema probablemente importante. De entre estos, se debe resaltar un tema central, las funciones adaptativas, una vez eliminadas las redundancias y divididos los otros temas, los cuales siguen siendo relevantes y se analizaron en torno a las funciones adaptativas (Martínez, 2004).

Todo este contenido se debe convertir usando el lenguaje más formal y científico propio de la investigación, a comparación del lenguaje de las personas entrevistadas, así como recalcar la relevancia científica de cada tema. El siguiente paso fue la integración o combinación de todos los temas centrales (las funciones adaptativas), logrando una estructura descriptiva, dándole un sentido a los temas anteriormente desconectados. La forma en la que esto se realizó fue en la de una categorización deductiva. Después, la investigadora identificó las funciones adaptativas de las entrevistadas al compararlas con las que se habían identificado antes, confirmando cuáles y cuantas veces fueron usadas. Más adelante, al analizar la información, se hizo una categorización inductiva de la investigación, donde surgieron nuevas funciones adaptativas. Se procedió a dividir las citas de importancia entre las funciones de ambas categorizaciones (Martínez, 2004).

Resultados

Para esta investigación, el objetivo es el de describir las funciones adaptativas que usan las madres cuando pasan por un proceso de divorcio.

Se realizó un análisis de contenido de las entrevistas y de la teoría revisada. En un principio, se hizo una categorización deductiva y, más adelante, una inductiva, basada en los resultados de las entrevistas. Es por esta razón que se presentan como parte de los resultados, ya que surgieron a partir de la teoría. Como se puede ver en el apéndice B, se han propuesto siete funciones adaptativas, las cuales se explican a continuación.

Las tres primeras funciones que aparecen en el apéndice B (Estado emocional positivo, resiliencia y metas motivacionales) fueron recogidas por medio de una categorización deductiva, es decir que fueron derivadas de la teoría de autores como Rodríguez (2014), Vera et. al. (2016) y Sánchez et. al. (2014). Estas son:

Adaptación por Estado Emocional Afectivo Positivo: Capacidad de ajuste y crecimiento gracias a un estado emocional positivo por afecto a otra persona (padres, hijos, ex-pareja, etc.). Toda expresión en la que la madre haya dado una respuesta productiva o positiva gracias a un estado emocional afectivo positivo (Rodríguez, 2014).

Adaptación por Resiliencia: Implica mantener un equilibrio emocional ante situaciones adversas, (Ej.: Separaciones, problemas con hijos, falta de recursos económicos, etc.) de manera que su rendimiento no se vea afectado, o se vea afectado de forma más leve. Se ve en la resistencia y capacidad de recuperarse emocionalmente. Toda expresión en la que la madre, desde el comienzo, se ve menos afectada por eventos adversos de lo que se esperaría (Vera et. al., 2016).

Adaptación por Metas Motivacionales: Estrategias que guían las acciones del individuo y lo encaminan hacia la búsqueda del refuerzo positivo o negativo y evasión del castigo. Toda expresión en la que la madre afronte eventos adversos gracias a un objetivo propuesto (Sánchez et. al., 2014).

Por otra parte, a raíz de la misma investigación, se realizó una deducción inductiva, donde se encontraron cuatro funciones adaptativas más que se vieron al analizar las entrevistas. Al buscar posibles funciones adaptativas en el relato de las madres entrevistadas, se aisló toda conducta que ellas mencionaban les había ayudado a adaptarse a la situación por la que estaban pasando, es decir, el divorcio y las consecuencias de este. A continuación, se definen las cuatro funciones adaptativas restantes identificadas como usadas por la población seleccionada:

Adaptación por Autorreflexión: Capacidad de la madre para evaluar una o más situaciones de su vida, de manera que consiga una mejor perspectiva de ella y de aceptarla con tranquilidad o de plantearse nuevas metas. Toda expresión en la que la madre describa un monólogo interno que le haya dado una mejor perspectiva de una o más situaciones (Ej.: una discusión o cualquier otra clase de conversación)

Adaptación por Aceptación: La madre acepta la situación y/o las emociones dolorosas o desagradables (según la perspectiva de la entrevistada), lo cual le permite enfocarse en seguir adelante con su vida. Toda expresión en la que la madre acepta una o más situaciones, sin proponer un cambio, ya sea porque es imposible hacerlo, o porque las consecuencias de dicho cambio son aún más inaceptables.

Adaptación por Factores Externos: Todo lo que ocupe el tiempo de la madre de manera no perjudicial, ya sean actividades recreacionales, trabajo, salidas con relaciones amicales, etc.

Estas facilitan el paso del tiempo necesario para que el impacto emocional negativo disminuya y expanden el mundo psicológico de la madre, brindando importancia a otros aspectos de su vida. Toda expresión en la que la madre comunique interés por actividades fuera de la relación de pareja con la ex-pareja, que le ayuden a superar a este último.

Adaptación por Autopercepción Positiva: Percepción de la misma madre, lo cual afecta su estilo de adaptación de forma positiva. Toda expresión en la que la madre demuestre una autoevaluación positiva u optimista.

En cuando a las funciones de estado emocional afectivo positivo y factores externos, estas son las funciones adaptativas que aparecieron con mayor intensidad en las madres entrevistadas.

En la función de estado emocional afectivo positivo, las entrevistadas describían encontrar la fortaleza para enfrentar los eventos estresantes a través del cariño que le tenían a otras personas; en su mayoría, estas personas eran sus hijos, que más de una entrevistada catalogó como lo primordial para una madre; pero también hubo casos en los que el cariño iba a algún otro familiar, la nueva pareja o incluso a la misma ex-pareja.

Bueno, conocer a Carlos (nueva pareja). En volver a confiar... Que se podía volver a confiar en alguien. (Entrevistada número 4, ante la pregunta de qué más le ayudó a superar el divorcio y sus repercusiones)

Con el tiempo, básicamente el tiempo, número uno el amor de tus hijos eso es lo que te saca adelante, a una madre ¿no?, primero no te tienes que derrumbar, si tú te derrumbas tus hijos van a estar mal, si tu estas bien tus hijos están bien, eso es lo primero... (Entrevistada número 10, ante la pregunta de qué fue lo que más le ayudó a superar el momento adverso)

Claro que este afecto positivo podía venir de más de una fuente, es decir, es posible que una madre obtenga fuerza del cariño hacia sus hijos y que además el apoyo de sus relaciones amicales la impulse a salir adelante en paralelo. Además, esta fortaleza también fue útil para tomar decisiones dolorosas, pero que debían ser tomadas si querían ser efectivas a largo plazo. Una ventaja más del estado emocional afectivo positivo es que, a pesar de las complicaciones en la relación con la ex-pareja, este factor adaptativo ayuda a que la misma situación no empeore, que no traiga más problemas para ninguna de las personas involucradas (la madre y la ex pareja).

Porque siempre les hemos demostrado un montón de amor y porque yo lo tome naturalmente y porque siempre les hable bien de su papá y los dos hemos estado presentes siempre y para nosotros lo más importante era que las chicas estén bien y que se sintieran bien. La cosa era que ellas entendieran que era una cosa de sus papas. (Entrevistada número 5, ante la pregunta de por qué cree que la situación no afectó notablemente a sus hijas)

En cuanto a los factores externos, la mayoría de los mencionados incluyen una vida social activa, deporte, pasatiempos, trabajo o viajes. Un punto a recalcar es que muchas de ellas habían dejado de hacer ciertas actividades al momento de casarse, y el poder retomarlas o generar nuevos intereses como salir con amigos a los que habían dejado de ver o empezar un club de lectura expandió su perspectiva de tal manera que su mundo ya no se reducía a la pareja de la que se estaban separando. En otras palabras, esta función se puede interpretar como una forma de expandir el mundo psicológico de las evaluadas, generando nuevos vínculos que ayudan a amortiguar el dolor de la pérdida de otro más antiguo (el de la ex-pareja). Estos vínculos pueden incluir nuevas relaciones importantes (de naturaleza amical o romántica) producto de compartir un nuevo ámbito con personas nuevas, pero también se refiere a el disfrute de una actividad que simplemente ayuda a despejar la mente del dolor inevitable de la separación haciendo que se

concentre en una acción más recreacional, productiva y básicamente no prejudicial; pensar sin parar en el dolor de la separación resultaría realmente desgastante.

Cuando tú tienes intereses que no son únicamente los de la casa, definitivamente puedes manejarte mucho mejor. Tu mundo interior tiene que ser bastante rico y lo tienes que desarrollar en muchas otras cosas para que simplemente, cuando se rompa este vínculo... Familiar, no te ahogues. Porque si no, la gente podría estar todo el tiempo pensando en que pasó, que fue, por qué se terminó... Y realmente salir adelante así es mucho más difícil.
(Evaluada número 6)

Cabe agregar que los factores externos presentan un segundo beneficio, que es el de ocupar el tiempo de una manera que no empeore la situación. Esto es ventajoso ya que el simple hecho de dejar pasar el tiempo, como mencionó una de las evaluadas en una cita anterior, también ayuda a que el impacto emocional disminuya; la importancia de que no se empeore la situación es que, por ejemplo, si una madre decide pasar el tiempo consumiendo alcohol en exceso, esto probablemente ayude a aliviar la situación a corto plazo, pero le puede traer otro tipo de problemas a largo plazo.

...después me preparé socialmente o sea empecé ver a mis amigas, a todas las personas que dejé de ver por miles de años las empecé a ver otra vez, en mi colegio tenía amigas que estaban solas, entonces las empecé a buscar, tipo el segundo año cada uno hacia su vida, yo salía con mis amigas, no salía con nadie más tipo pareja no, sino por ejemplo a una fiesta. (Entrevistada número 8, ante la pregunta de cómo se preparó una vez tomada la decisión de separarse, teniendo en cuenta que fue ella quien la tomó y dijo que hizo preparativos para cuando esta se diera)

Las funciones adaptativas que siguieron en frecuencia fueron las funciones de adaptación por aceptación y por autopercepción positiva, siendo estas solo un poco menos comunes. En la primera, las evaluadas demostraron que una vez aceptaron la situación tal como se les presentaba, y dejaron de evitar la realidad, de resistirse al dolor inevitable, les resultaba más fácil, a largo plazo, ponerse a solucionar otros problemas que venían con la separación, relacionado con el trabajo, los ingresos económicos, los hijos y el golpe emocional. Es decir, que cuando aceptaron el dolor, este pasó a ser más llevadero y empezaron a sanar, y con esto, además pudo aumentar su calidad de vida a largo plazo.

A largo plazo cuando lo veo digo sí, no me equivoqué para nada, no me siento que ha sido un fracaso, es más, no siento que nadie que se divorcie haya fracasado. Siento que... Que es así, nada es eterno en esta vida. Las relaciones... La gente cambia, y cambia constantemente y pasan cosas y... Es inevitable, si vez ahora hay miles de personas... Cada vez son más las personas que se separan, es alucinante. Y yo no lo veo como un fracaso porque en verdad... Es, ya pues hasta aquí duró y... De hecho, yo sí rescato, yo sí fui super feliz... Años. Porque yo me casé enamorada y todo... No sé cómo habrá sido el caso de otras personas, pero después fue... O sea, cuando llegó a su fin terminé y bacán y ahora nos llevamos super bien, nos queremos un montón. Y si viene otra pareja bien y si no también, o sea no siento que sea algo... Es así. (Entrevistada número 5, ante la pregunta de cómo se encuentra ahora a nivel personal)

La segunda función adaptativa involucraba lo que pensaban de ellas mismas, y siempre que fuera positivo, influía mucho en su capacidad para superar la situación. En otras palabras, si se consideraban lo suficientemente hábiles, independientes o fuertes para lograr algo, les era más sencillo lograrlo, lo cual no quiere decir que no fue difícil, sino que más realizable. Podían

proyectarse a objetivos más desafiantes, pero con mayor recompensa si se creían capaces de lograrlos. Además, al tener una visión más positiva de sí mismas, también tenían una visión más beneficiosa de sus habilidades para lograr un mejor futuro, lo cual aumenta su calidad de vida de dos maneras: una es emocional y psicológicamente, al sentirse más competentes y la otra de forma más literal; es decir que si sienten que son capaces de hacer algo, es muy probable que intenten hacerlo a pesar de las dificultades, lo cual aumenta enormemente la posibilidad de obtener el objetivo deseado, ya que, naturalmente, si uno no se atreve a intentar algo, las posibilidades de lograrlo son nulas.

No, si eres una persona independiente, no necesitas estar casada para tener una vida laboral maravillosa, o buena o lo que sea. No tiene nada que ver una cosa con la otra. Al menos para mi. La que trabajo soy yo, yo no trabajo con el esposo, o con la pareja, yo soy independiente. Yo trabajo para mí y para mis hijas, para seguir adelante. El otro (ex-pareja)... ¿Qué importa el otro? Sí el otro ya no está. Y si estuviera tendría que trabajar por su lado. (Entrevistada número 1, ante la pregunta de si el divorcio tuvo algún efecto en su vida laboral)

La adaptación por resiliencia fue utilizada por la mitad de las participantes. Este involucra mantener el equilibrio aun cuando el golpe emocional es fuerte o doloroso. En algunos de los casos vistos, la resiliencia implicaba sobrevivir, para luego buscar soluciones. En otros, era aprender de la situación y seguir corriendo, sin parar o parando por un mínimo de tiempo. El punto de esta función adaptativa no es ser invulnerable, sino el de resistir el golpe y el dolor que este implica, caer, quedarse en el suelo el mínimo de tiempo necesario (el cual varía entre personas, y las que menos tiempo necesiten se consideran más resilientes), volver a levantarse y

seguir caminando, es decir ponerse a solucionar problemas, a seguir construyendo la vida que uno quiere y a disfrutar de lo que es placentero en la vida.

...si yo cuando me quedo sin trabajo, yo no me deprimía, buscaba, hacía brownies, tortas, ay no sé hacía cualquier cosa. Llevaba gente al sur, a Asia con mi camioneta. Cualquier cosa, no me quedaba sentada y lloraba.... (Entrevistada número 1, ante la mención de una ex-pareja que se deprimió producto de una separación; no con ella)

Por otra parte, adaptación por autorreflexión fue la función que apareció con menor intensidad, seguido por metas motivacionales, siendo en ambos casos en menos de la mitad de las participantes. Fueron pocas las entrevistadas que pasaron por un momento de reflexión que les ayudo a poner las cosas en orden, así como las que se tomaron el tiempo para plantearse un objetivo a seguir conscientemente. La idea de la primera es que encuentren un momento de quietud interior que le ayude a formarse una mejor, más efectiva perspectiva sobre las circunstancias actuales. Mientras que, en la segunda, la idea es plantearse una meta que encamine a la madre a la realización de esta, a la búsqueda del refuerzo positivo y la evitación del negativo. Si puede anclarse a este objetivo, puede usarlo para enfocar su energía y utilizar estrategias para lograrlo y alcanzar una mejor calidad de vida.

Cuando recién me separe en realidad ni siquiera pensaba en que cosa me podría preocupar, creo que empecé a pensar en mí, porque había estado años dedicada a mi relación, dedicada a mis hijos y como que te metes en un túnel en el que no vez que cosa pasa en ti ni que cosa quieres tú. Creo que empecé a preocuparme por mi, por eso fue la decisión de separarme porque era “¿y ahora que quiero yo?” porque mis hijos ya estaban más grandes, ya paso toda la época en la que me necesitan pegada a mi, “¿qué cosa me

va a hacer feliz a mi?” y definitivamente él no me hacía feliz a mi entonces, creo que empecé a preocuparme por mi. (Entrevistada número 5, ante la pregunta de qué fue lo que más le preocupó sobre su separación)

Porque él (ex-pareja) no me mandaba plata. Yo necesitaba plata. (para los hijos) (Entrevistada número 4, ante la pregunta de cómo sacó las fuerzas para seguir trabajando en la situación en la que se encontraba)

Por otra parte, están las fuentes de estrés, que son lo que hace que se dé la situación adversa, el dolor y las complicaciones que demandan el uso de funciones adaptativas. Estas pueden provenir de personas con las que la madre tiene algún vínculo o situaciones del ambiente de la madre.

La fuente de estrés más frecuente fue la ex-pareja, apareciendo en casi todas las participantes, seguida de cerca por los hijos. La primera es bastante predecible, siendo la “pareja” convirtiéndose en “ex-pareja” lo que da origen a la situación de estrés. Lo que más apareció fue el dolor emocional causado por la misma separación, así que lógicamente, también tiene sentido que las participantes que no tuvieron a la ex-pareja como fuente de estrés o que fue una fuente más pequeña, fueran las mismas que iniciaron el proceso de separación o que estuvieron de acuerdo con él desde el principio. Esto último no quiere decir que el alejamiento no fue doloroso para ellas.

Es como un tema... Amargo, no es que nos hayamos insultado gritado sino la misma situación nos llevaba a un malestar a los dos. Dentro de todo yo sí creo que tuvimos un buen divorcio, porque los dos nos respetamos... Pero hay dolor y hay cólera y puede haber malas caras ¿no? desagradable, pero no hubo insultos. (Evaluada número 2)

En cuanto a los hijos, no fue tanto un tema de que ellos generaran por sí mismos el estrés en sus madres tanto como un temor de estas últimas por qué iba a pasar con ellos, si iban a sufrir por la separación. Estuvo muy presente la preocupación de cómo iban a verse afectados por el divorcio tanto a corto como a largo plazo, que implicaba no vivir, en el caso de todas las entrevistadas para esta investigación, con su padre. O si iba a tener un efecto en otras áreas de su vida, como el económico, el académico o el familiar (es decir la familia de origen del padre), y como esto iba a afectarlos a ellos.

La familia mía, de mis hijos, de él y yo, te demoras mucho en darte cuenta de que son cuatro en vez de cinco. Años.

(Entrevistada número 7, ante la pregunta de qué fue lo que más le preocupó de la separación)

La fuente de estrés que menos hizo acto de presencia fue la familia, apareciendo rara vez en las entrevistas. Fueron pocas las madres que recibieron algún golpe emocional por parte de sus familias de origen. En cuanto a las otras tres situaciones estresantes: estrés por el ámbito económico, el ámbito social y el ámbito laboral (en orden de más a menos presentes), se presentaron en cerca de la mitad de las participantes. En ese mismo orden, mientras que los ingresos económicos podían ser una preocupación, varias de las participantes tenían alguna fuente de ingresos ya antes de separarse. Las que no, encontraron una forma de generar ingresos. En el ámbito laboral, pocas de las entrevistadas trabajaban antes del divorcio, y fueron estas las que se vieron más afectadas, ya que su desempeño en el trabajo y ánimo en general era notoriamente diferente. En otros casos, lo difícil fue volver a trabajar, cosa que generó cierto estrés, pero el mismo trabajo las ayudaba a seguir adelante, creando una seguridad que aportaba a su bienestar más adelante.

*Fui infeliz en la chamba, pero por otro lado tenía chamba.
Así fui superando.* (Entrevistada número 9)

En tercer lugar, están las fuentes de apoyo, que son todo lo relacionado con el apoyo brindado por el ambiente de la madre, que pueden ser personas que ya tienen un vínculo con ella o personas profesionales que se buscan específicamente para que asistan a la madre en esta situación.

Las fuentes de apoyo que las mujeres más demostraron tener fueron por parte del círculo social y de ayuda profesional, siendo estas más de la mitad y estando muy cerca la una de la otra. Esto significa que las madres recibían el apoyo de sus relaciones amicales con la misma regularidad con que ellas mismas buscaban la ayuda que necesitaban. El primer tipo de apoyo se refiere a cualquier clase de ayuda que amigos(as) puedan proporcionarle, aunque en su mayoría, el apoyo es emocional. El segundo es específicamente el apoyo recibido de un profesional, que puede ser un terapeuta psicológico como un curso o taller grupal. El apoyo por parte de la familia fue, de cerca, la tercera más recibida, mientras que el apoyo por parte de los hijos fue el que menos se dio, siendo muy pocas las madres que recibieron este tipo de apoyo, posiblemente porque los mismos hijos también estaban pasando por una situación difícil y probablemente porque eran muy jóvenes cuando esto sucedió.

...en mi época había un montón de solteros todavía pues hija, solteros y algunos divorciados. Entonces yo tenía un grupo muy bonito entre solteros y divorciados. (Entrevistada número 3, ante la pregunta si hubo alguna diferencia en su vida social después del divorcio)

...primero los llevé a los chicos con un psicólogo para que un poco los ubique y ellos puedan desahogarse... (Entrevistada)

número 10, ante la pregunta de cómo lidió con sus hijos después del divorcio)

Discusión

El hacer uso de funciones adaptativas implica que la persona que lo haga podrá lograr ajustarse mejor a su ambiente, así como desempeñarse mejor en él (Da Costa, et. al., 2015), es decir, podrá adaptarse mejor. La efectividad con la que logren adaptarse a su nuevo entorno con todos los cambios que trajo el divorcio, sin embargo, dependerá de específicamente qué funciones adaptativas utilicen.

La forma en la que se hace evidente si una función adaptativa es efectiva o no es simple. La respuesta está en el feedback que presentan las mismas entrevistadas; es decir, si utilizo una estrategia exitosa, habrá consecuencias agradables que reforzarán la repetición de dicha táctica. Luego, también se hará evidente en los resultados observables en su entorno, como consecuencias deseables; por ejemplo, una relación satisfactoria con sus hijos (Fernández et. al., 2000).

Otra forma de observar el éxito de un comportamiento, para poder etiquetarlo como función adaptativa, es ver un incremento en el refuerzo positivo de las madres de la muestra. Es decir, a más acciones que proporcionen gratificación (inmediata, de corto o de largo plazo) ya sea por contacto con otras personas o a partir de una actividad, quedará más claro que efectivamente se está superando la situación adversa y se está obteniendo una vida que las madres desean vivir, incluso después del cambio que experimentaron. En otras palabras, reportan ser más felices (Mairal, 2009). Esto concuerda también con la función adaptativa de factores externos, que habla sobre como actividades fuera de la relación de pareja pueden ser pilares de soporte para la madre.

En un estudio realizado por Villanueva (2018) se recalca el uso de funciones adaptativas para el manejo de crisis, de manera que se utilizan estrategias para lograr que estas funciones surjan o resurjan en la persona que ha o está pasando por la crisis para así poder salir de ella. Los resultados que han surgido de esta investigación han evidenciado como la restauración de funciones adaptativas promueven la eficacia y disminuyen la dependencia externa ante una situación que sobrepasa la capacidad emocional de respuesta, lo que significa que las funciones aprendidas entran en acción cuando dicha capacidad de aguante emocional es insuficiente y se produce un desequilibrio.

En las entrevistas, se encontraron circunstancias en las que resultaba más complejo para las entrevistadas el hacer uso de funciones adaptativas. Estas son los eventos adversos, que implican sufrimiento, son causa de dolor y generan mayor dificultad para superar el divorcio. Las madres reportaron sentir dolor y otras emociones desagradables ante la separación y después de ella. Por su parte, Maitta, Párraga y Escobar (2018) corroboran que mientras que una persona puede hacer frente al estrés normal de la vida, un evento generador de un estrés excesivo, como lo es una crisis, agota, desgasta emocional y psíquicamente y causa problemas en aspectos de la vida como el área laboral, social, familiar, etc. Sin mencionar el daño a la salud física de la persona y la posibilidad de desarrollar ansiedad, depresión y problemas de sueño.

En línea con los anterior; un estudio realizado por Guerrero-Barona, Del Amo, Moreno-Manso y Guerrero-Molina (2018) reveló que la familia es una de las principales fuentes de estrés, llegando incluso a afectar el ámbito laboral de la persona. Además, indica que profesionales que presentan mayor estrés también demuestran peor salud mental, predisponiéndolos a una peor calidad de vida y salud general. Las madres en este estudio reportan diversas situaciones estresantes (Apéndice C) que perjudican el uso de funciones

adaptativas y con estas el incremento en la estabilidad emocional y una mejor calidad de vida. Este hallazgo implica que las situaciones estresantes interfieren con una adaptación exitosa.

En cuanto al apoyo recibido por las madres, este propició el ajuste emocional y por ende las funciones adaptativas. Villanueva (2018) recalca que la crisis puede o no necesitar de una intervención profesional, ya que en ocasiones pueden ser manejadas mediante el apoyo familiar y social. Maitta et. al. (2018) concuerdan que el mantener relaciones sanas y un buen apoyo social constante son imprescindibles para la salud mental y física, ya que provee al individuo de herramientas emocionales que ayudan a su adaptación del día a día. El tener relaciones basadas en el amor, respeto y compasión (entre otros) funciona como un factor protector para la salud. Es interesante, además, como esto concuerda con la función adaptativa de afectividad positiva, que dice que las relaciones positivas pueden sacar adelante a una persona, simplemente por el afecto que estas proveen.

Cabe mencionar que el apoyo y su efecto que mencionan Maitta et. al. (2018) puede servir como el reforzador positivo del que habla Marial (2009). Las funciones adaptativas son aprendidas, por lo que surgen dos revelaciones; primero que mientras pueden darse espontáneamente del ambiente, no es una garantía que lo hagan, lo que quiere decir que en cada ambiente individual surgirán funciones adaptativas diferentes, mas no únicas. Esto significa que dos personas pueden, pero no necesariamente van a tener un rango de funciones adaptativas similares. Y segundo, que pueden ser enseñadas y aprendidas a consciencia, que uno puede aprender la mejor forma de recuperarse de un evento adverso voluntariamente.

Las funciones que son relevantes en esta investigación son las que ayudan a adaptarse en la situación de la crisis específica que es el divorcio. Así, aunque una de las entrevistadas haya gozado de un ambiente nutritivo, no necesariamente va a haber desarrollado las funciones

necesarias para hacer frente al divorcio. Sin embargo, es importante recalcar que las funciones adaptativas se complementan con el apoyo interpersonal recibido, logrando no necesariamente que aparezcan más funciones adaptativas, sino que las que se posean las madres entrevistadas sean usadas de manera exitosa y con buenos resultados.

En conclusión, eventos adversos como el divorcio pueden ocasionar una crisis, y por ende surgen emociones dolorosas y desagradables. Las funciones adaptativas se refieren a las estrategias que usan las personas para recuperarse de dicho evento, y las que usan más frecuentemente y con mayor éxito las madres entrevistadas son siete (Apéndice B). Una o más de estas pueden haber sido desarrolladas espontáneamente, dependiendo del entorno de cada persona, pero también pueden ser enseñadas y aprendidas a consciencia. Además, un potente propulsor para estas es el apoyo que pueden recibir de sus seres queridos.

Así pues, esta investigación es útil en varios frentes. Primero, no se ha encontrado información relacionando estas variables, lo cual implica información nueva. Es decir, que esto les da a las madres divorciadas validación y explicaciones. En segundo lugar, les da respuestas, sobre lo que pueden intentar que ha funcionado en otros casos, así como también a los terapeutas que pueden estar tratándolas.

Por otra parte, el diseño de la investigación tuvo ciertas limitaciones, y no permitió hacer ciertos pasos, como el uso de una prueba para medir la felicidad de las madres, con lo que se tendría un respaldo más en cuanto a la eficacia de las funciones adaptativas; se habría podido comparar la felicidad con la frecuencia del uso de estas. Sería interesante, además, replicar este estudio a mayor escala, con una población más diversa, haciendo varios grupos de distintas clases socioeconómicas para ver si hay alguna diferencia entre las funciones adaptativas que usan las diferentes poblaciones.

También sería útil añadir una descripción del área legal de lo que significa el divorcio, teniendo en cuenta que esta investigación lo define como el proceso de separación; prescindiendo de dicha connotación legal.

Se sugiere que para futuros estudios se utilice una muestra más variada, por las razones ya mencionadas, o replicarlo con una muestra del mismo tamaño, pero de otra clase socio-demográfica. Podría ser interesante también darle mayor importancia a la variable de las madres con pareja actual, para obtener más información de cómo influyen estas en su proceso adaptativo. Además, se recomienda corroborar los datos encontrados con una segunda investigación, utilizando las funciones encontradas y enseñándoselas a las madres para luego ver los resultados directos de aprenderlas en sus vidas diarias.

Referencias

- Aliño, J. J. L. I., Miyar, M. V., & American Psychiatric Association. (2008). *DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. American Psychiatric Pub.
- Bermejo, R. C. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómaditas*, 27(3), 91-103.
- Bernal Samper, T. (1992). *La Mediación en los Procesos de Separación y divorcio*. (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid). Recuperado de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/5251>
- Bonanno, G. A., Field, N. P., Kovacevic, A., & Kaltman, S. (2002). Self-enhancement as a buffer against extreme adversity: Civil war in Bosnia and traumatic loss in the United States. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(2), 184-196.
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical psychology review*, 21(5), 705-734.
- Campos, M.; Iraurgi, J.; Páez, D. & Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, (82), 25-44. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N82-2.pdf>
- Chedekel, D. S., & O'Connell, K. G. (2002). *The blended family sourcebook: A guide to negotiating change*. Contemporary Books.
- Cintrón Bou, F. N., Walters-Pacheco, K. Z., & Serrano-García, I. (2008). Cambios...¿ Cómo influyen en los y las adolescentes de familias reconstituidas?. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(1), 91-100. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902008000100010

- Cuervo, Á. A. V., Moreno, G. B., & Concha, E. C. (2009). Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 14(1), 23-35. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Angel_Valdes3/publication/40646652_Percepciones_de_mujeres_divorciadas_acerca_del_divorcio/links/560e8a7108ae483375160603.pdf
- Da Costa Dutra, S. y Páez Rovira, D. (2015). *Afectividad inducida e impacto en la creatividad, crecimiento personal después del cambio y ajuste percibido al narrar una experiencia emocional intensa*. *Anales de Psicología*, 31 (2), 716-724. Recuperado de
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.2.174551>
- Delgado, A. R. (2013). *Why include phenomenological analysis in a Research Methods course?*. *Psicothema*, 25(2), 227-231. Salamanca, España: Universidad de Salamanca. Recuperado de <http://www.uniovi.es/reunido/index.php/PST/article/viewFile/9921/9658>
- Duarte, J. C., Arboleda, M. D. R. C., & Díaz, M. D. J. (2002). Las consecuencias del divorcio en los hijos. *Psicopatología clínica, legal y forense*, 2(3), 47-66. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Jose_Canton2/publication/260421715_Las_consecuencias_del_divorcio_en_los_hijos/links/54f482fd0cf2ba6150633f60.pdf
- Fernandez-Montalvo, J. & Garrido, E. (1999). *Psicopatología laboral*. Pamplona. Servicio de Publicaciones de la Universidad Pública de Navarra. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Javier_Fernandez-Montalvo/publication/234833921_Horario_laboral_y_salud_consecuencias_psicologicas_de_los_turnos_de_trabajo/links/09e41510110816736c000000.pdf
- Fernandez, I., Zubietta, E., & Páez, D. (2000). Expresión e inhibición emocional en diferentes culturas. *Cultura y alexitimia: ¿Cómo expresamos aquello que sentimos*, 73-98.

Recuperado de:

http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30200326/fernandezclpaidos.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1497394757&Signature=Be85raddju0g2iokEEuROlMQbQA%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DExpresion_e_inhibicion_emocional_en_dife.pdf

Guerrero-Barona, E., del Amo, R. G., Moreno-Manso, J. M., & Guerrero-Molina, M. (2018).

Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado

Psychosocial risk factors, perceived stress and mental health in teachers. *Revista Clínica Contemporánea*, 9(e2), 1-12.

Giménez, R. C. (2007). Aplicación de la teoría fundamentada (grounded theory) al estudio del proceso de creación de empresas. In *Decisiones basadas en el conocimiento y en el papel social de la empresa: XX Congreso anual de AEDEM* (p. 44). Asociación Española de Dirección y Economía de la Empresa (AEDEM).

Herrera Estraño, M. S. (2010). *Vinculación Del Divorcio con el Sistema de Creencias y las Crisis Existenciales*. (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid). Recuperado de <http://docplayer.es/11074233-Tesis-doctoral-vinculacion-del-divorcio-con-el-sistema-de-creencias-y-las-crisis-existenciales.html>

(INEI) Instituto Nacional de Estadística e Informática (2013). *Perú: Nacimientos, Defunciones, Matrimonios y Divorcios 2012*. Lima, Perú: Centro de edición de la Oficina Técnica de difusión del INEI. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1100/libro.pdf

- Jiménez, Y. V. (2003). Impacto psicológico del divorcio en la mujer. Una nueva visión de un viejo problema. Recuperado de:
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120823041915/valdes1.pdf>
- Kulik, L., & Heine-Cohen, E. (2011). Coping resources, perceived stress and adjustment to divorce among Israeli women: Assessing effects. *The Journal of social psychology, 151*(1), 5-30.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). Sage.
- Mairal, J. B. (2009). La Activación Conductual (AC) y la Terapia de Activación Conductual para la Depresión (TACD): Dos protocolos de tratamiento desde el modelo de la activación conductual. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía, 8*(1), 23-50.
- Maitta, I., Párraga, J., & Escobar, M. (2018). Factores que afectan la salud mental. *Caribeña de Ciencias Sociales*, (marzo).
- Martínez Miguélez, M. (2004) *Ciencia Y Arte En La Metodologia Cualitativa*. México DF, México: Editorial Trillas
- Martínez, O. E. B. (2009). El viajero explorador y las selvas sin caminos del nuevo mundo. *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana, 30*(101), 21-29.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist, 56*(3), 227.
- Mendieta Izquierdo, G.; Ramírez Rodríguez, J.C. y Fuerte, J. A. (2015). *La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública*. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2015; 33(3): 435-443. DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a14

- Montalvo, J. F., & Landívar, E. G. (1999). *Psicopatología laboral: trastornos derivados del trabajo*. Universidad Pública de Navarra.
- Montalvo, J. F., & Piñol, E. (2000). Horario laboral y salud: consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 5(3), 207-222.
- Oriol Granado, X., Gomila Andreu, M., & Filella Guiu, G. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232014000100008&script=sci_arttext&tlng=pt
- Osses Bustingorry, S., Sánchez Tapia, I., & Ibáñez Mansilla, F. M. (2006). Investigación cualitativa en educación: hacia la generación de teoría a través del proceso analítico. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 32(1), 119-133.
- Palacios Vicario, B., Sánchez Gómez, M. C., & Gutiérrez García, A. (2013). *Evaluar la calidad en la investigación cualitativa: Guías o checklists*.
- Patitó, J. A. (2009). *Enciclopedia Médico-Legal Volumen I Patología Forense del Sistema Nervioso Central y Psiquiatría Forense*. Buenos Aires, Argentina: Librería Akadia Editorial.
- Rodríguez Pérez, M. Y. (2014). *Efectos De Un Taller Para Disminuir El Enojo, Ansiedad Y Depresión En Personas Divorciadas Y Separadas*. (Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana Puebla, Repositorio Institucional). Recuperado de <http://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/1198/Yolanda%20Rodr%C3%ADguezTesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Romo, L. D. L. E. (2016). *Las mujeres y el divorcio. Una visión de género. Temas de Mujeres*. Recuperado de http://filo.unt.edu.ar/wp-content/uploads/2015/11/t1_eguiluz_las_mujeres.pdf
- Sánchez Elena, M. J.; García Montes, J. M.; Valverde Romera, M. y Pérez Álvarez, M. (2014). *Enfermedad crónica: satisfacción vital y estilos de personalidad adaptativos. Clínica y Salud*, Vol. 25 (2) , 85-93. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2014.06.007>
- Sirvent, C., & Moral, M. V. (2007). La dependencia sentimental o afectiva. *Anales de Psiquiatría*, 23 (3), 92-93.
- Sueiro, M. C., de la Torre, A. C., & Tato, M. F. (2008). Entrevista clínica: modelos teóricos y un poco de práctica. *Cuadernos de atención primaria*, 15(2), 167-171.
- Testor, C. P., Pujol, M. D., Vidal, C. V., & Alegret, I. A. (2009). El divorcio: una aproximación psicológica. *Universidad Ramon Llull*, 2, 39-46. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Carles_Testor/publication/242775375_El_divorcio_una_aproximacion_psicologica/links/54e43ae50cf282dbed6ea7ba.pdf
- Valdés Cuervo, Á. A., Basulto Moreno, G., & Choza Concha, E. (2009). *Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. Enseñanza e investigación en Psicología*, 14(1), 23-35. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Angel_Valdes3/publication/40646652_Percepciones_de_mujeres_divorciadas_acerca_del_divorcio/links/560e8a7108ae483375160603.pdf
- Vallejo Orellana, R., Sánchez-Barranco Vallejo, F., & Sánchez-Barranco Vallejo, P. (2004). Separación o divorcio: trastornos psicológicos en los padres y los hijos. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, (92), 91-110. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000400006

- Vallejo Sánchez, B. (2015). *Personalidad, Afrontamiento Y Positividad En Pacientes Con Trastorno Adaptativo*. (Tesis doctoral, Universidad Nacional De Educación A Distancia. Facultad De Psicología). Recuperado de http://espacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Psicologia-Bvallejo/VALLEJO_SANCHEZ_Beatriz.pdf
- Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., Vecina Jimenez, M. L. (2006). *La Experiencia Traumática Desde la Psicología Positiva: Resiliencia y Crecimiento Postraumático*. Madrid, España: Universidad de Alcalá. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf>
- Villanueva, S. D. (2018). Intervención psicológica con mujeres víctimas de desastres naturales. *Consensus*, 18(1), 9-20.
- Yaben, S. Y. (2008). *Adaptación al castellano de la Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en adultos SESLA-S*. Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica, 8(1), 103-116. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen8/num1/187/adaptacin-al-castellano-de-la-escala-para-ES.pdf>

Apéndices

Apéndice A: Entrevista a una madre divorciada

Ficha Sociodemográfica

Nombre:

Edad:

Fecha de Nacimiento:

Grado de Instrucción:

Ocupación:

Lugar de Residencia:

Lugar de Procedencia:

Fecha de Divorcio:

Vive con:

¿Vive en casa o departamento o algún otro tipo de residencia? _____

¿Diría que su situación laboral es satisfactoria? Sí/No

¿Ha recibido alguna vez ayuda psicológica respecto a este tema? Sí/No

¿Practica algún deporte? Sí/No

- ¿Cuál? _____

¿Realiza algún pasatiempo/hobbies? Sí/No

- ¿Cuál? _____

¿Tiene pareja Actual? Sí/No

- ¿Hace cuánto tiempo? _____

Hijos

	Nombre:	Edad:	Custodia:	Recibe Apoyo Económico:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Historia Antes del Divorcio

- ¿Cómo fue el comienzo de su matrimonio?
 - o ¿Cómo describiría su noviazgo?
 - o ¿Cuál fue el cambio más grande al que se enfrentó? (sobre FA)
- ¿Cómo afectó su hijo(s) a su matrimonio?
 - o ¿Cree que este cambio afectó su relación matrimonial?
- ¿De qué manera afectó su matrimonio en su vida laboral?
 - o Y viceversa, ¿Su vida laboral tuvo algún efecto en su matrimonio?

- ¿Cómo influencia estar casada su vida social?
 - o ¿Qué problema o beneficio en la relación con sus amistades ya existentes?
 - o ¿Surgieron nuevas amistades gracias a su nuevo estado de casada?
 - o ¿Qué actitud tenían sus familiares con respecto a su matrimonio?
- ¿Qué cambios cree que experimentó a nivel personal al casarse?

Después del Divorcio

- ¿Por qué se divorció de su esposo?
 - o ¿Quién fue el que tomó la decisión de separarse?
 - o ¿Qué efecto tuvo en usted el separarse de su esposo a corto plazo?
 - o ¿Qué fue lo que más le preocupó sobre separarse de su esposo?
 - o ¿Tuvo algún conflicto con su ex-esposo después del divorcio?
 - o ¿Cómo pensaba que iba a ser su vida después del divorcio?
- ¿Cómo lidió con su hijo(s) durante el divorcio?
 - o ¿Cuál cree que fue la razón principal de que no tuviera problemas en esta área? (BIEN)
 - o ¿Cuál cree que fue la razón principal de que tuviera problemas en esta área? (MAL)
- ¿Qué consecuencias tuvo su divorcio en su vida laboral?
 - o ¿Tuvo preocupaciones económicas?
- ¿Tomaste en consideración lo que podían pensar las personas a tu alrededor cuando pensaste en divorciarte?
- ¿Hubo alguna diferencia en su vida social después del divorcio?

- En cuanto a sus amistades.
 - En cuanto a su familia (de origen y política).
 - En cuanto a su vida romántica.
- ¿Cómo considera que se encuentra ahora a nivel personal?
 - ¿Qué efecto ha tenido su divorcio en usted a largo plazo?
 - ¿Recibió algún tipo de apoyo?

Apéndice B: Tabla 1

Análisis de las Categorías

Funciones Adaptativas: Las funciones adaptativas se refieren a la capacidad de ajuste que tienen las personas para enfrentar una o más situaciones adversas.	Adaptación por Estado Emocional Afectivo Positivo: Capacidad de ajuste y crecimiento gracias a un estado emocional positivo por afecto a otra persona (padres, hijos, ex pareja, etc.). Toda expresión en la que la madre haya dado una respuesta productiva o positiva gracias a un estado emocional afectivo positivo.
	Adaptación por Resiliencia: Implica mantener un equilibrio emocional ante situaciones adversas, (Ej.: Separaciones, problemas con hijos, falta de recursos económicos, etc.) de manera que su rendimiento no se vea afectado, o se vea afectado de forma más leve. Se ve en la resistencia y capacidad de recuperarse emocionalmente. Toda expresión en la que la madre, desde el comienzo, se ve menos afectada por eventos adversos de lo que se esperaría.
	Adaptación por Metas Motivacionales: Estrategias que guían las acciones del individuo y lo encaminan hacia la búsqueda del refuerzo positivo y evasión del negativo. Toda expresión en la que la madre afronte eventos adversos gracias a un objetivo propuesto.
	Adaptación por Autorreflexión: Capacidad de la madre para evaluar una o más situaciones de su vida, de manera que consiga una mejor perspectiva de ella y de aceptarla con tranquilidad o de plantearse nuevas metas. Toda expresión en la que la madre describa un monólogo interno que le haya dado una mejor perspectiva de una o más situaciones (Ej.: una discusión o cualquier otra clase de conversación)
	Adaptación por Aceptación (IRI): La madre acepta la situación y/o las emociones dolorosas o desagradables (según la perspectiva de la entrevistada), lo cual le permite enfocarse en seguir adelante con su vida. Toda expresión en la que la madre acepta una o más situaciones, sin proponer un cambio, ya sea porque es imposible hacerlo, o porque las consecuencias de dicho cambio son aún más inaceptables.
	Adaptación por Factores Externos: Todo lo que ocupe el tiempo de la madre de manera no perjudicial, ya sean actividades recreacionales, trabajo, salidas con relaciones amicales, etc. Estas facilitan el paso del tiempo necesario para que el impacto emocional negativo disminuya y expanden el mundo psicológico de la madre, brindando importancia a otros aspectos de su vida. Toda expresión en la que la madre comunique interés por actividades fuera de la relación de pareja con la ex pareja, que le ayuden a superar a este último.
	Adaptación por Auto percepción Positiva: Percepción de la misma madre, lo cual afecta su estilo de adaptación de forma positiva. Toda expresión en la que la madre que demuestre una autoevaluación positiva u optimista.
Eventos Adversos: Todos aquellos eventos que la entrevistada considere desagradables o	Situación Estresante (ex-esposo): Cualquier situación que la madre considere estresante (a causa de cualquier emoción, que es subjetiva a cada entrevistada), o en la que se sienta amenazada; que se produzca por contacto, o falta de él, con la ex-pareja.

dolorosos, según su propia perspectiva (Ej.: Separación, falta de recursos económicos, etc.)	Situación Estresante (hijos): Cualquier situación que la madre considere estresante, o en la que se sienta amenazada, que se produzca en relación a los hijos.
	Situación Estresante (laboral): Cualquier situación que la madre considere estresante, o en la que se sienta amenazada, que se produzca en relación al trabajo o a su situación económica
	Situación Estresante (económica): Cualquier situación que la madre considere estresante, o en la que se sienta amenazada, que se produzca en relación a su situación económica y sus consecuencias
	Situación Estresante (social): Cualquier situación que la madre considere estresante, o en la que se sienta amenazada, que se produzca en relación al ámbito social y las relaciones amicales.
	Situación Estresante (familia): Cualquier situación que la madre considere estresante, o en la que se sienta amenazada, que se produzca en relación a los padres o cualquier pariente que no sean los hijos.
Apoyo Interpersonal: Todo lo relacionado al apoyo brindado por personas del ambiente de la madre o la falta de él, el tipo de apoyo puede ser emocional, económico, etc.	Apoyo por parte de la Familia: Cualquier clase de apoyo por parte de la familia que la madre manifiesta haber tenido.
	Apoyo por parte de los hijos: Cualquier clase de apoyo por parte de los hijos de la madre.
	Apoyo por parte del Círculo Social: Cualquier clase de apoyo por parte del círculo social y las relaciones amicales de la madre.
	Apoyo Profesional: Cualquier clase de apoyo proveniente de un profesional de la salud de cualquier tipo.

Apéndice C: Tabla 2

Tabla de Resultados

Funciones Adaptativas	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
Adaptación por Estado Emocional Afectivo Positivo	X	X	X	X	X	X		X	X	X
Adaptación por Resiliencia	X	X						X	X	X
Adaptación por Metas Motivacionales			X	X	X					X
Adaptación por Autorreflexión		X			X	X				
Adaptación por Aceptación	X		X	X	X			X	X	X
Adaptación por Factores Externos		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Adaptación por Auto percepción Positiva	X	X	X		X	X			X	X
Eventos Adversos										
Situación Estresante (ex-esposo)	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Situación Estresante (hijos)	X	X		X		X	X	X		X
Situación Estresante (laboral)							X	X	X	
Situación Estresante (económica)	X		X	X	X	X				
Situación Estresante (social)	X					X	X	X		
Situación Estresante (familia)	X									

Apoyo Interpersonal										
Apoyo por parte de la Familia	X			X		X	X	X	X	
Apoyo por parte de los Hijos		X					X			
Apoyo por parte del Círculo Social	X	X	X		X	X	X		X	X
Apoyo Profesional		X	X	X	X		X	X		X

Apéndice D: Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Mi nombre es Camila Nicolini Benavides, estudiante de psicología de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), con DNI 73811681.

Actualmente cursando décimo ciclo y como parte de mi tesis, me encuentro realizando una investigación acerca de las funciones adaptativas en madres divorciadas. Este estudio tiene como finalidad encontrar las funciones adaptativas que fueron utilizadas por estas madres durante y después de su proceso de divorcio. Para esto, es necesario realizar una entrevista a dichas madres.

En función a las pautas éticas establecidas por la APA (Sociedad Americana de Psicología) los datos recolectados permanecerán anónimos, con el propósito de guardar la confidencialidad. Asimismo, las participantes podrán retirarse de la investigación durante el transcurso de la misma, si desean hacerlo, sin que esto implique ningún tipo de consecuencia negativa para ellos.

Para cualquier consulta, comunicarse con la investigadora por medio del siguiente correo electrónico:

cnicolini94@gmail.com

Yo _____ identificada con el DNI _____ acepto participar en la siguiente investigación.

Firma de la entrevistada

Firma de la alumna