

Proceso de resiliencia en la mujer tras la ruptura de pareja: un estudio de caso

Resilience process of in women after the breakup of a couple: a case study

María Pía Rodríguez Regordosa y Nora Hemi Campos Rivera

Universidad Iberoamericana Puebla¹

Autor para correspondencia: Nora H. Campos Rivera, norahemi.campos@iberopuebla.mx.

RESUMEN

La resiliencia se refiere a la capacidad de un individuo para afrontar positivamente las situaciones de estrés y adversidad y salir fortalecido de éstas. Una situación de estrés extremo que puede experimentar una persona es la ruptura de pareja. Investigaciones actuales han demostrado que son las mujeres quienes son las más afectadas tras la ruptura y quienes experimentan los efectos negativos con más frecuencia e intensidad debido a la posición de desventaja en la que se encuentran como grupo vulnerable en la sociedad. La presente investigación tuvo como objetivo describir la manera en que las mujeres logran desarrollar la resiliencia, lo que les permite un ajuste adecuado después del rompimiento. A este efecto, se llevó a cabo un estudio cualitativo utilizando el método de estudio de caso para analizar a una mujer de 48 años, divorciada cinco años antes, con altos niveles de resiliencia y ajuste a la ruptura. Los resultados muestran que el apoyo afectivo recibido de familiares y amigos es el elemento más importante para el desarrollo de dicha resiliencia, el apoyo terapéutico acorde a sus creencias y valores personales, así como el fortalecimiento de las conductas de autocuidado. Un factor importante que favorece el ajuste al rompimiento y el desarrollo de la resiliencia es la estabilidad económica de la mujer. Se pueden observar rasgos en ella asociados a indicadores de resiliencia, como el deseo de cerrar el ciclo con la expareja, la capacidad para planear su futuro, la conciencia de crecimiento personal y el deseo de mantener una relación sana con aquélla.

Palabras clave: Resiliencia; Ruptura de pareja; Mujeres; Ajuste a la ruptura.

ABSTRACT

Resilience refers to an individual's ability to face stressful and adversity situations and become positively stronger. Breakups represent situations of extreme stress that a person can experience. Current research has shown that women are most affected after the break since they experience the adverse effects more frequently and intensely due to their disadvantaged position as a vulnerable group in society. The objective of the present study was to describe how women develop resilience, which allows them to adjust adequately after the breakup. We conducted a qualitative case study to analyze a 48-year-old woman who had been divorced for five years and had high levels of resilience and adjustment to the breakup. The results show that the affective support received from family and friends is the most critical element for developing resilience, in addition to therapeutic support according to personal beliefs and values, as well as self-care behaviors. An important factor that

¹ Doctorado en Investigación Psicológica, Blvd. del Niño Poblano 2901, Reserva Territorial Atlixcáyotl, Centro Comercial Puebla, 72810 San Andrés Cholula, Pue., México, tel. 222 372 3000, correos electrónicos: mariapia.rodriguez@iberopuebla.mx y norahemi.campos@iberopuebla.mx.



favors the adjustment to the rupture and the development of resilience is the economic stability that women experience after the rupture. Traits of these women seem associated with indicators of resilience, such as the desire to close the cycle with the ex-partner; the ability to plan for the future, the awareness of personal growth, or the desire to maintain a healthy relationship with the ex-partner.

Key words: Resilience; Breakup; Women; Adjustment to breakup.

Recibido: 21/02/2023

Aceptado: 11/10/2023

La resiliencia se refiere a la capacidad que se tiene para afrontar las situaciones adversas de la vida, resistir al estrés y transformarse positivamente (Cyrulnik, 2006; Grotberg, 1995); así, es el resultado de la interacción adecuada de factores intrínsecos y extrínsecos que se desarrolla a lo largo del tiempo.

La sociabilidad natural del ser humano lo lleva a vincularse con otras personas. De las relaciones sólidas que puede ir desarrollando a lo largo de su vida, la elección de pareja se convierte en una de las más importantes en virtud de que constituye una de las relaciones más intensas y de mayor significación (Maureira, 2011).

La relación de pareja ha sido estudiada por distintos autores y se ha definido “como el vínculo estable entre dos personas que comparten un proyecto de vida y que se proveen afecto y apoyo mutuo” (Díaz-Loving y Sánchez, 2004). Sin embargo, tal estabilidad puede verse amenazada en varios momentos por conflictos y crisis que pueden llevar a la disolución de dicho vínculo, a lo que Garabito *et al.* (2020) llaman *ruptura de pareja*.

Médor (2013) señala que cuando una persona apuesta por el matrimonio de por vida y cree haber construido una relación “con sello de perenne”, es comprensible que la ruptura le signifique desilusión y amargura. Dicha autora apunta asimismo que es común que la mujer en esta circunstancia sea percibida y se perciba a sí misma como “fracasada”. Por su parte, García y Solsona (2010) señalan que la ruptura es una experiencia altamente estresante que sume a los hombres y mujeres

en situaciones que pueden ser consideradas como vulnerables, de tal manera que el fin de la relación de pareja constituye un proceso generador de dificultades en diversos ámbitos de la vida de quienes lo experimentan, como la disminución de los recursos económicos, el deterioro de la salud, el desarrollo de ansiedad y depresión y la preocupación por los hijos, entre muchas otras.

Tal circunstancia puede llevar a las personas a buscar ayuda en los servicios de salud, y algunos investigadores, como García y Solsona (2011), han concluido que quienes más buscan ser atendidos son las personas separadas o divorciadas, en comparación con quienes permanecen casadas o cohabitando, y, de ellas, son las mujeres quienes más requieren recibir apoyo por los síntomas asociados con la depresión clínica derivados de la ruptura con su pareja (Rodríguez *et al.*, 2009).

Hay personas que se ajustan adecuadamente a la ruptura, no sólo resistiendo las situaciones adversas, sino reponiéndose, aprendiendo y siendo transformados positivamente por la experiencia, lo que las lleva a lograr niveles de bienestar personal que les hace posible planear una nueva vida. Las investigaciones recientes han demostrado que quienes logran este bienestar son justamente quienes han desarrollado resiliencia (Cyrulnik, 2006; García y Solsona, 2010; Yarnoz-Yaben y Comino, 2017), por lo que es conveniente analizar cómo es que las mujeres logran esta habilidad, efectúan un ajuste adecuado a la ruptura y consiguen su bienestar.

Trujillo (2011) afirma que es *a posteriori* cuando es factible reflexionar acerca del proceso resiliente, pues en el momento mismo de la adversidad sólo se alcanza a sufrirla. Por su parte, Cabrera *et al.* (2016) sostienen que las personas divorciadas o separadas pueden desarrollar competencias sociales y contar con redes de apoyo para hacer frente al proceso de separación, e incluso ser transformadas positivamente por esa adversidad. Así, las mujeres pueden narrar sus vivencias y los aprendizajes adquiridos una vez pasado el tiempo, cuando consideran estar logrando ajustarse a la ruptura y reconocen haber crecido como personas. A este fenómeno se le conoce –según se ha apuntado arriba– como *resiliencia*, y es importante indagar cómo es que la misma se desarrolla

para que la mujer logre ajustarse adecuadamente a la ruptura y elabore un nuevo plan de vida.

En México, un reporte del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2021) indica que el divorcio aumentó de 17% por cada 100 matrimonios en el año 2012, a 33% en 2021. De esas rupturas, 75.7% de las parejas involucradas tenían al menos un hijo menor de edad en común. Por otro lado, el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) (2021) señala que 36.2% de los hogares familiares nucleares en el país tienen como jefes de familia a mujeres, de las cuales 58.1% tienen entre 30 y 59 años de edad. La edad promedio de la mujer que solicitó el divorcio en el año 2020 fue de 39.6 años.

Con base en lo anterior, se llevó a cabo un análisis cualitativo empleando el método de estudio de caso para examinar cómo es que la mujer desarrolla la resiliencia tras la ruptura de pareja. Dicho método permite analizar el fenómeno objeto de estudio en su contexto real, utilizando para ello múltiples fuentes de evidencia, tanto cuantitativas como cualitativas, simultáneamente (Jiménez, 2012).

MÉTODO

Participante

Mujer mexicana heterosexual de 48 años, nacida en la ciudad de Puebla, con dos hijos de 20 y 15 años, casada durante 16 años y cuya relación había terminado cinco años antes del momento de la entrevista. Para conservar la confidencialidad de su identidad, se utilizará aquí el seudónimo “María”.

Instrumentos

Ficha de datos generales

En esta ficha se incluyó el nombre, la edad, el tiempo de relación de pareja, el tiempo transcurrido desde la ruptura, el número de hijos y la situación laboral y familiar actual, lo que se complementó con una breve narración de su experiencia de la ruptura.

Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) (Palomar y Gómez, 2006).

Esta escala de Resiliencia fue desarrollada en México en la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México a partir de la escala de Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor y Davidson, 1999) y de la Resilience Scale for Adults (RSA) (Friborg *et al.*, 2001).

Se compone de 43 reactivos divididos en cinco factores, y su confiabilidad, medida con el coeficiente alfa de Cronbach, es de 0.93, con una varianza explicada de 43.60%. Sus factores son los siguientes:

A) *Fortaleza y confianza en sí mismo* (diecinueve reactivos), con una varianza de 24.67% y una confiabilidad de 0.92, hace referencia a la claridad que los individuos tienen sobre sus objetivos, al esfuerzo que hacen para alcanzar sus metas, a la confianza que tienen de que van a tener éxito, y al optimismo, fortaleza y tenacidad con la que enfrentan sus retos (p. ej., “Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos”).

B) *Competencia social* (ocho reactivos). Se refiere a la competencia que las personas tienen para relacionarse con los demás de una manera sana, a la facilidad para hacer amigos, hacer reír a los demás y disfrutar de una conversación (p. ej., “Me siento cómodo con otras personas”).

C) *Apoyo familiar* (seis reactivos). Está relacionado con el apoyo que brinda la familia y la lealtad de sus miembros, pasar tiempo juntos y a compartir visiones similares de la vida (p. ej., “Tengo una buena relación con mi familia”).

D) *Apoyo social* (cinco reactivos). Alude al hecho de contar con las personas en los momentos difíciles de la vida, especialmente con los amigos que puedan ayudar, que den aliento y que se preocupen por la persona (p. ej., “Siempre tengo a alguien que puede ayudarme cuando lo necesito”).

E) *Estructura* (cinco reactivos). Está referido a la capacidad de las personas para organizarse, planear las actividades y el tiempo, tener reglas y actividades sistemáticas a pesar de las dificultades (p. ej., “Las reglas y la rutina hacen mi vida fácil”).

Los reactivos se evalúan en una escala Likert de cuatro puntos: de 1, “Totalmente en desacuerdo”, a 4, “Totalmente de acuerdo”. Fue desarrollado como un instrumento autoaplicado.

Escala Psicológica de Ajuste al Divorcio (Psychological Adjustment to Separation Test-PAST) (Sweeper y Halford, 2006).

Adaptada a la población mexicana por Rodríguez (2011), fue diseñada para medir los tres desafíos específicos para el logro del ajuste psicológico posterior al divorcio: la aceptación de la pérdida de la expareja, la aceptación de la merma de las redes sociales asociadas a la expareja y la relación como padres divorciados, lo que puede manifestarse como coparentalidad negativa, entendida como los problemas en el ejercicio de la coparentalidad entre los progenitores (Tay-Karapas *et al.*, 2020).

Para ser autoaplicada, contiene tres dimensiones relacionadas con los problemas de ajuste a la separación: Soledad negativa, relacionada con sentimientos negativos (p. ej., “Siento que mi vida tiene menos propósito que antes”), Apego a la expareja (p. ej., “Constantemente pienso en mi expareja”) y Conflictos en la coparentalidad (p. ej., “Mi expareja y yo planeamos bien las visitas y el contacto con nuestros hijos”).

Esta escala consta de las subescalas Apego hacia la expareja, Soledad negativa y Conflicto con el excónyuge, pues según las creadoras de este instrumento son éstos los elementos centrales del divorcio a los que una persona debe ajustarse. La soledad negativa y el apego hacia la expareja arrojaron dos factores que explican 49% de la varianza. Los reactivos sobre Conflicto arrojaron un factor que explica 55% de la varianza. El coeficiente alfa de los tres indicadores fue de 0.9, 0.88 y 0.83, respectivamente. La escala es autoaplicada y consta de 26 reactivos que se valoran en una escala Likert de cinco puntos: de 1, “Completamente en desacuerdo”, a 5, “Completamente de acuerdo”.

Entrevista abierta

Instrumento que toma en cuenta los siguientes momentos: Antecedentes de la ruptura de pareja, Relato de la ruptura, Resiliencia y variables aso-

ciadas (apoyo afectivo, sentido del sufrimiento, perdón y significado), Situación actual y Cierre.

Procedimiento

En las redes sociales Facebook, Instagram y grupos de WhatsApp se invitó a mujeres a participar en el estudio contestando un cuestionario elaborado en Google Forms que contenía los datos generales. Después de analizar las respuestas a dicha invitación, se seleccionó a una mujer divorciada a quien se le hizo una invitación personalizada para ser entrevistada. Se le explicó el objetivo de investigación, el procedimiento y las consideraciones éticas del estudio. Tras recibir su aceptación y la firma de una carta de consentimiento informado, se procedió a la aplicación de las citadas pruebas de resiliencia (RESI-M) y ajuste a la ruptura (PAST), hecho lo cual se procedió a llevar a cabo la entrevista virtual a través de la plataforma Zoom debido a las restricciones impuestas por la pandemia de covid-19. La citada entrevista fue videograbada y tuvo una duración de 50.03 minutos. No se tomaron notas de campo.

Procedimiento del análisis

Al término de la entrevista se hizo una transcripción de la misma y se efectuaron los análisis utilizando el código de transcripción de Jefferson (1984) (*cf.* Bassi, 2015), tras de lo cual fue devuelta a María para que confirmara su autoría. Una vez recibida, se procedió al análisis del discurso utilizando el software de análisis cualitativo Atlas.ti para la posterior triangulación de las categorías que emergieron con el referente teórico.

Consideraciones éticas

La participación en el estudio fue voluntaria y sin ningún costo para la persona. Antes de ser entrevistada, se le explicó el procedimiento completo y se le solicitó la firma de la carta de consentimiento informado; le volvió a solicitar ese consentimiento para ser videograbada. Al inicio de la entrevista se le explicó que el tipo de preguntas podría suscitar emociones o recuerdos que podrían provocarle sensaciones negativas, por lo que, si lo considera-

ba conveniente, podría detener o terminar la entrevista.

RESULTADOS

El puntaje de resiliencia obtenido por María fue 150 y el de ajuste a la ruptura de 78; ambos puntajes la ubicaron en el percentil 75, considerado como un nivel alto, razón por la cual se consideró que la información proporcionada era significativa para el objeto de estudio.

Tomando en cuenta el objetivo de describir cómo la mujer desarrolla la resiliencia tras la ruptura de pareja, a continuación se mostrarán las categorías que emergieron en el análisis del discurso.

Los datos se agruparon en dos categorías:

1) *Recursos de resiliencia*: estrategias de afrontamiento consideradas adaptativas y funcionales), y 2) *Síntomas de resiliencia*: evidencia de crecimiento personal. De cada una de ellas emergieron ciertas subcategorías.

A continuación, se describen los principales resultados.

Recursos de resiliencia

Son todas aquellas estrategias a las que la mujer recurrió para poder afrontar la difícil experiencia vivida y que contribuyeron a su crecimiento personal. Dichos recursos se expresaron en las siguientes subcategorías:

Apoyo familiar. Soporte recibido de padres, hermanos y parientes tras la ruptura de pareja, algunas veces moral y otras incluso económico; p. ej., «*De mi hermana F y mi cuñado P, un apoyo moral, también muchísimo. Mi cuñado me decía a veces: “¿Sabes qué, comadrita?, te paso aquí los vales para que llenes tu tanque de gasolina y puedas venir a dejar a mi ahijado”*».

Apoyo social. Percepción de la empatía de los amigos y conocidos a través de detalles simples; p. ej., «*De repente me regalaba comida. Me tocaba la puerta y me traía de desayunar*».

Fe en Dios. Creer en un ser superior y tener una fe sólida; p. ej., «*También creo que mi fe me ha ayudado muchísimo*».

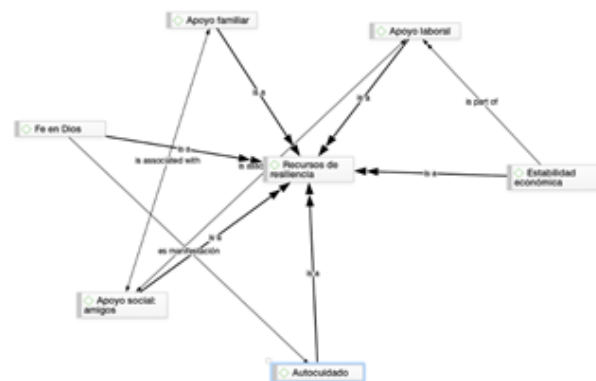
Terapia acorde con creencias y valores (recibida como apoyo laboral). Acompañamiento psicológico o terapéutico que, respetando las creencias y valores de la persona, hace posible el desahogo emocional; p. ej., «*Yo estaba buscando a alguien que, además, compartiera mis valores y mis creencias*».

Autocuidado. Vuelta a actividades que antes causaban placer, así como atender todas las necesidades personales; p. ej., «*He procurado también darme tiempo para hacer cosas que me gustan; por ejemplo, regresar a jugar tenis*».

Estabilidad económica. Percepción de un ingreso estable que hace posible afrontar los gastos mensuales de la familia; p. ej., «*Que haya regresado mi sueldo a como era antes*».

En la Figura 1 se muestra gráficamente la vinculación de los recursos de resiliencia utilizados por María.

Figura 1. Recursos de resiliencia.



El apoyo familiar está relacionado con el apoyo social y de los amigos que, en muchas ocasiones, pueden encontrarse en el ámbito laboral, razón por la cual este último está asociado con el apoyo laboral, que incluye además las prestaciones o acuerdos en el trabajo que ayudan al bienestar emocional de la mujer. Por su parte, la estabilidad económica es un factor que contribuye en gran medida a que la mujer se sienta capaz de afrontar las situaciones difíciles, libre para tomar decisiones y segura de poder sostener a sus hijos. Dicha estabilidad económica está directamente relacionada con el apoyo laboral.

La fe en Dios está asociada con los recursos de resiliencia, ya que permite a la mujer dar un sentido al sufrimiento, y es asimismo una manifestación de autocuidado porque la separa de pensamientos negativos que aumentan su malestar (véase la Figura 1).

Síntomas de resiliencia

Tienen relación con todos aquellos rasgos que evidencian la presencia de resiliencia en la mujer entrevistada y que se identificaron en las siguientes subcategorías:

Salud emocional. Ánimo para empezar a planear algunas actividades y cambios o llevar a cabo proyectos que se quisieran realizar en el futuro; p. ej., “*Por lo menos, disfruto el día sí tengo anhelos... Ojalá para la próxima Navidad*”.

Perdón: Consciencia de que el malestar emocional ha sido superado; p. ej., “*Cosas que antes me dolían mucho, ahora ya dejaron de doler*”.

Deseos de cerrar el ciclo. Consciencia de querer terminar con el proceso de ruptura; p. ej., “*Quizá cerrar el ciclo*”.

Consciencia de crecimiento personal y áreas de oportunidad. Percepción de la transformación que ha tenido como persona, derivada de la experiencia de ruptura, así como de las áreas que aún faltan por desarrollar; p. ej., “*Darme cuenta una vez más que soy una mujer muy fuerte, muy capaz de lograr lo que me propongo, de salir adelante a pesar de todo*”.

Autocuidado y aceptación de su nueva condición de divorciada. Reconocimiento ante sí misma y ante los de su nueva condición; p. ej., “*Una cosa significativa es que antes no podía decir que estaba yo separada o divorciada, y la verdad es que hoy sí puedo decir que estoy divorciada; o sea, ya lo puedo no tanto decir, pero por lo menos no esconder*”.

Anhelos de llevarse bien con la expareja. Deseo de mantener una comunicación abierta, respetuosa; poder llevar a cabo ciertas actividades con su expareja, sobre todo cuando los hijos están involucrados; p. ej., “*Me fascinaría que fuéramos de esas parejas que yo he visto que hay, en las que cada quien puede seguir con su vida, pero siendo*

muy cordiales, sobre todo cuando se trata de los hijos” (Figura 2).

Figura 2. Síntomas de resiliencia.



La salud emocional es el síntoma que evidencia en mayor medida la resiliencia y está asociado con el anhelo de llevarse bien con la expareja, la consciencia del crecimiento personal y los deseos de cerrar el ciclo de la ruptura. Por su parte, el autocuidado es parte de la consciencia de crecimiento personal; por ello, la mujer toma la decisión de volver a emprender las actividades que antes disfrutaba.

El perdón es un elemento importante en la resiliencia de la mujer, y está relacionado con el anhelo de tener una relación sana con la expareja y con los deseos de cerrar el ciclo, por lo que la mujer considera haber crecido como persona cuando aparecen estos dos rasgos (véase la Figura 2).

DISCUSIÓN

El presente análisis tuvo como objetivo describir mediante un estudio de caso la manera en que se desarrolla la resiliencia tras la ruptura de pareja. Se han hecho diferentes estudios para explicar las causas de ruptura o, incluso, describir el fenómeno, pero no hay hasta el momento estudios que analicen cómo es que las mujeres logran afrontar la adversidad de la ruptura, elaborar un nuevo plan de vida y experimentar estabilidad emocional.

Después de analizar las categorías que surgieron de la entrevista realizada, se puede decir que algunos de los sentimientos más frecuentes que mencionó María, como haber sentido tras la ruptura la vergüenza por la separación o el divorcio, el enojo y el desgaste emocional por sentirse injustamente tratada, más el resentimiento con la familia política, la tristeza o depresión coinciden con los que Cabello (2014) señala; esto es, que según las narraciones de las mujeres, al inicio del divorcio la mayoría experimenta sentimientos de enojo, dolor y frustración. Por otra parte, los sentimientos experimentados por ellas tras el divorcio son con frecuencia de alegría y tranquilidad.

Las mujeres, ante la adversidad que enfrentan tras la ruptura de pareja, pueden recurrir a distintos estilos de afrontamiento, como la negación de lo que está ocurriendo, la evasión, el enfrentamiento con la expareja para evitar la agresión o el maltrato, lo que podría llevarlas a rendirse o a intentar resolver las cosas considerando, incluso, someterse a alguna terapia de pareja o buscar un acompañamiento que contribuya a aliviar el sufrimiento.

La misma doctora Cabello (2014) apunta que, como en todo proceso en que se tiene que tomar una decisión trascendental, las mujeres narran la ruptura como un suceso particularmente difícil. Algunas mujeres –como es el caso de María– desarrollan la creencia de que deben tolerar a la expareja, incluido el maltrato, hasta que los hijos sean mayores de edad, para no perder su manutención, o bien sufren porque piensan que la expareja tiene que comportarse como ellas desean, lo cual las vulnera en esta condición.

Un tópico con el que tuvo dificultades María fue aceptar su nuevo estado de vida, a tal grado que incluso solía evadir hablar de lo sucedido. En relación a esto último, Médor (2013) afirma que las divorciadas tienden, al menos en el corto plazo, a juzgar su condición personal y la de su familia según las mismas categorías que emplea la sociedad para rechazarlas o injuriarlas. De ahí que se avergüencen de su estado y opten por ocultarlo.

Recuperar la salud emocional es esencial para que la mujer se perciba capaz de salir adelante a pesar de la adversidad; por ello, aceptar ser ayudada a través de un acompañamiento psicológico o

terapia que respete sus creencias y valores, como lo menciona María, permite a la mujer superar las dificultades, desarrollar resiliencia y ajustarse a la ruptura de pareja. De acuerdo con Muñoz (2009), quien se halla en un proceso psicológico es la persona que no decidió separarse, y que quien ha tomado tal decisión no busca ese apoyo. Lo anterior coincide con lo que Zalapa *et al.* (2012) reportan, o sea, que fue el estado emocional y el de sus familias lo que motivó a las mujeres para buscar apoyo psicológico o ayuda profesional al separarse de sus parejas.

Cyrułnik (2006) afirma que el desarrollo de la resiliencia en la persona requiere de un *oxímoron*². Así, cuando la persona sufre un “golpe de la vida” que genera en ella una experiencia traumática, puede salir fortalecida y transformada positivamente por dicha experiencia, no obstante las dificultades vividas en el proceso.

Dicha transformación se logra a través de la elaboración de un entretejido. Trujillo (2011) sugiere que “el proceso de tejido recompone los hilos de la red que han sido rotos, y podría decirse que uno de los orígenes de la resiliencia es, precisamente, el comienzo del ejercicio del arte de tejer, quizás de tejerse a sí mismo, como corresponde a un ser humano que se constituye en sujeto de su propia historia” (p. 166).

El entretejido de los hilos de la experiencia dolorosa se logra mediante el *relato*, a través del cual la persona puede ir encontrando un significado a la experiencia vivida que le ayuda a dar sentido a su sufrimiento para poder perdonar y asumir un nuevo proyecto de vida. En dicho relato la persona narra también el apoyo afectivo que ha recibido en el transcurso de las dificultades que se le han presentado, como puede ser el sostén brindado por familiares o amigos.

María consideraba que el apoyo recibido de sus padres, hermanos y parientes tras la ruptura había sido muy importante para ayudarle a enfrentar las dificultades. Algunas veces el apoyo había sido moral, y otras incluso económico. Lo anterior coincide con lo que Valdés *et al.* (2009) y Cabello (2014) indican en relación a que el apoyo econó-

² Figura retórica de pensamiento que consiste en complementar una palabra con otra que tiene un significado contradictorio u opuesto.

mico o emocional de la familia es crucial para que las mujeres superen el proceso de divorcio. Para Cyrulnik (2006), el origen de la resiliencia se encuentra en el afecto, por lo que el papel de la familia es fundamental. En efecto, percibir el afecto de familiares y amigos fue para María un factor determinante para sostenerla cuando todo parecía oscuro, ayudándola paulatinamente a ir tomando decisiones que la ayudaron a salir adelante y experimentar un creciente bienestar.

En la propuesta de Cyrulnik (2006), disponer de *redes de apoyo* adecuadas, dar *significado* a la experiencia adversa y encontrar un *sentido al sufrimiento* son condiciones necesarias para lograr el oxímoron que se conoce como resiliencia.

Percibir la empatía de los amigos y conocidos a través del apoyo ofrecido en detalles tan simples como regalar comida a la mujer, fueron elementos que contribuyeron a que María pudiera dar sentido al sufrimiento ocasionado por la ruptura. Valdés *et al.* (2009) señalan que los amigos, quienes moralmente reconfortan a las mujeres y les dan ánimos para que se adapten más fácilmente a su nueva vida, son muy importantes para ayudarlas a superar los problemas. En el caso de María, recibir el apoyo sin ser cuestionada o presionada contribuyó además a que sintiera que podía confiar en las personas que tenía cerca.

Crear en Dios así como tener una fe sólida, contribuyó a que María pudiera enfrentar la adversidad cuando todo parecía muy oscuro y se sentía sin ánimos para superar el trance; así, al decir de ella, la oración, la meditación y la dirección espiritual la sostuvieron. Lo descrito antes coincide con lo que Zalapa *et al.* (2012) encontraron: “Para las mujeres, Dios, los hijos, las redes de apoyo y el acompañamiento psicológico fueron los factores principales para salir adelante”.

Para María, que las cosas que antes dolían hubieran dejado de doler contribuyó a que, finalmente, pudiera recuperarse. En relación a esto último, Trujillo (2011) comenta que cuando el acontecimiento doloroso adquiere valor y se convierte en un hito para apreciar la dirección de la vida, adquiere entonces significado para la persona y deja

de afectarla; esto es, ha desarrollado resiliencia. Encontrar significado es necesario para entretejer la experiencia, reponerse del trauma y ser feliz (Cyrulnik, 2006). En el caso de María, poder hablar de lo sucedido con personas que le mostraron empatía, poder verse en una condición estable pasado el tiempo, entender lo sucedido y cómo ello había contribuido a generar el problema y darse cuenta de lo que había logrado, le ayudó a hacerse consciente de que el duro golpe de la ruptura ya no dolía como al principio e, incluso, podía ver las ventajas de su nueva situación de vida.

Así, para ella, narrar todo lo sucedido por la ruptura de sus amigos, en la terapia e incluso en la entrevista, la llevó a dimensionar el crecimiento personal que había logrado tras la desagradable vivencia experimentada, lo que le permitió sentirse orgullosa de sus logros y de verse a sí misma como una persona capaz de alcanzar nuevas metas.

Aun así, es recomendable ampliar el número de personas entrevistadas para poder confirmar a través de la narración de otras mujeres si las categorías que emergieron en el presente trabajo se pueden generalizar. Por otro lado, parecería interesante y útil investigar la manera en que los hombres desarrollan la resiliencia en el contexto de la ruptura, lo que contribuiría a ampliar el conocimiento del fenómeno estudiado (*cf.* Rodríguez y Ribeiro, 2013).

En conclusión, entender cómo es que las mujeres desarrollan resiliencia tras la ruptura de pareja hace posible sentar las bases para elaborar proyectos de intervención que las ayuden a afrontar tal adversidad para que la superen con mayor seguridad, confianza, esperanza y sentido, disminuyendo con ello diversos problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, comúnmente asociadas a esta experiencia.

Queda por analizar si la resiliencia desarrollada en el contexto de la ruptura de pareja está relacionada o asentada de alguna manera en la resiliencia desarrollada previamente en experiencias adversas vividas en otros momentos de la historia personal.

REFERENCIAS

- Bassi, J.A. (2015). El código de transcripción de Gail Jefferson: adaptación a las ciencias sociales. *Quadernos de Psicologia*, 17(1), 39-62. Doi: 10.5565/rev/psicologia.1252
- Cabello, M.A. (2014). El significado que un grupo de mujeres puertorriqueñas le adscribe al divorcio en su vida: un estudio fenomenológico. *Griot*, 7(1), 19-36. Recuperado de <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1551>
- Cabrera G., V.E., Casas, K., Pardo S., L. y Rodríguez D., M. (2017). Análisis de la resiliencia en personas divorciadas según su nivel educativo e ingresos económicos. *Psicogente*, 20(37), 160-171. Doi: 10.17081/psico.20.37.2425
- Cyrułnik, B. (2006). *La maravilla del dolor, el sentido de la resiliencia*. Granica
- Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. Porrúa.
- Garabito, S., García, F., Neira, M. y Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia*, 14(1), 47-59. Doi: 10.21500/19002386.4560
- García, T. y Solsona, M. (2011). El divorcio como nudo biográfico. Una revisión de la literatura reciente desde la perspectiva de la vulnerabilidad postdivorcio. *Documents d'Anàlisi Geogràfica*, 57(1), 105-126.
- Grotberg, E. (1995). *The International Resilience Project: promoting resilience in children*. Civitan International Research Center of the University of Alabama at Birmingham. Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED423955.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022, Septiembre). *Estadística de divorcios 2021*. Comunicado de prensa 561/22. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/EstSociodemo/Divorcios2021.pdf>
- Instituto Nacional de las Mujeres (2021). *Sistema de indicadores de género, informe Hogares y familias*. Octubre. Recuperado de <http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Hogares.pdf>
- Jefferson, G. (1984). On the organization of laughter in talk about troubles. En J. Maxwell Atkinson y John Heritage (Eds.): *Structures of social action: Studies in conversation analysis* (pp. 346-369). Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511665868.021>
- Jiménez Ch., V.E. (2012). El estudio de caso y su implementación en la investigación. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 8(1), 141-150.
- Maureira C., F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1). Recuperado de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/24815>
- Médor, D., (2013). Divorcio, discriminación y autopercepción en un grupo de mujeres en Guadalajara, Jalisco. *Papeles de Población*, 19(78), 41-64.
- Muñoz E., A. (2009). Personas divorciadas: análisis de las características del proceso de ruptura. *Psychosocial Intervention*, 18(1), 65-74.
- Palomar, J. y Gómez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22.
- Rodríguez, R. (2011). *Apoyo social y ajuste psicosocial post divorcio en adultos de Monterrey, México: Explorando el papel del tiempo, fuentes y tipos de apoyo*. Tesis doctoral. Monterrey (México): Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Rodríguez, R. y Ribeiro, M. (2013). Predictores del ajuste psicosocial en divorciados de Monterrey, México: un análisis de género. *Noesis*, 22(43, Tomo II), 269-288. Doi: 10.20983/noesis.2013.2.10
- Rodríguez, R., Ribeiro, M. y Jordán, C. (2009). Ajuste psicosocial postdivorcio en adultos: una revisión de la literatura. *Perspectivas Sociales*, 11(1-2), 239-258.
- Tay-Karapas, K., Guzmán G., M. y Yáñez Y., S. (2020). Evaluación de la adaptación al divorcio-separación: propiedades psicométricas del CAD-S en el contexto chileno. *Psykhé: Revista de la Escuela de Psicología*, 29(2), 1-10.
- Trujillo, S. (2011). ¿Hay un origen del proceso resiliente? Una lectura de la maravilla del dolor de Boris Cyrułnik. *Psicogente*, 14(25), 164-177.
- Valdés C., A.A., Basulto M., G. y Choza C., E. (2009). Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1), 23-35.
- Yarnoz-Yaben, S. (2017). ¿Y si todo fue un error? Pensamientos negativos y ajuste al divorcio. *Estudios de Psicología*, 34(2), 185-195.
- Yarnoz-Yaben, S. (2013?). Perdón y divorcio: una perspectiva clínica. *Clínica Contemporánea*, 4(3), 211-221. Doi: 10.5093/cc2013a17
- Zalapa L., E.E. y García M., Y.E. (2012). Resiliencia en mujeres morelianas separadas por violencia conyugal. *Revista de Psicología*, 14(2), 32-45. Recuperado de <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/447>