



**Universitat de les
Illes Balears**

Título: **Consecuencias y mitos del divorcio en el duelo infantil.**

NOMBRE AUTOR: *M^a Dolores Franco Navarro*

DNI AUTOR: *44969972-G*

NOMBRE TUTOR: *José Francisco Campos Vidal*

Memòria del Treball de Final de

Estudios de Grado de Trabajo Social

Palabras clave: Duelo infantil, los hijos del divorcio, consecuencias del divorcio y mitos del divorcio.

De la

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Curso Académico 2012/2013

En cas de no autoritzar l'accés públic al TFG, marcau aquesta casella:

CONSECUENCIAS Y MITOS DEL DIVORCIO EN EL DUELO INFANTIL

RESUMEN:

Aproximadamente el 50% de los matrimonios estadounidenses terminan en divorcio y en España se divorcian más de 100.000 matrimonios al año. Cuando ocurre un divorcio se provoca una situación muy estresante para todos los miembros de la familia, siendo los niños y adolescentes por su inocencia e inmadurez los más receptivos a esta pérdida.

El objetivo de este trabajo es analizar el duelo que los niños y adolescentes sufren tras la separación y divorcio de los padres, y con ello las consecuencias que pueden alterar su desarrollo cognitivo, orgánico y de relación, considerando el momento del desarrollo del duelo según los grupos de edad. También analizamos los mitos socialmente establecidos en relación al duelo de los hijos y separación de los padres. Se ha revisado diferentes fuentes bibliográficas, constatando las experiencias y conocimientos de los expertos en esta materia.

PALABRAS CLAVES: Duelo infantil, los hijos del divorcio, consecuencias del divorcio y mitos en el divorcio.

ABSTRACT:

Around 50% of all marriages in the United States end in divorce. Every year, more than 100.000 marriages in Spain lead in divorce. Divorce is stressful for the entire family but the breakup of a marriage can have profound effects on children and adolescents which are specially vulnerable to this loss, because of their innocence and immaturity.

The purpose of this paper is to analyze the grief that children and adolescents suffer after the separation and divorce of their parents, and thus the consequences that can affect their cognitive, organic and relationship development, considering the moment of the loss according to age groups. We also analyze the myths socially established in relation to the grief of children and their parents separation. Reviewed different bibliographic sources, noting the experiences and knowledge of experts in this field.

KEY WORDS: Grief in Childhood, child of divorce, consequences of divorce and myths on divorce.

INTRODUCCIÓN

El duelo es un proceso natural por el que pasan muchas personas en determinadas situaciones. Davalós et al. (2008) afirman: “El duelo es la reacción emocional y del comportamiento que se manifiesta en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe”. (p. 28).

La pérdida no tiene que estar relacionado directamente con el fallecimiento de un ser querido, también puede estar fuertemente ligado a otros momentos o etapas de la vida.

Existen diferentes tipos de pérdidas:

- Pérdidas relacionales: son pérdidas relacionadas con la muerte de un ser querido, las separaciones matrimoniales y divorcios, los abandonos a lo largo de la vida, situaciones de abuso físico y/o sexual, las pérdidas que suponen las migraciones...
- Pérdidas intrapersonales: relacionadas con los desencuentros por personas o por ideales, con pérdidas corporales o determinadas enfermedades, con la pérdida del yo infantil o de la adultez joven, con la pérdida de capacidades cognitivas, del lenguaje...
- Pérdidas materiales: de posesiones, herencias, objetos con alto valor sentimental...
- Pérdidas evolutivas en las fases de desarrollo infantil, en la adolescencia, menopausia y andropausia, en la jubilación... (García, 2004).

El duelo normal incluye una serie de sentimientos y conductas normales tras una pérdida. Según estudios y observaciones realizados por Lindemann y sus colaboradores (citado por Worden, 2009), existen patrones similares entre las personas que han sufrido una pérdida, identificando éstos como las características del duelo normal:

- Existencia de algún malestar somático o corporal.
- Preocupación por la imagen del fallecido.
- Culpa relacionada con el fallecido o las circunstancias de la muerte de éste.
- Reacciones hostiles.
- Incapacidad para funcionar como lo hacía antes de la pérdida.
- Desarrollar rasgos del fallecido en la propia conducta.

En cuanto a las manifestaciones del duelo normal, el autor describe estas conductas en cuatro categorías generales:

- Sentimientos: la persona en duelo puede manifestar tristeza, enfado, culpa y autoreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, alivio e insensibilidad. La duración prolongada de estos sentimientos, si son vividos con excesiva intensidad, pueden anunciar un duelo complicado.

- Sensaciones físicas como vacío en el estómago, opresión en el pecho y/o garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía y/o sequedad de boca.
- Cogniciones: El autor hace referencia a diferentes pensamientos que marcan la experiencia del duelo. Estos pensamientos suelen ir desapareciendo con rapidez, aunque a veces persisten desencadenando depresiones o problemas de salud. Hablamos de incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia y/o alucinaciones.
- Conductas: las conductas típicas que se asocian a los duelos normales son: trastornos del sueño, trastornos alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con el fallecido, evitar recordatorios del fallecido, buscar y llamar en voz alta, suspirar, hiperactividad desasosegada, visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan al fallecido y/o atesorar objetos que pertenecían al fallecido (Worden, 2009).

Las personas en duelo suelen pasar por varias etapas o fases. Según diferentes autores hablamos de:

- Fase de impacto: Suele oscilar en un intervalo de tiempo no superior a una semana tras el suceso. El individuo puede sumergirse en una situación emocional especial involuntaria, destacando la ansiedad y llegando incluso a no aceptar lo sucedido cobijándose en sus ritos sociales y familiares.
- Fase de repliegue o depresiva: en contraste con la fase anterior, la vivencia de la realidad inevitable puede sumergir al individuo en una situación de sensación de incompetencia, que lo sume en un cuadro depresivo que se puede prolongar en varias semanas o meses.
- Fase de recuperación: esta fase comienza a partir de los seis meses o el año del inicio del suceso. Durante ésta, se asiste a la normalización progresiva de la relación del deudo con el medio que lo rodea, contemplándose incluso la posibilidad de que surjan nuevos lazos afectivos con otras personas. Un momento clave puede ser el primer aniversario de la pérdida, reactivándose los fenómenos de las fases previas durante pocos días y dando por finalizado el duelo (Vargas, 2003).

Con anterioridad hemos tratado el duelo normal. Cuando la situación de duelo se convierte en patológica, se cronifica o exagera, Horowitz (citado por Worden, 2009), define esta situación como duelo complicado:

La intensificación del duelo al nivel en que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas, o permanece inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución. (...) Implica procesos que llevan a repeticiones estereotipadas o a interrupciones frecuentes de la curación. (p. 117).

Según Bowlby (citado por Espinosa, Gago & Pérez, 2005), existen tres formas de duelo patológico:

- Duelo crónico: En esta forma del duelo predomina la depresión, seguida de los autorreproches, accesos de cólera, ansiedad y ausencia de pena.

- Ausencia de aflicción: el familiar continúa su vida de manera normal como si nada hubiese pasado. Es habitual que se deshaga de los recuerdos que tenía con la persona fallecida y que cuide compulsivamente a alguien que también haya sufrido algún tipo de pérdida. A continuación sufren alguna dolencia física o psicológica seguida de una depresión, normalmente en fechas cercanas a un aniversario, otra pérdida...
- Euforia: la persona recurre a la negación de la pérdida o se alegra de ella (Espinosa. Et al, 2005).

Desde un enfoque más centrado en el duelo infantil, no existe una fórmula para guiar a los niños a través del proceso de duelo (Kroen, 2002). Los mecanismos de defensa ante estas situaciones son diferentes a las que podemos encontrar en los adultos. Diferentes estudios en la literatura indican que “el duelo en los niños sigue un curso paralelo al de los adultos, pero que las características específicas de la infancia determina algunas diferencias en este proceso”. (Sipos & Solano, 2002, p. 2). Freud (citado por Worden, 2009), refiere que en los adultos las conductas habituales en situaciones de duelo son la depresión y la melancolía, mientras que Villanueva y García (2000) afirman: “los niños (...) utilizan más la negación, mantienen la capacidad de disfrutar con situaciones agradables, y no pierden la autoestima” (p. 219). Aun así, las aportaciones de otros autores como Parker (citado por Gamo & Pazos, 2009) señalan que la pérdida de un ser querido a edades tempranas dificultan el duelo, originando de esta forma problemas futuros en el desarrollo de la personalidad del niño.

En otro orden de ideas, es importante comprender como los niños experimentan el duelo durante sus distintas edades y etapas (Kroen, 2002). Existen discrepancias entre diferentes autores en relación a la edad en la que se puede comenzar a hablar de duelo. Bowlby (citado por Villanueva & García, 2000) afirma que a partir de los primeros 6 meses de edad los niños ya comienzan a revelar síntomas de duelo, a diferencia de Wolfenstein y Najera (citado por Villanueva & García, 2000), que alegan que no se puede hablar de duelo hasta que los niños alcanzan la adolescencia.

Por otro lado, Kranzler (citado por Villanueva & García, 2000), con su afán de fortalecer su idea sobre la posibilidad de que los niños de preescolar sufran el duelo, hace un estudio relacionado con el duelo por fallecimiento del padre o de la madre, obviando de esta forma otros sucesos, como divorcios de padres, que de igual forma pueden provocar un estado de duelo en niños.

En otra instancia, según Black (citado por Villanueva & García, 2000), a partir de los 5 años, los niños son capaces de diferenciar entre una separación temporal y la muerte.

Aunque se pueden observar discrepancias entre las edades en las que los niños pueden comenzar a vivir un duelo, todos estos autores mencionados con anterioridad coinciden en que estas situaciones aumentan la vulnerabilidad en la infancia, pudiendo de esta forma provocar desajustes emocionales en un futuro y aumentando el riesgo de depresión en la vida adulta (Villanueva & García, 2000).

MATERIAL Y MÉTODO

Para llevar a cabo este trabajo se han revisado diferentes fuentes bibliográficas con el fin de desarrollar y comprender el estudio del duelo infantil en casos de separación y/o divorcio.

Hoy en día, las separaciones y los divorcios son circunstancias que ocurren de forma relativamente frecuente, siendo una realidad que afecta a un gran número de familias en todo el mundo. En EEUU por ejemplo, el 50% de los matrimonios terminan en divorcio (Portnoy, S.M. (2008). En España, a pesar de la crisis y como revelan los datos del Instituto Nacional de Estadística, en el año 2011 se registraron 103.600 divorcios. Un aspecto muy importante de esta realidad es la que afecta a niños y adolescentes, que van a tener una vivencia muy personal de esta situación, pudiendo derivar en dificultades y trastornos en su desarrollo cognitivo y social. Tal y como afirma Kelly (citado por Arch, 2010): “Durante muchos años, se ha tendido a considerar que el divorcio suponía una situación traumática que tenía consecuencias negativas en la evolución y desarrollo de los niños” (p. 183). Esto se sustenta a partir de bases metodológicas más sólidas, donde se ha podido comprobar que estos efectos negativos se ven acentuados cuando existen conflictos interparentales, que pueden originar ansiedad en los niños y adolescentes en la relación de éstos con sus progenitores, tras la separación o divorcio. (Arch, 2010).

El impacto que tiene el divorcio o la separación en los niños puede ser percibida de forma muy diferente por cada uno de ellos. Salzberg (1993) afirma que por lo general, los hijos se encuentran en medio del conflicto entre los padres, lo que les lleva a cumplir diferentes funciones:

- Centurión: cuidado físico de uno de los cónyuges (violencia de género).
- Espía: de uno contra el otro. En ocasiones doble espía.
- Prisionero o rehén

Diferentes estudios demuestran que estas experiencias por las que pasan los hijos de padres separados, modifican completamente sus vidas, ya que cuando se produce tal evento, tanto la infancia como el ejercicio de las funciones de paternidad de la pareja rota se ven amenazadas. Aunque en otros casos la separación puede ser una liberación para los miembros de una convivencia infeliz (Vallejo, Sánchez- Barranco & Sánchez-Barranco, 2004).

Haciendo referencia a todo lo anterior dicho, y teniendo en cuenta que algunos hijos son capaces de adaptarse al divorcio de sus padres, lo inevitable es que todo proceso de divorcio influye con mayor o menor grado y de forma negativa en los hijos y en su desarrollo (Long & Forehand, 2002).

RESULTADOS

Efectos del divorcio en los hijos

Como se ha comentado anteriormente, los divorcios tienen efectos negativos en el desarrollo intelectual, emocional y social de los niños y adolescentes. Tanto los más pequeños como los adolescentes, tras la separación de sus padres suelen experimentar una serie de intensas emociones y reacciones que varían en función a la edad de los niños. Con intención pedagógica, trato de clasificar estas diferentes alteraciones y relacionarlas en función a las diferentes etapas de la vida en el siguiente cuadro.

EDAD	EMOCIONES	REACCIONES	AUTORES
Menos de 3 años	-Incertidumbre -Trauma -Miedo -Rabia -Amor -Cólera -Celos	-Protesta -Llanto enérgico -Agitación extrema -Desesperación -Llanto monótono -Negación -Pérdida de interés por el acontecimiento sucedido	-Castells, 1993 -Kroen, 2002 -Spitz (citado por Castells, 1993)
3 a 5 años	-Miedo -Confusión -Sentimiento de soledad -Miedo al abandono -Sentimiento de pérdida -Tristeza -Aturdimiento -culpa	-Shock -Ansiedad -Rabietas -Trastornos del sueño -Protestas -Regresión -Reemplazamiento del progenitor -Reclamación constante de caricias y protección	-Castells, 1993 -Freid (citado por Castells, 1993). -Wallerstein, Corbin & Lewis (citado por Cantón, Cortés & Justicia, 2002) -Pagani (citado por Cantón, Cortés & Justicia, 2002)
6 a 8 años	-Sentimiento de pérdida -Sentimiento de culpa -Sensación de abandono -Lástima y compasión por el progenitor ausente	-Luto emocional -Fantasías de reconciliación de sus progenitores -Lealtad hacia sus progenitores	-Kroen, 2002 -Castells, 1993
9 a 12 años	-Depresión -Preocupación -Ansiedad	-Dominio por la actividad y el juego -Enfado	-Castells, 2012 -Wallerstein (citado por Castells, 1993)
Adolescentes de 12 a 18 años	-Preocupación por la pérdida de la estructura familiar -Sentimiento de pérdida -Ansiedad	-Dificultad en la concentración -Fatiga crónica -Pesadillas intensas -Regresión a etapas anteriores -Enfado -Abandono de estudios -Dificultad para encontrar trabajo -Relaciones sexuales a edades tempranas -Actividad delictiva -Consumo de drogas	-Castells, 1993 -Conger (citado por Cantón, Cortés & Justicia, 2002)

Cuadro 1: Efectos de los hijos por grupos de edad tras la separación o divorcio de los padres (2013).

A continuación, desarrollamos estos acontecimientos del duelo tras la separación y/o divorcio de los padres, ocurridos en los niños y adolescentes según los grupos de edad y diferentes autores.

- Menores de 3 años: Kroen (2002) afirma que de los 0 a 10 meses de edad:

Los bebés no pueden identificar concretamente ni distinguir una persona en particular como su madre hasta que están a punto de cumplir un año de edad, son en cambio expertos en reconocer el tacto, la calidez, el olor y el comportamiento de su madre mientras ella se ocupa de sus necesidades (...). Muchos bebés tienen la capacidad de expresar miedo, rabia, amor, cólera y celos a los 10 meses de edad. (p. 28).

Entre los 10 meses y 2 años de edad son capaces de reconocer e interactuar con los adultos que hay en su vida, así como percibir los estados anímicos y emociones de los demás. Acercándose a los dos 2 años de edad empiezan a volverse más independientes, por lo que la separación de sus progenitores puede afectarles de tal modo que se vuelvan más dependientes de uno de los progenitores o de ambos (Kroen, 2002).

Spitz (citado por Castells, 1993) describió las tres fases progresivas por las que pasan los niños tras la separación de sus padres. En primer lugar, hablamos de la fase de protesta, donde el niño experimenta la incertidumbre de lo que está aconteciendo, a través de un llanto enérgico y agitación extrema. La segunda fase es la de desesperación, donde el llanto del niño pasa a ser de menor intensidad y de forma monótona, disminuyendo de esta forma la agitación extrema de la fase anterior. Por último, la tercera fase es la conocida como la de negación, donde el niño manifiesta pérdida de interés por el acontecimiento sucedido en sí, y lo hace con una actitud más tranquila.

Es importante apuntar que los niños menores de 3 años, necesitan para su buen desarrollo la presencia de sus dos progenitores. A los tres años, la personalidad y capacidad mental de los niños están totalmente definidas. De ahí la importancia de estos precoces años, donde el niño puede experimentar un gran trauma tras la pérdida de la madre. Mientras que los menores de 3 años, al no tener la misma capacidad de tolerancia y comprensión, reaccionan como si su madre hubiese fallecido (Castells, 1993).

- Niños de 3 a 5 años: En el caso de los más pequeños, la ruptura familiar despierta inicialmente un estado de shock y miedo, sumergido en un sentimiento de gran confusión. La separación de una de las figuras parentales provoca en el niño una sensación de soledad y vulnerabilidad al romperse abruptamente la confianza en la protección de la familia. Por otro lado aparecen en los niños los primeros miedos y consigo la ansiedad, ante el pensamiento de que sus necesidades presentes y futuras no serán atendidas. Este temor va más allá al sentir que la relación padres e hijos también pueda desaparecer. En este sentido, muchos niños sienten miedo de ser abandonados por su padre o que dejen de quererlos. Este sentimiento se ve acentuado durante los primeros días después de la separación. De igual manera, una cantidad menor de niños temen ser abandonados por su madre. Otro sentimiento común es el de pérdida. Freud (Citado por Castells, 1993) escribía durante la guerra:

La guerra representa para los niños el tiempo durante el cual ellos están separados de sus padres. Se dice que después de la muerte del padre o de la madre, los niños pequeños se conducen exactamente como si sus padre solamente hubieran partido; entonces, también podemos decir que cuando los padres se van, los niños se conducen como si ellos hubieran muerto. Lo importante para el niño reside en la ausencia o la presencia corporal del objeto de amor. (p.74).

A estas edades, los niños aun no tienen una clara identificación con sus progenitores, por lo que los problemas suelen ser mayores a estas edades que cuando esa pérdida se produce después. Wallerstein, Corbin y Lewis (citado por Cantón, Cortés y Justicia, 2002) afirman que “los preescolares que viven la separación de los padres son el grupo más afectado a corto plazo, pero a largo plazo se adaptan mejor que los mayores, probablemente por su inmadurez en el momento de la ruptura” (p. 51).

Cuando los padres se separan, los niños más pequeños suelen tener la sensación de tristeza, aturdimiento y miedo. Son realmente vulnerables ya que se encuentran en unas edades tan precoces que pueden tener dificultades en diferenciar la fantasía de la realidad. Estas fantasías son producto de su limitada capacidad para entender los confusos acontecimientos y también fruto de su temerosa percepción de las riñas familiares. A estas edades son frecuentes las rabietas y los trastornos del sueño. Se genera en ellos la denominada ansiedad de separación, que lleva a los niños a no querer separarse ni desprenderse en ningún momento de sus seres queridos. Comienzan las protestas para no ir a la guardería y se resisten a salir de casa.

La regresión suele ser una respuesta típica en los niños pequeños que viven la separación de los padres. Suelen volver a etapas anteriores que ya habían dejado, como por ejemplo pedir el chupete y biberón, alteraciones de la micción y/o un incremento de la masturbación.

Es frecuente que a los niños no se les explique nada para no hacerles daños. Esto es un error frecuente que cometen los padres al tomar la decisión de separarse, ya que los pequeños, con su capacidad imaginativa, son capaces incluso de decir con total normalidad a sus amigos: “mama murió en un incendio” o “papa murió en un accidente de coche”.

Los niños en edades comprendidas entre los 4 y 5 años, suelen recurrir a otro familiar como el abuelo o el tío, para reemplazar al padre.

El sentimiento de culpa es muy frecuente a estas edades, sobre todo en aquellos niños a los que no se les ha informado de lo que está ocurriendo, creyendo así que su mal comportamiento ha sido el causante de dicha separación.

Otra reacción típica a estas edades es la de reclamar constantemente la necesidad de caricias y de protección o como afirma Pagani (citado por Cantón, Cortés & Justicia, 2002), presentar hiperactividad, agresiones físicas en el contexto escolar y desobediencia y conductas desafiantes (p. 50).

Al año de la separación, la mayoría de los niños que han vivido estas situaciones, suelen recuperar la normalidad (Castells, 1993).

- Niños de 6 a 8 años: A estas edades, su participación social es mayor, tanto a nivel familiar como social. Por otro lado, son capaces de conocer cuál es su papel dentro de los distintos grupos sociales como es la familia, los amigos o la escuela (Kron, 2002).

También la sensación de culpa por la ruptura de los padres, es un sentimiento que también pueden desarrollar los hijos en caso de separación o divorcios. En la mayoría de los casos, los niños suelen ser el centro de atención. Cuando tras una separación sufren ellos o algunos de sus padres, directamente pueden pasar a pensar que lo ocurrido ha sido por su culpa. Normalmente, una tercera parte de estos niños que se responsabilizan de esta nueva situación, suelen tener ocho o menos de ocho años (Castells, 1993).

En estas edades es característica la elaboración de un importante proceso de duelo. Los niños experimentan un gran sentimiento de pérdida y viven una etapa de luto emocional con mayor o menor intensidad según el niño. Muchos de estos tienen la sensación de haber sido abandonados, manifestando así su duelo como si su padre hubiese muerto.

Empieza a surgir la fantasía de que sus padres se reconciliarán, incluso después de nuevos matrimonios. También son frecuentes otros tipos de fantasías como el miedo a quedarse sin familia o de vivir con extraños. Aunque, según Kron (2002) “los niños de 6 a 9 años ya distinguen la fantasía de la realidad”. (p. 34).

Incluso habiendo pasado tiempo desde la separación y aunque la madre intente ejercer presión al hijo en contra del padre, los niños siguen leales a ambos padres, lo que supone un alto agotamiento emocional en ellos.

El sentimiento de lástima y compasión por el padre ausente se hace inminente. En el caso de algunos niños varones, la falta de una figura masculina de poder a la que seguir, les lleva a pedir a sus madres que se vuelvan a casar. Lo mismo ocurre en el caso de las niñas, donde también necesita una figura femenina para poder seguir desarrollándose. Como en edades previas, esa figura suelen tomarla los abuelos y abuelas (Castells, 1993).

- Niños de 9 a 12 años: En estas edades se da un rápido crecimiento y fortalecimiento del yo. La reacción típica de los niños ante la separación de los padres a estas edades es el dominio por la actividad y el juego, a diferencia de los más pequeños que reaccionan con una actitud depresiva o de regresión.

Ante estas circunstancias, es de destacar como algunos niños de padres separados pueden incluso alcanzar una mejoría en su autonomía y madurez social. Por otro lado, prevalece el sentimiento de enfado hacia uno de sus progenitores o hacia ambos.

La sensación de depresión, en mayor o menor medida, suele estar presente. Wallerstein (citado por Castells, 1993), afirma que la mayor preocupación del niño suele estar relacionada con la partida del padre. Los hijos se preocupan por detalles de la nueva vida del padre, como por ejemplo dónde vive, quién le cocina... Otros también se preocupan por la salud de su madre y piensan en nuevos matrimonios. También es frecuente que los niños fantaseen con la reconciliación de los padres durante largo tiempo.

El alto nivel de ansiedad y cuadro depresivo que pueden manifestar los niños a estas edades, pueden ser reflejados en forma de dolor de cabeza, de barriga, de espalda, etc. Esto fenómeno se define clínicamente como somatización.

Destaca un cambio dramático en la relación entre padres e hijo, estableciéndose una mayor relación con uno de los progenitores (Castells, 1993). Wallerstein (citado por Catells, 1993) afirma:

Una cuarta parte de los niños constituían una fuerte alianza en contra del otro progenitor (...). Muy pocos continúan en alianza con el padre pasado el primer año. Aunque los niños tengan una pobre relación con sus madres antes de la separación, después de la misma se consolida la alianza con ella. (p. 90).

- Adolescentes de 13 a 18 años: En cuanto a los efectos de las separaciones o divorcios de padres en los más mayores o adolescentes, existen diferencias importantes respecto a la de los más pequeños en función a su capacidad de comprensión ante la nueva situación que acontece. Mientras que como se ha comentado con anterioridad, la preocupación de los más pequeños está enfocada en la partida del padre, a los adolescentes les preocupa la pérdida de la estructura familiar.

Los adolescentes ven de otra forma la separación de los padres. La sensación que ellos experimentan cuando algo así sucede está relacionada con la percepción de que su padre ha sido tirado fuera. Tienen dificultades para comprender lo que está pasando. Destaca un gran sentimiento de pérdida que puede ser manifestado en forma de vacío, dificultad en la concentración, fatiga crónica, pesadillas intensas, etc. Estos sentimientos que experimentan los jóvenes, son similares a los ya experimentados por la pérdida de la infancia y la llegada de la pubertad, por lo que la intensidad de las emociones es mayor por la doble pérdida. Hay que tener especial cuidado con los adolescentes con tendencia depresiva y padres separados.

En estas edades puede ser frecuente la regresión a etapas anteriores, donde el joven tiene sensación de malestar y ansiedad relacionada con el sexo y la preocupación de un futuro matrimonio.

La nueva situación familiar va a liderar en cierto modo la actitud y sentimientos de los adolescentes hacia sus progenitores, creando así un conflicto de intereses, siendo la respuesta común de éstos el sentimiento de enfado. Aun así existe un reconocimiento de la infelicidad por la que pasan los padres, lo que lleva a los adolescentes a incrementar su madurez, preocupándose por las necesidades económicas de la familia e intentando asumir en casa el papel del padre ausente (Castells, 1993). Conger et al (citado por Cantón, Cortés y Justicia, 2002) afirman que en estas edades se puede dar una mayor probabilidad de abandono de los estudios, dificultades para encontrar trabajo, probabilidad de tener relaciones sexuales más precoces, relaciones con iguales antisociales y actividades delictivas y consumo de drogas (p. 50).

Otros efectos importantes del proceso de separación y divorcio en los niños son los relacionados con el ámbito académico. Este proceso suele tener consecuencias negativas en el aprendizaje de los hijos, ya que interfiere y altera los patrones de estudio que hasta el momento ya tenían definidos. Aproximadamente un 68% de los menores muestran cambios importantes en su trayectoria académica que emanan en una reducción del rendimiento escolar. Estos problemas en el ámbito académico son

detectados hábilmente por los profesores (Seijo, Fariña & Novo, 2002), alegando un alto nivel de ansiedad no habitual en los niños. A muchos niños, estos altos niveles de ansiedad inducidos por la nueva situación familiar, les provoca nuevos problemas de concentración (Castells, 1993).

Mitos sobre el divorcio y los hijos

Al igual que otras situaciones que provocan que los niños y adolescentes pasen por un proceso de duelo, Long & Forehand (2002) afirman que el divorcio también tiene sus mitos:

1. Los padres siempre deben permanecer juntos por el bienestar de sus hijos.
2. El divorcio de los padres siempre tiene efectos negativos e irreversibles sobre los hijos.
3. Los hijos se adaptan mejor al divorcio en determinadas edades.
4. Mi divorcio puede ser sencillo.
5. No hay nada que los padres puedan hacer para mejorar el proceso de adaptación de sus hijos durante y después del divorcio. (p. xix).

A continuación analizaremos cada uno de estos mitos.

1. Los padres siempre deben permanecer juntos por el bienestar de sus hijos: Burgoyne (1989) refiere que la decisión de separarse siempre es más difícil si la pareja tiene hijos. A lo largo de la historia han existido muchas parejas que han soportado matrimonios desgraciados hasta que sus hijos han abandonado su casa, con la falsa creencia de que el fin del matrimonio supondría una situación de peor envergadura en la vida de sus hijos. Este es un pensamiento erróneo, ya que en las parejas y/o matrimonios, lo que realmente más afecta a los hijos son los conflictos entre los padres. Por lo que en muchas ocasiones en las que las parejas sufren continuos conflictos, la decisión de divorciarse será más sana para sus hijos, que continuar juntos y que no cesen las discusiones. En respuesta a este mito, Long y Forehand (2002) afirman que al igual que se ha comentado anteriormente, la decisión de los padres de divorciarse en determinados casos en los que los padres mantienen continuas discusiones en presencia de sus hijos, siempre y cuando estas discusiones desaparezcan tras el divorcio, será positivo para los hijos. El bienestar de los hijos dependerá de lo que suceda tras el divorcio y el tipo de relación que se establezca entre los progenitores.
2. El divorcio de los padres siempre tiene efectos negativos e irreversibles sobre los hijos: Es importante considerar estos efectos tanto a corto como a largo plazo. Hay que tener en cuenta no solo los efectos en la adaptación del niño a la nueva situación familiar, sino también el dolor que éstos pueden sentir por el divorcio de los padres. Cuando hablamos de efectos a corto plazo, hacemos referencia a las dificultades de adaptación de los hijos, donde se incluyen síntomas depresivos, ansiedad furia, agresividad y un bajo rendimiento escolar. Aunque hay que tener en cuenta que esto no siempre es así, todo depende de cómo los padres lleven la separación (Long y Forehand, 2002).

Por lo tanto, este mito se confirma como tal, ya que en muchas ocasiones en las que dentro de la familia existen relaciones conflictivas entre los cónyuges, la separación puede ser una vía de alivio para los menores, no trayendo consigo efectos negativos ni irreversibles en ellos

3. Los hijos se adaptan mejor al divorcio en determinadas edades: Ante la decisión de los padres de divorciarse, muchos de éstos consideran que existe una edad ideal de sus hijos para formalizar esa separación. Mientras para unos la edad ideal es cuando el niño es lo suficientemente pequeño como para no estar demasiado unido a sus progenitores, otros piensan que la mejor edad es cuando los niños son lo suficientemente grandes como para entender el divorcio o incluso cuando se marchan de casa. Aunque los padres recurran a este tipo de teorías sobre la edad, apenas existen evidencias sobre qué edad determinada es más adecuada ante estas situaciones. Lo mismo ocurre con otros factores como el sexo, que también llevan a muchas personas a pensar que en función al sexo de los hijos, existirán más o menos problemas durante el proceso del divorcio, recurriendo a creencias relacionadas con la custodia de las madres, y consigo la pérdida en los hijos varones de una figura masculina a la que imitar y seguir. Por lo que tanto la edad como el sexo de los hijos son irrelevantes, frente a la importancia que tiene la forma en la que se efectúe el divorcio (Long y Forehand, 2002).
4. Mi divorcio puede ser sencillo: en los casos en los que hay hijos, los divorcios siempre se complican ya que se producen cambios importantes en la estructura familiar. En primer lugar, en las casas solo va a haber un padre que se tiene que encargar de las tareas que con anterioridad estaban repartidas entre ambos padres. Por otro lado, en la mayoría de los casos también se ven afectadas las condiciones económicas de la familia y consigo la adaptación tanto personal como social ante la nueva situación. En otra instancia, también habrán periodos en los que los miembros de la familia se sientan abatidos y solitarios, y la madre o padre lleguen a cuestionarse si hicieron bien en divorciarse. Por último, otros episodios que no hacen sencillo el proceso del divorcio son la toma de algunas decisiones legales sobre la custodia de los hijos, que afectan tanto a la vida de los padres como a la de los hijos (Long y Forehand, 2002).
5. No hay nada que los padres puedan hacer para mejorar el proceso de adaptación de sus hijos durante y después del divorcio: esta afirmación es completamente incorrecta, ya que los padres pueden ayudar en gran medida a la adaptación de los hijos tras el divorcio, aun teniendo en cuenta que cada hijo es único y con necesidades diferentes; por lo que su reacción frente al divorcio también será distinta (Long y Forehand, 2002).

En definitiva, lo importante es concienciar a los padres de que, con mayor o menor esfuerzo en función del carácter del hijo, sí que pueden ayudarles en estas situaciones. Lo que afirma la condición de mito de este apartado.

CONCLUSIONES

Hemos analizado la cuestión del duelo en los hijos de padres divorciados o separados por grupos de edad y efectivamente es una situación frecuente y problemática que puede alterar el

desarrollo cognitivo y evolutivo del niño o adolescente, favoreciendo así un posible problema futuro tanto a nivel afectivo como social y relacional, sobre todo en casos de divorcios conflictivos.

Por otro lado, tras analizar las consecuencias de los hijos tras el divorcio o separación de los padres, puedo concluir que en la mayoría de los grupos de edad coinciden gran cantidad de efectos, siendo el grupo de edad más dispar el de los adolescentes, donde las consecuencias son enfocadas hacia otros modos de vida que pueden ser perjudiciales tanto en el ámbito privado como en el social.

Después de haber estudiado y analizado las consecuencias y efectos del divorcio en los hijos, pienso que la intervención profesional no sólo debe estar enfocada a los hijos, sino que es muy importante que los padres adquieran habilidades necesarias para ayudarles a sobrellevar esta nueva situación, y también a que adquieran los conocimientos suficientes para saber por lo que están pasando sus hijos. Pienso que en estos casos de divorcio, la comunicación entre padres e hijo es fundamental, para que éstos últimos comprendan la situación que están viviendo y no la vean como una amenaza personal.

BIBLIOGRAFÍA

- Arch, M. (2010). Divorcio conflictivo y consecuencias en los hijos: implicaciones para las recomendaciones de guarda y custodia. *Papeles del psicólogo: revista del Colegio Oficial de Psicólogos*, 31(2), 183-190.
- Burgoyne, J. L. (1989). *El divorcio, los hijos y usted: para una ruptura equilibrada*. Medici.
- Cantón, J., Cortés, M. R. & Justicia, M. D. (2002). Las consecuencias del divorcio en los hijos. *Psicopatología clínica, legal y forense*, 2(3), 47-66.
- Castells, P. (1993). *Separación y divorcio: efectos psicológicos en los hijos*. Editorial Planeta.
- Cuadro 1: *Efectos de los hijos por grupos de edad tras la separación o divorcio de los padres* (2013). Elaboración propia a partir de Castells (1993), Kroen, W. C. (2002) y Cantón J., Cortés, M. R. & Justicia, M. D. (2002).
- Dávalos, E. G. M., García, S., Gómez, A. T., Castillo, L., Suárez, S. S., & Silva, B. M. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13 (1), 28-31.
- Espina, A., Gago, J., & Pérez, M. (2005). Sobre la elaboración del duelo en Terapia Familiar. *Revista de psicoterapia*, 4(13).
- Gamo, E., & Pazos, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, 29 (2), 455-469.
- García, J. L. T. (2004). *Pérdida, pena, duelo: Vivencias, investigación y asistencia*. (Vol.12). Editorial Paidós.
- Kroen, W. C. (2002). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*. Ediciones Oniro, SA.
- Long, N., & Forehand, R. (2002). *Los hijos y el divorcio: 50 formas de ayudarles a superarlo*. McGraw-Hill Interamericana de España.

- Portnoy, S.M. (2008). The psychology of divorce: A lawyer's primer, Part 2 – The effects of divorce on children. *The American Journal of Family Law*, 21(4), 126-134.
- Salzberg, B. (1996). Los niños no se divorcian. *RTS: Revista de Treball Social*, 143, 27-33.
- Seijo, D., Fariña, F., & Novo, M. (2002). Repercusiones del proceso de separación y divorcio. Recomendaciones programáticas para la intervención con menores y progenitores desde el ámbito escolar y la administración de la justicia. *Universidad de Granada*. 32, 199-218
- Sipos, L., & Solano, C. (2002). El duelo en los niños. Experiencia clínica en un Centro de Salud Mental.
- Vallejo, R., Sánchez-Barranco, F., & Sánchez-Barranco, P. (2004). Separación o divorcio: trastornos psicológicos en los padres y los hijos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (92), 91-110.
- Vargas, R. E. (2003). Duelo y pérdida. *Medicina Legal de Costa Rica*, 20(2), 47-52.
- Worden, J. W. (2009). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.