

Hijos Resilientes de Padres Divorciados

Resilience Siblings of Divorced Parents

Carolina Castro, Paola González y Noor Montilla

Facultad de Psicología, Universidad de La Sabana

Mayo de 2010

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo hacer una reflexión sobre el enfoque de resiliencia como recurso terapéutico para el fortalecimiento de hijos de padres divorciados, debido a que las investigaciones revelan que las familias compuestas por padres divorciados tienden a ser el tipo de familia más común en la sociedad y que el divorcio trae consecuencias psicológicas tanto a la pareja como a los hijos. Por esto se propone un paradigma de intervención basado en el modelo de resiliencia familiar, el cual facilita en los hijos la adaptación y el fortalecimiento en la crisis del divorcio, ya que se ha demostrado que la resiliencia facilita la adaptación y el fortalecimiento en la crisis, al trabajar en la búsqueda de estrategias de afrontamiento adecuadas que ayuden a los niños a obtener un aprendizaje positivo.

PALABRAS CLAVE: Divorcio, Resiliencia, Familia.

Abstract

This article It has the main target to make the reflections of proposing the focus on resilience as a therapeutic resource in order to strengthen sibling and parents involved in a divorce, as investigations shows that this families composed of divorced parents will be the kind of family will find most common on societies . And that the divorce brings psychological consequences to sibling and parents , thats why proposes a intervention paradigm based in the model of family resilience , In which helps the adaptation and keep strength of a crisis divorce, since it has been shown to facilitate the adaptation and resilience building in the crisis by working to find appropriate coping strategies to help children gain a positive learning.

KEY WORDS: Divorce, Resilience, family.

Hijos Resilientes de Padres Divorciados.

El Divorcio en el Mundo

En la actualidad, la familia se ha visto expuesta a múltiples cambios que implican adaptarse a nuevos estilos de vida. Cada día es más frecuente la separación entre los padres, ésta ruptura trae para los padres y los hijos consecuencias que varían en los aspectos personales, familiares, económicos y sociales. (Muñoz, Gómez & Santamaría, 2008)

Investigaciones realizadas en el 2004 en Estados Unidos, muestran la realidad del impacto que el divorcio está produciendo en la sociedad. Los resultados de estos estudios son (Lofas y Dawn, 2004)

- El cincuenta por ciento (50%) de las familias americanas en el 2004 correspondía segundas uniones.
- El promedio de duración de un matrimonio es de siete (7) años, y el cincuenta por ciento (50%) de estos matrimonios termina en divorcio.
- El setenta y cinco por ciento (75%) de las personas que se divorcian se vuelven a casar.
- Un cincuenta por ciento (50%) de los sesenta millones de niños menores de 13 años viven con uno solo de sus padres biológicos y su nueva pareja.
- Dos de tres primeros matrimonios de parejas menores de treinta (30) años terminan en divorcio.

Mientras en Estados Unidos las tasas de divorcio eran altas, Colombia no se quedaba atrás. En Colombia el panorama para el 2005 de parejas divorciadas se encontraba entre el 14% y 32% (Rosselli & Duran, 2005). Según la Súper Intendencia de Notariado y Registro y el Ministerio de Interior y de Justicia, en el 2006 se realizaron 3,391 divorcios, mientras que en el 2007 la cifra aumento a 8,273, es decir, un aumento que representa un crecimiento de 143%. Ya para el 2009 el número de divorcios se encontraba en la alarmante cifra de 10,618. Estas estadísticas nos muestran la realidad a la que se enfrentan las familias en la sociedad de hoy. Una de estas realidades es la que se presenta día a día en la Comisaria de Familia de Cajica, Colombia. La Psicóloga practicante Carolina Castro revela que el mayor motivo de consulta en la Comisaria de Familia de Cajica es hecha por padres quienes llevan a sus hijos para recibir apoyo psicológico durante el proceso de divorcio (Comisaría de Cajica, 2010).

El divorcio es cada día más frecuente y trae consecuencias en la vida de los adultos y especialmente en la de los niños. Una de las investigaciones más reconocidas al respecto es la realizada por Wallerstein, Lewis y Blakeslee (2000) psicóloga, quien ha venido siguiendo ininterrumpidamente, desde 1971, los casos de 21 hijos de divorciados. Los investigados, hoy ya adultos, son todos blancos, de clase media y de suburbios californianos, de tal manera que ningún factor racial o social pueda interferir en las conclusiones de la investigación.

Esta investigación reporta resultados alarmantes:

- El 25% no ha terminado el colegio.
- El 60% ha requerido tratamiento psicológico.

- El 50% ha tenido problemas de alcohol y drogas antes de los 15 años.
- El 65% tienen una relación conflictiva con el padre (sólo el 5% ha recibido ayuda económica sustancial por parte del padre).
- Pese a que la mayoría pasan los 30 años de edad, apenas el 30% se ha casado.
- Del total de casados, el 50% ya se ha divorciado.

Según la experta, aunque las reacciones psicológicas al divorcio son diferentes y tan variadas como el número de individuos, existen algunas constantes. En efecto, los hijos de los divorciados sufren sentimientos de culpa, irritación y malhumor, y una gran desconfianza o incapacidad para expresar sentimientos auténticos en el momento adecuado (Wallerstein, Lewis & Blakeslee, 2000).

Otros estudios realizados en España en el 2008 utilizaron una muestra de 95 escolares de edades entre los 8 a 12 años, en el cual encontraron que los hijos de padres divorciados, presentan niveles de ansiedad más altos que los niños cuyos padres permanecen unidos (Orgiles, Espada & Méndez 2008)

Este es un tema de gran relevancia en la actualidad, ya que de continuar así en el futuro la mayoría de los niños serían hijos de padres divorciados. Si estos niños fracasan en la superación de la crisis del divorcio de sus padres implicaría una población con una alta cantidad de individuos con una adolescencia vulnerable al consumo de drogas y realización de otras conductas delictivas, así como futuros adultos con dificultades en su relación de pareja y construcción exitosa de un nuevo sistema familiar.

Con el fin de buscar un beneficio social, familiar e individual para cada niño, es necesario trabajar en la búsqueda de estrategias cada vez más adecuadas que ayuden a los niños a superar estas crisis y salir fortalecidos de las mismas. Un enfoque que resultaría útil para este propósito es el de fomento de resiliencia familiar.

Por esta razón, el presente artículo tiene como objetivo general hacer una reflexión sobre la pertinencia de proponer el enfoque de resiliencia como recurso terapéutico para el fortalecimiento de hijos de padres divorciados. Para lograr este fin se cumplirán los siguientes objetivos específicos: realizar una revisión teórica acerca del divorcio en la actualidad, discutir las consecuencias que tienen los divorcios conflictivos en los hijos, realizar una revisión teórica del modelo de Resiliencia, y proponer el enfoque del fomento de la Resiliencia como estrategia útil para fortalecer a los hijos de padres con divorcios conflictivos.

Divorcio, entendido como crisis.

La decisión de separarse provoca un profundo impacto en la familia, y en cada uno de sus miembros. Aunque el divorcio cristaliza una situación que ya era conflictiva, supone oficializar la ruptura de la pareja y del núcleo familiar, lugar privilegiado de intercambio y de protección de la pareja y sus hijos (Pérez, Castillo, & Davins, 2006). El fin de la vida matrimonial causa angustia por la pérdida de seguridad que significa y por la vulnerabilidad que desencadena. Un divorcio separa a los adultos y modifica la estructura familiar, se pierde inicialmente la sensación de refugio y contención, ya que lo que sucede en su interior provoca confusión, angustia, inseguridad y desprotección (De la Cruz & González, 2001).

La separación constituye una crisis en la vida de las personas que conforman la familia. Es una situación que detiene y altera el curso de la existencia, y modifica los sentimientos hacia ella y hacia uno mismo. El resultado final depende de la manera como se afronte antes, durante y después del divorcio. Esta crisis se puede ver como una oportunidad de evaluación y cambio que ofrece la vida. Es el momento para redescubrir lo que se ha vivido y conocer las herramientas que se tienen para seguir adelante. O por el contrario, puede representar el peligro de quedar paralizado en ella, no tomar decisiones y prolongar el deterioro de la relación y de la familia. Cuando se opta por el camino de la separación, la crisis se extiende a todos los miembros de la familia. (Isaza, 2010). Las consecuencias dependerán de múltiples factores, sin embargo, un buen manejo por parte de la pareja es definitivo para disminuir los efectos negativos en todos.

La adaptación por parte de la pareja separada a la nueva situación no será fácil ni rápida. Braver, Griffin y Cookston (2005) encontraron que será necesario que pase un periodo de entre dos y cuatro años para que las personas directamente implicadas puedan llegar a una resolución constructiva de los problemas generados por la separación, encontrando que todavía un 25% de las parejas continúan manteniendo el conflicto y algunos de los efectos psicológicos de la ruptura podrán permanecer mucho más tiempo. Por ejemplo Wallerstein & Lewis (2000) describe el efecto latente, el cual puede manifestarse hasta pasados 15 años del divorcio y se observa en un 60% de las mujeres que han vivido una ruptura matrimonial. El efecto latente se manifiesta en forma de temor al rechazo por parte de la pareja cuando se intenta formar una nueva relación estable (Wallerstein & Lewis 2000).

La transición que sigue a la separación o divorcio es altamente estresante para la mayoría de los hijos. Shaw (1991) sistematiza las variables que juegan un rol importante en el proceso de adaptación, tales como el conflicto interparental, el factor tiempo, la edad del niño en el momento del divorcio, el tipo de relación con el progenitor con el que vive, las nuevas parejas y relaciones de los padres, los aspectos económicos, el sexo del hijo, entre otros. En el meta-análisis de Amato (2001), se concluye que los hijos expuestos al divorcio de los padres tienden a presentar más problemas de comportamiento, psicológicos y cognitivos. En Estados Unidos, Kelly (2003) halló que el 35% de los hijos de padres divorciados padecían algún tipo de psicopatología o sufrían problemas sociales.

Papalia, Wendkos y Dusan (2001) afirman que la relación de pareja es uno de los principales factores para el eficaz desarrollo emocional de los hijos, no se necesita sólo a un padre, sino la colaboración de ambos en forma de equipo, pues la familia es la que proporciona al niño una de las bases principales para la salud o enfermedad mental. Se podría afirmar que la separación de los padres, cuando ocurre durante la infancia de los hijos, influirá de cierta medida la salud mental de los futuros adultos (Papalia, Wendkos & Dusan, 2001).

Es más probable que los hijos de divorciados presenten problemas de adaptación, durante el año que sigue a la separación, tanto los niños como las niñas muestran conductas agresivas, delincuencia y consumo de drogas. Estas conductas son más comunes en los niños y suelen persistir durante más tiempo en ellos. Los niños de familias monoparentales a cargo de la madre probablemente tendrán más conductas de este tipo (Cantón, Cortes & Justicia 2002)

Por su parte, los preadolescentes se sienten impotentes y temerosos, experimentan rabia hacia uno o ambos progenitores y tienden a ponerse de parte de uno de sus padres, en un 50% bajan su rendimiento académico. Además se caracterizan por sufrir una depresión aguda, presentan comportamientos antisociales, conductas regresivas y ansiedad por su futuro (Cantón et al, 2002), mientras que los adolescentes presentan dificultades en las relaciones con los pares, se involucran con conductas de riesgo y con manejo inadecuado de la sexualidad (Scala, 2002).

Siguiendo lo anterior, Ramírez (2004) afirma la importancia de las relaciones parentales y cómo estas tienen efectos en la posible aparición de conductas a nivel externo como es la agresividad, o conductas de tipo interno provocadas por el conflicto entre los padres como depresión, retraimiento, trastornos somáticos y desórdenes de ansiedad. (Ramírez, 2004)

El trastorno de ansiedad por separación se considera más frecuente en hijos de padres divorciados y se caracteriza por la presencia de ansiedad excesiva ante la separación de las figuras de apego o del hogar, o ante la anticipación de estas situaciones (Aguilar, 2006).

Así pues, los datos indican que la separación o divorcio de los padres es un hecho que trasciende la infancia y la adolescencia. Los sentimientos de abandono y tristeza y la inestabilidad que trae la ruptura familiar, son elementos que siempre estarán presentes en las relaciones de apego que el sujeto logre establecer en el futuro. Las personas que durante la infancia experimentaron la separación de sus padres, tienen un mayor riesgo de ser inestables, inseguras, de no logran establecer vínculos afectivos duraderos y siempre tendrán temor al abandono. (Muñoz, et al, 2008)

En Colombia, investigadores de distintas especialidades han estudiado los efectos del divorcio en los niños y adolescentes, pero no hay conclusiones unánimes. Un estudio publicado por UNICEF y UDELAR. (2003) señala que las consecuencias pueden ir de moderadas a graves, de transitorias a permanentes y que dependen: 1) del grado del conflicto previo, especialmente que se involucre o no a los hijos, 2) del ejercicio o no de la coparentalidad (crianza conjunta de los hijos) y 3) de los efectos del deterioro económico y del estilo de vida que por lo general trae aparejado.

Del paradigma de las deficiencias al paradigma de las fortalezas.

Según los planteamientos e investigaciones citadas anteriormente se puede decir que existe el paradigma predominante de que la mayoría de los hijos de padres con divorcios conflictivos tendrán algún tipo de trastorno y que este puede perdurar hasta la edad adulta.

Frente a este paradigma predominante, existe otro paradigma opuesto el cual argumenta que ninguna combinación de factores de riesgo, independientemente de su gravedad, origina un trastorno mental significativo en más de la mitad de los niños expuestos a ellos (Rutter, 1985).

En la misma línea, La Escuela de Salud Mental de la Universidad de California afirma que los sucesos o los riesgos que se presentan en la vida no son obstáculos sino un recurso, el cual ayuda a fortalecerse y aprender (Protective Factors/ Resiliency; For Mental Health in School at UCLA 2008). Los obstáculos no solamente “no nos derrotan para siempre” sino que muchos de estos son los que promueven un mayor

crecimiento personal. Este crecimiento personal dado a partir de las crisis es lo que hoy se conoce como Resiliencia. La Resiliencia puede definirse como la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos (Walsh, 2004).

Otros autores dicen que el modelo de resiliencia indica que las fuerzas negativas, expresadas en términos de daño o riesgos encuentran un verdadero escudo protector que hará que dichas fuerzas no actúen linealmente, sino que atenúen los efectos negativos y en otras circunstancias las transformen en factor de superación de la situación adversa (Bartone, 2000; Vera, Carbelo & Vecina, 2006).

Por otro lado Chok (2000, citado en Grotberg, 2006) manifiesta que se ha comprobado que las personas resilientes manejan de una forma adecuada los altos niveles de estrés, lo que hace que disminuya la presencia de signos emocionales negativos como la ansiedad y depresión, y concluye que la resiliencia es efectiva no sólo para enfrentar adversidades, sino también para la promoción de la salud mental y emocional.

Bajo este cambio de paradigma las investigaciones tomaron nuevos rumbos, aumentaron las conferencias y reuniones sobre el tema, uno de los primeros encuentros se celebró en Durango, Colorado, 1987, otro se llevó a cabo en Lesotho, África en 1991, en diciembre de 1991 en Washington D.C, en 1993 en París, Francia y otra conferencia en mismo año en Nueva York 1996, y en 1995 en Santiago de Chile y Lisboa, Portugal 1996. (Katliarenco, Caceres, 2001). Las investigaciones han comprobado que la Resiliencia se forja, no a pesar de la adversidad, sino a causa de esta (Walsh, 2004). Por ejemplo Henderson y Milstein (2003) en sus estudios de resiliencia

comprobaron que su solidez aumentaba cuando subsanaba aquellos aspectos negativos de la vida del individuo, y rescataba aquello positivo que facilitara sobreponerse a las adversidades, saliendo adelante, y teniendo la capacidad de enfrentar nuevas situaciones que vivencian todo con más profundidad e intensidad, y otorgar un mayor valor a la vida (Henderson y Milstein 2003).

Bajo el enfoque de Resiliencia Familiar, los síntomas son evaluados en el contexto de situaciones críticas del pasado y el presente o que amenacen presentarse en el futuro, del significado y de las reacciones que pone en marcha la familia para superarlas. Las iniciativas terapéuticas se amoldan a los particulares desafíos que enfrenta cada familia, y para resolverlos se movilizan los recursos de que esta dispone. En terapia familiar, la postura de la Resiliencia se funda en una serie de convicciones sobre las potencialidades de la familia que dan forma a toda intervención. Se alienta la colaboración entre los familiares, permitiéndoles forjarse nuevas competencias y apoyo mutuo. Este enfoque favorece la creación de un clima familiar vigorizante, destacando la posibilidad de que los miembros de la familia pueden dominar obstáculos en apariencia insuperables. La experiencia de este éxito aumenta el sentimiento de orgullo y eficacia en la familia, mejorando así sus mecanismos para enfrentar futuros ajustes vitales (Walsh, 2004).

Haidt (2006) determina que la resiliencia es la que se ocupa de identificar los modos en que la gente supera la adversidad y el dolor. Este modelo muestra que mientras las crisis y tragedias llegan de mil formas, las personas, sin embargo se benefician con ellos. Son tres los beneficios: el primero es el de ponerse a la altura del desafío, el cual revela las habilidades escondidas, y apreciar esas habilidades cambia el

concepto de sí mismo. La segunda clase de beneficio es la de fortalecer las relaciones y el tercero, es que la crisis cambie las prioridades y pensamientos negativos en el presente, el futuro y hacia las mismas personas (Haidt, 2006).

También existe evidencia de que las personas resilientes utilizan las emociones positivas como estrategia de enfrentamiento, por lo que se puede hablar de una causa recíproca. Se ha encontrado que las personas resilientes hacen frente a experiencias de crisis, utilizando el humor, la exploración creativa y el pensamiento optimista (Fredrickson y Tugade, 2003).

Hay que resaltar que la Resiliencia familiar no se da exclusivamente en la familia “normal” ideal. Inclusive el modelo idealizado de la década de 1950, el de la familia nuclear intacta de blancos de clase media, dirigida por un padre que gana el sustento y apoyada en una madre ama de casa, sólo se encuentra hoy en el 3% de los hogares (Coontz, 2005). En su lugar existe una nueva conformación de vida familiar contemporánea llamada familia post-moderna, que abarca una mezcla de múltiples culturas y estructuras familiares en evolución: madres que trabajan fuera del hogar, casas mantenidas por dos personas, familias mono parentales, concubinos homosexuales y heterosexuales, familias divorciadas y familias resultados de nuevos matrimonios (Walsh, 2004).

Minuchin (2002) sostiene que la familia cambiara a medida que cambie la sociedad. La sociedad desarrollara estructuras extrafamiliares para adaptarse a las nuevas corrientes de pensamiento y a las nuevas realidades sociales y económicas (Minuchin, 2002). Es decir, se puede fomentar Resiliencia familiar en cualquier tipo de

familia, realmente los procesos familiares y el funcionamiento eficaz importan más, que la forma asumida por la familia (Walsh, 2004).

Fomentando Resiliencia en hijos a partir de la crisis del divorcio

Cabe resaltar que la Resiliencia familiar a la cual el presente artículo se refiere no es entendida como una resiliencia innata, lo cual fomentaría la idea que estos individuos confiaron siempre en sí mismos, y que aquellos individuos que no tienen resiliencia innata no logran superar sus problemas por sí mismos (Walsh, 2004). Por el contrario se defiende el postulado de la Resiliencia Familiar, la cual es una Resiliencia construida (no se nace con ella) conjuntamente entre la familia y el terapeuta. Es por esta razón que para fomentar la resiliencia individual, en este caso de los hijos, es necesario fomentar la resiliencia familiar, ya que la entereza individual se puede comprender y favorecer mejor en el contexto de la familia y del mundo social en general, entendiéndola como una interacción de procesos individuales, familiares y ambientales. El marco de referencia de la Resiliencia familiar puede servir como útil mapa conceptual de los esfuerzos destinados a ayudar a tanto a los hijos, a la pareja y la familia a hacer frente a la crisis del divorcio, superarla y salir fortalecidos de la misma.

El divorcio es una crisis que representa no sólo un peligro, sino también la oportunidad de cambio. El divorcio no tiene por qué ser una fractura irreparable en las relaciones familiares y de la vida de los hijos (Walsh, 2004). Las investigaciones de Ahrons (2007) revelan que a menudo la relación entre los progenitores divorciados y

sus hijos mejora cuando estos últimos dejan de estar involucrados en los conflictos matrimoniales. En cerca de la mitad de las familias, con posterioridad al divorcio los padres son capaces de elaborar una relación amigable de copaternidad respecto a la crianza, y muchos ex esposos logran forjar una conexión informal de parentesco. Estas relaciones familiares se mantienen estables y se mejoran dependiendo del manejo que los progenitores le den a los factores del pre y el post divorcio (Ahrons, 2007).

Con el fin de fomentar la Resiliencia Familiar el terapeuta debe enfocarse en: los sistemas de creencias de la familia, los patrones de organización y los procesos comunicativos (Walsh, 2004).

Sistemas de creencias:

El modo como las familias visualizan sus problemas y sus opciones puede determinar que imperen la superación y el dominio, o la disfunción y la separación. Las personas lidian con la crisis y la adversidad dando sentido a su experiencia, relacionándola con el mundo social, las creencias culturales y religiosas, con su pasado y con las esperanzas y sueños del futuro (Walsh, 2004).

Las creencias son los lentes a través de las cuales se visualiza el mundo en el transcurso de la vida (Wright et al., 1994). Los sistemas de creencias abarcan, las líneas generales, valores, convicciones, actitudes, tendencias y supuestos, que se unen para formar un conjunto de premisas básicas que desencadenan reacciones emocionales, determinan decisiones y orientan cursos de acción. Las creencias facilitadoras aumentan la cantidad de opciones para la resolución de problemas, la sanación y el crecimiento, mientras las creencias limitativas perpetúan los problemas y

restringen las opciones (Wright, Watson, & Bell, J. 1994). Algunas creencias facilitadoras son (Walsh, 2004): conferir un sentido a la adversidad, tener un enfoque positivo, y sentido de trascendencia y espiritualidad.

Conferir sentido a la adversidad pone atención en la significación de lo vivido, incluyendo sentimientos existenciales de integración social y finalidad de la vida. Conferir este sentido propicia formas de adaptación saludables a los sucesos inesperados que afectan la vida.

Se ha descubierto que tener un enfoque positivo es muy importante para la resiliencia. La perseverancia, el coraje, el aliento, la esperanza y el optimismo, y el dominio activo son elementos esenciales a la hora de reunir la fuerza necesaria para soportar la adversidad y recuperarse de ella. Las personas resilientes son capaces de ver una crisis como un desafío. Lo afrontan en forma activa, con la energía puestas en controlar el reto, y salen fortalecidas gracias a ello.

Las creencias trascendentales son fuentes de significado y propósito que va mas allá de la persona, la familia y de las mismas adversidades (Beavers y Hampson, 2001). La fe espiritual y la herencia cultural suelen satisfacer la necesidad de un mayor sentido de la vida. También lo hacen las perspectivas ideológicas, las profundas convicciones filosóficas, psicológicas o políticas (Lindsay, 2002). Las creencias trascendentales nos permiten ver con mayor claridad la vida y nos ofrecen un consuelo en la aflicción; hacen que los sucesos imprevistos sean menos amenazantes y faciliten la aceptación de las situaciones irreparables.

Procesos organizacionales:

Según Fromma Walsh (2004), las familias deben estructurar su vida a fin de llevar a cabo tareas esenciales para el crecimiento y bienestar de sus miembros. Para enfrentar con eficacia la crisis y la adversidad persistente, deben movilizar sus recursos, amortiguar el estrés y reorganizarse a fin de adaptarse a las condiciones cambiantes. Algunos de los elementos organizacionales del funcionamiento familiar eficaz son (Walsh, 2004): la flexibilidad, la conexión, y los recursos sociales.

Todas las familias, cualquiera sea su forma, necesitan desarrollar una estructura flexible pero estable. Es decir, la familia requiere una estabilidad que ofrezca reglas, roles y patrones de interacción permanentes. Esta estabilidad debe contrabalancearse con la aptitud de adaptarse a las circunstancias cambiantes, al ciclo vital y en especial como respuesta a la crisis.

Una segunda dimensión central de la organización familiar es la conexión, que describe el equilibrio entre la unidad, el apoyo mutuo y la colaboración, por un lado, y por otro la separación y la autonomía de cada individuo. Los miembros de la familia pueden estar muy conectados y unirse en momentos de crisis, al mismo tiempo que respetar las diferencias entre ellos.

Los recursos sociales son otra dimensión a tomar en cuenta, la familia extensa y las redes sociales ofrecen ayuda práctica y una vital conexión comunitaria. Brindan información, servicios concretos, apoyo y compañerismo. También promueven un sentimiento de seguridad y solidaridad. Las actividades comunitarias y la afiliación religiosa también fomentan un bienestar individual y familiar.

Procesos de comunicación:

La comunicación facilita el funcionamiento familiar en su conjunto, las intervenciones tendientes a fortalecer la Resiliencia familiar procuran aumentar la capacidad de los miembros de la familia para expresarse y responder a distintas necesidades y preocupaciones, así como para negociar cambios sistémicos con el fin de satisfacer nuevas demandas en momentos críticos. Hay tres aspectos de la comunicación que son decisivos en la resiliencia familiar (Walsh, 2004): la claridad, la expresión emocional sincera y la resolución cooperativa de problemas.

La claridad es fundamental en los momentos de crisis, es necesario aclarar en particular la situación estresante. Con frecuencia los distintos miembros de la familia tienen ideas diferentes sobre los hechos, basadas en fragmentos de información y rumores, y llenan las lagunas de sus mejores esperanzas o sus peores temores.

La expresión emocional sincera es de vital importancia, requiere que entre los miembros de la familia se muestre una empatía emocional, tolerancia afectuosa hacia las diferencias y comunicación en la pareja.

Los procesos eficaces de resolución de problemas son esenciales para el funcionamiento familiar, sobre todo cuando se trata de crisis súbitas o desafíos persistentes. Las negociaciones vinculadas con las decisiones importantes de la vida no siempre son placenteras y pueden entrañar intenso dolor, ira y conflicto. Las relaciones maritales y familiares Resilientes exigen una solución eficaz de los conflictos sin sacrificio de la empatía. Los sentimientos encontrados se aceptan como partes de la vida y de todas las relaciones.

Conclusiones

Después de hacer una revisión teórica de este tema se puede ver que el divorcio es cada día más frecuente y trae consecuencias en la vida de los adultos y especialmente en la de los niños.

Investigaciones realizadas con hijos de padres divorciados revelan que el fracaso de los hijos en superar la crisis del divorcio está relacionado con una adolescencia vulnerable al consumo de drogas, realización de conductas delictivas, futuros adultos con dificultades en su relación de pareja y en la construcción exitosa de un nuevo sistema familiar. (Wallerstein, Lewis & Blakeslee, 2000).

Aunque no siempre la crisis del divorcio llevara irremediamente a consecuencias negativas en los miembros de la familia, ya que muchas crisis en la vida también son los factores promotores del crecimiento personal. Este crecimiento personal dado a partir de las crisis es lo que hoy se conoce como Resiliencia.

La relación sistémica que hace Froma Walsh (2004) de resiliencia con familia, permite fomentar esta estrategia para facilitar la adaptación de los miembros de la familia al divorcio, la cual ayudara a los hijos y a la pareja a enfrentar los desafíos y resolverlos, movilizandolos recursos de los que dispone la familia.

Es posible fomentar resiliencia familiar en cualquier tipo de familia sin importar su estructura, inclusive en las familias mono parentales y en familias constituidas por nuevos matrimonios, las cuales serán en el futuro la forma de familia más corriente (Walsh, 2004).

De acuerdo a lo expuesto por Walsh, (2004), se utilizará la resiliencia como recurso terapéutico ya que no es una característica innata, es construida conjuntamente entre la familia y el terapeuta, así mismo poder lograr un buen fortalecimiento en la crisis, trabajando en la búsqueda de estrategias para que el niño obtenga un buen aprendizaje.

Preocuparse por el fomento de la resiliencia en los hijos requiere también preocuparse por fomentar la resiliencia en toda la familia, ya que la entereza individual se puede comprender y favorecer mejor en el contexto de la familia y del mundo social en general. (Walsh, 2004).

El terapeuta debe enfocarse en trabajar junto con los hijos y padres tres aspectos básicos: Las creencias sobre el divorcio: en la medida que la familia construya creencias facilitadoras, aumentará la cantidad de opciones para la resolución de problemas, y el crecimiento. Es importante que el terapeuta converse junto con la familia el significado que le dan a la crisis del divorcio como individuos y como unidad familiar. De igual manera se debe fomentar en la familia un enfoque positivo, junto con la perseverancia, el coraje, el aliento, la esperanza y el optimismo. A su vez el terapeuta deberá conocer qué tipo de creencias trascendentales (religiosas, políticas, filosóficas o culturales) servirán de herramienta útil para que la familia supere la crisis a la cual se enfrentan y fomentar las mismas.

Procesos organizacionales: dado que el divorcio genera un cambio en la vida familiar, el terapeuta basado en el enfoque de la resiliencia deberá acompañar la familia en un proceso de reorganización con el fin de que se adapten a la nueva estructura familiar, y a su vez que esta nueva estructura genere estabilidad y coherencia en las

reglas, roles y patrones de interacción. Es importante también explorar los recursos que ofrecen la familia extensa y las redes sociales, ya que el apoyo que estos ofrecen serán factores claves para que la familia supere exitosamente la crisis en la cual se encuentra.

La adecuada comunicación es otro de los factores claves en el fomento de la resiliencia familiar en el momento de la crisis que produce el divorcio. El terapeuta procurara aumentar la capacidad de los miembros de la familia para expresarse y responder a las necesidades y preocupaciones de los otros.

Se puede concluir que el enfoque de resiliencia es un recurso terapéutico efectivo para el fortalecimiento de hijos de padres divorciados, el cual brinda estrategias adecuadas a los hijos para superar la crisis y salir fortalecidos de la misma, a su vez permite facilitar la adaptación de los miembros de la familia al divorcio.

Teniendo en cuenta que este tema es actual y que las propuestas se encuentran en construcción, es necesario ampliar la investigación mostrando resultados reales. Para esto se propone utilizar la investigación cualitativa, la cual busca entender y describir realidades, comportamientos, fenómenos etc, utilizando métodos de recolección de datos, que pueden comprobar la eficacia del modelo de resiliencia como recurso terapéutico en los hijos de padres divorciados.

Referencias

- Aguilar, J. (2006). *Con mamá y con papá*. Córdoba: Almuzara Editorial.
- Ahrons, C. (2007). Family Ties after divorce: Long-term implication for children. *Family Process*, 46, 53 -65.
- Amato, P. (2001). Children and divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 15, 355-370.
- Bartone, P. (2000). "Hardiness as a Resiliency Factor for United States in the Gulf War", en J.M. Violanti, Patton, D. Y. Dunning (eds.). *Posttraumatic Stress Intervention: Challenges, Issues and Perspectives* Springfield, IL: C. C. Thomas.
- Beaveres, W., & Hampson, R., (2002). *Measuring family competence: The Beavers System Model*. Walsh (ed) *Normal family processes* (3rd ED) Nueva York: Guilford Press.
- Braver, S., Griffin, W., & Cookston, J. (2005). Prevention programs for divorced nonresident fathers. *Family Court Review*, 43, 81-96.
- Cantón, J., Cortés, M. & Justicia, M (2002). *Las consecuencias del divorcio en los hijos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Comisaría de Cajica (2010), disponible en <http://www.cajica-cundinamarca.gov.co/nuestraalcaldia.shtml?apc=a1q1--&x=1602517>
- Coontz, S. (2005). *The way we really are: Coming to terms with America's changing families*. Nueva York: Basic Books.
- De la Cruz, A.C. & Gonzalez, M. (2001). *El proceso del divorcio. Una mirada sistémica*. Córdoba, Argentina: Brujas.
- Fredrickson, L. & Tugade, M (2003). "What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the

USA on September 11 th. 2001”, *Journal of Personality and Social Psychology*. 84, 365-27

Grotberg, E. H.(2006). *La resiliencia en el mundo de hoy*. España, Gedisa.

Haidt, H. (2006). *La hipótesis de la felicidad*. Gedisa, España.

Henderson, N. & Milstein, M.M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. México. Paidós.

Isaza, G. (2010). *La crisis de la separación*. Recuperado el 22 de mayo de 2008 de <http://www.nosdivorciamos.com/articulo.php?id=PD001>

Kotliarenco, M., Caceres, I., Fontecilla, M., (2001) *Estado del Arte en Resiliencia* . Santiago, Chile: CEANIM.

Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children’s adjustment following divorce: Risk and resiliency perspectives. *Family Relations*, 52, 352-362.

Lindsay, R. (2002). *Recognizing spirituality: the interface between faith and social work*. Crawley, Western Australia: University of Western Australia Press.

Lofas, J., Dawn, S. (2004). *Step-parenting, The Family Challenge of the Nineties*. Citadel Press, 3rd edition.

Minuchin, S. (2002). *Familia y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.

Muñoz, L., Gómez, P. & Santamaria, C. (2008). Pensamientos y Sentimientos Reportados por los niños, ante la Separación de los Padre. *Universitas Psychologia*. Pontificia Universidad Javeriana. , pags 347 – 356.

Orgiles, M., Espada, J. & Méndez, X. (2008). Trastornos de ansiedad por separación en hijos de padres divorciados. *Psicothema*, año/vol 20 No. 003. Universidad de Oviedo. España. , pags 383 - 388

Papalia, D., Wendkos, S. & Dusan (2001). *Desarrollo Humano*. Bogotá: McGraw-Hill.

Pérez, T., Castillo, J. & Davins, M. (2006). *El divorcio. Compendio Parejas en conflicto*. Barcelona: Paidós.

Protective Factors/ Resiliency; For Mental Health in Schools at UCLA. (2008). *A Technical Assistance Sampler on Protective Factors (Resiliency)*. Los Angeles, CA

Ramírez, M. (2004). Conflictos matrimoniales y problemas con los hijos. Universidad de Granada. *Revista de Psicología Social*, 19, 3, 264 - 274.

Rosselli, M. & Duran, A. (2005). *Como afrontar las dificultades que surgen en el divorcio de los padres. Terapia Sistémica Grupal en Contexto Escolar*. Recuperado el 22 de Mayo de 2010 de

http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:zCeifv_2NLcJ:www.neurociencias.org.co/downloads/afrontando_las_dificultades_que_surgen_con_el_divorcio.pdf+1996+u+externado+divorcio&hl=en&pid=bl&srcid=ADGEEShhAIxcIMeuZq2dDgEYGTI-2Ddf2w-cbptzmWaHLRLsxb_gUGBF2MhdCdd44X0Eswu8zXxNSSTOSOPPk6D2iMybw5go2rcFtHtsDbMUX1fKKv3vtDmFXi8QKhWPYIBMzxQsexME&sig=AHIEtbRGVLWMTiwXvhl5yFq8TG-qkjEGFO

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective Factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, pags 598-611.

Scala, J. (2002). Matrimonio o divorcio. *La familia en el Siglo XXI*. Costa Rica: Ediciones Promesa.

Shaw, D. (1991). *The Effects of divorce on children's adjustment*. Behavior Modification.

Modification, 15, 4,456-485.

Súper Intendencia de Notariado y Registro y el Ministerio de Interior y de Justicia.
http://www.supernotariado.gov.co/supernotariado/index.php?option=com_content&view=article&id=2531%3Aestadisticasdivorcios&catid=288%3Aestadisticas&Itemid=309&lang=es

UNICEF y UDELAR. (2003). *Nuevas formas de familia. Perspectivas Nacionales e internacionales*. Uruguay.

Vera, P.; Carbelo, B & Vecina, J (2006). "La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático", *Papeles del psicólogo*, 27,1.

Recuperado el 26 de Mayo de 2010 de

<http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=692>

Wallerstein, J., Lewis, J., Blakeslee, S. (2000). *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study*. Hardbound Edition.

Walsh, F. (2004). *Resiliencia Familiar: estrategias para su fortalecimiento*. Amorrortu, Buenos Aires.

Wright, L., Watson, w., Bell, J. (1994). *Beliefs: the heart of healing in families and illness*. Nueva York: Basic Books.

