

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DEPRESIÓN Y EL ESTRÉS  
INFANTIL OCASIONADA EN NIÑOS POR SEPARACIÓN DE PADRES.**

**Proyecto de investigación seminario  
de profundización manejo de duelo**

**García Martínez Karen Gisella  
Santana Triana Viviana Andrea**

**Facultad de ciencias Humanas y Sociales**

**Programa de Psicología**

**Bogota D.C.**

**2016 - II**

## TÍTULO

### **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DEPRESIÓN Y EL ESTRÉS INFANTIL OCASIONADA EN NIÑOS POR SEPARACIÓN DE PADRES.**

#### **RESUMEN**

En la mayoría de ocasiones los adultos centran su atención en problema conyugal y al igual que en proceso de duelo por muerte los adultos tienen la falsa creencia de que los niños no tienen la capacidad para entender lo que está pasando y los excluyen de la problemática para evitar que el niño "sufra".

Los niños son los principalmente afectados en la separación de sus padres y en respuesta esto comienzan a generar depresión y estrés ante la situación, de esta manera carecen de estrategias adecuadas de afrontamiento. En la siguiente revisión teórica se identificara el duelo en niños por separación de padres, sus fases, etapas de divorcio, factores de riesgo, estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman (1989) y estrategias de afrontamiento en niños. Para lograr identificar las estrategias adecuadas y resolver la situación de una manera asertiva.

**Palabras clave:** Duelo en niños por separación de padres, etapas del duelo, fases del divorcio, estrategias de afrontamiento.

#### **ABSTRACT**

In most cases adults focus their attention on marital problem and as grieving death adults have the false belief that children do not have the ability to understand what is happening and exclude them from the problems for prevent the child from suffering.

Children are mainly affected in the separation of their parents and in response to this begin to generate anxiety and stress to the situation, thus they lack adequate coping strategies. In the following theoretical review mourning was identified in children by separating parents, phases, stages of divorce, risk factors, coping strategies as Lazarus and Folkman (1989) and coping strategies in children. To achieve appropriate strategies to identify and resolve the situation in an assertive manner.

**Keywords:** Mourning in children parent separation, stages of grief, stages of divorce, coping strategies.

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>1. PREGUNTA PROBLEMA .....</b>	<b>4</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>7</b>
<b>A. GENERAL .....</b>	<b>7</b>
<b>B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>7</b>
<b>4. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
<b>5. ASPECTOS METODOLÓGICOS.....</b>	
<b>6. RESULTADOS ESPERADOS .....</b>	
<b>7. DISCUSIÓN.....</b>	
<b>8. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	

## **PREGUNTA INVESTIGACIÓN**

¿CÓMO ABORDAR LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DEPRESIÓN Y ESTRÉS INFANTIL EN NIÑOS POR SEPARACIÓN DE PADRES?

El propósito de la siguiente revisión teórica es conocer los efectos posibles que el divorcio o separación de los padres puede tener en los infantes y de esta manera determinar las estrategias de afrontamiento ante la depresión y el estrés en los mismos, y con base a esta información establecer la manera en que se abordan las estrategias de afrontamiento anteriormente mencionadas.

## JUSTIFICACIÓN

Desde los modelos cognitivos de la emoción, se entiende que; no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino que la variable desencadenante de tal reacción es la interpretación que el individuo haga de tales situaciones o estímulos. Dentro de los modelos cognitivos, el modelo de la valoración cognitiva ha alcanzado una relevancia sobresaliente. En este contexto y desde el modelo de Lazarus (**Lazarus y Folkman,1984**), la aparición del estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza, primero sobre las consecuencias que la situación tiene para el mismo (valoración primaria) y posteriormente, si el saldo de la valoración es de amenaza o desafío, el sujeto valora los recursos de que dispone para evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación (valoración secundaria).

La valoración secundaria se refiere a la capacidad de afrontamiento ("coping"), siendo éste un proceso psicológico que se pone en marcha cuando el entorno se manifiesta amenazante. Lazarus y Folkman (1984, p.141) definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo". Ellos plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

El afrontamiento es definido por Everly (1989, p. 44), "como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos adversos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o conductuales". Según Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985) las estrategias de afrontamiento antes que la naturaleza de los estresores pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés.

Con esta revisión teórica se pretende, comprender las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas ante situaciones de estrés y depresión de los niños por padres separados, esto permite contribuir a los procesos de intervención en el área de psicología

abordando desde el modelo de Lazarus y folkman. Además esto permite que las familias las cuales estén viviendo esta situación puedan contar con estrategia adecuadas para el manejo del duelo en los niños afectados.

Por otro lado la revisión también contribuye a un proceso formativo, siendo esta de gran importancia ya que a través de ella, se adquieren habilidades y destrezas que le van a permitir al psicólogo en formación identificar situaciones en las que se vea evidenciada dicha problemática y en las de los cuales se puedan establecer planes de acción, permitiéndole al psicólogo cada día ser más competente

En conclusión esta propuesta de revisión teórica en las estrategias de afrontamiento ante la depresión y estrés infantil ocasionada en niños por padres separados, se pretende brindar y llevar a cabo una adecuada separación fomentando una mejor calidad de vida y relación entre padres e hijos, disminuyendo estos síntomas que ocasionan el tema ya mencionado a los infantes.

## **OBJETIVO GENERAL**

IDENTIFICAR, LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE SE UTILIZAN ANTE LA DEPRESIÓN Y ESTRÉS INFANTIL OCASIONADA EN NIÑOS POR SEPARACIÓN DE PADRES.

## **ESPECÍFICOS**

1. Realizar una revisión teórica y sistemática que permita abordar el tema de elaboración de duelo de niños por separación de padres.
2. Identificar situaciones que puedan generar duda en cuanto al manejo de depresión y estrés en niños por padres separados
3. Determinar como la separación de los padres afecta a los niños en su desarrollo emocional.

## MARCO TEÓRICO

### DUELO EN NIÑOS POR DIVORCIO/SEPARACIÓN

Los niños son los más afectados cuando sus padres se encuentran en proceso de separación o divorcio, ya que esta situación les genera un malestar profundo y un alto nivel de ansiedad por la separación, depresión y estrés, generalmente los niños, carecen de capacidad para entender la separación. afrontar un divorcio es un trance difícil para los adultos pero constituir una situación de alta intensidad traumática para los niños y jóvenes, de hecho, el divorcio de los padres implica un proceso de duelo- la mayoría de los niños piensan que, "perderán" una figura parental y vivirán con la de una o de sus cónyuges. (Sadurní, Rostàn & Serrat, 2008 p. 257). De esta manera se dice que el proceso de separación implica alteraciones y dificultades de adaptación en los niños más que en los padres, estos factores generan en el niño niveles altos de estrés tristeza y ansiedad.

Santamaría C (2013) afirma que: "El divorcio de los padres constituye un proceso de duelo, cargado de sentimientos de inseguridad, abandono, rabia y desconfianza. En algunos casos los niños pueden vivirlo como un duelo anticipado, por las dificultades que se van dando en el propio proceso de separación" (p. 433.) Tiene las mismas características en cuanto a fases, tareas y manifestaciones de estrés en los niños, pero es necesario hacer algunas matizaciones que son propias de esta circunstancia, cada vez más frecuente, ya que según los datos del Instituto Nacional de Estadística, en el año 2011 se produjeron 110 651 disoluciones de matrimonios, un 0,3% más que en 2010. De la misma forma se dice que no hay un duelo por muerte igual, en el caso del duelo por separación no hay un estereotipo común. En ambos casos hay una serie de variables que determinan el tipo de duelo en el que puede entrar el niño. En el caso del divorcio esas variables son muy complejas, por lo que es difícil predecir determinados efectos en los niños. Lo único generalizable es que el niño vive un proceso de duelo, con más o menos factores de riesgo.



## **ETAPAS O FASES DEL DUELO EN NIÑOS:**

Según Bowlby (1983) planteó tres fases en el proceso de duelo en los niños y son las siguientes:

**Primera fase protesta:** Se caracteriza porque el niño hace preguntas reiteradas de la persona que ha muerto o se ha ido, es la fase temprana de intensa desesperación, caracterizada por el aturdimiento, la negación, la cólera y la no aceptación. Puede durar un momento o varios días y la persona que experimenta el duelo puede recaer en esta fase varias veces a lo largo del proceso de duelo.

**Segunda fase congoja y enojo:** Los niños son capaces de percatarse de que algo ocurre, siente los cambios de su ambiente y por lo general, desarrollan síntomas somáticos como falta de apetito, problemas de sueño, dificultades escolares, etc.

En esta etapa es común observar períodos de llanto, mal humor, rechazo, e incluso agresividad y berrinches sobre todo en niños pequeños. A veces surge la pregunta “porque” y es válido mostrar que ni siquiera los adultos pueden tener el control o respuesta de lo sucedido.

A veces los niños tienen la fantasía que su comportamiento pudo haber generado el suceso, para esto es importante escuchar, validar los sentimientos expresados, pero al mismo tiempo aclarar que no tienen la culpa de lo ocurrido.

**Tercera fase Aceptación o Restablecimiento:** El proceso previo para el alivio ante una pérdida, está vinculado con las expresiones de “adiós”, ya que esto reafirma el amor o cariño sentido hacia la persona, situación u objeto, asimilando que ya no está, pero que aquello que estuvo allí, tiene un nuevo lugar. Y en éste punto es importante, permitirle al niño que exprese dentro de sus capacidades su ausencia.

El niño vuelve a ejercer las funciones académicas, familiares, sociales, etc, de manera conectada y recuperando en sí mismo la imagen de completitud que de antemano percibió debilitada.

De acuerdo a lo anterior se dice que al igual que en el duelo por muerte, los niños transcurren por las mismas etapas en el duelo, por separación de padres pues así lo afirma **Santamaría C (2013)** “El divorcio de los padres constituye un proceso de duelo, cargado de sentimientos de inseguridad, abandono, rabia y desconfianza. En algunos casos los niños pueden vivirlo como un duelo anticipado, por las dificultades que se van dando en el propio proceso de separación” (P- 436) . Sin embargo también afirma que, “ no hay un duelo por muerte igual, en el caso del duelo por separación no hay un estereotipo común”. En los dos casos el proceso de duelo depende de determinados factores, estos factores dependen del tipo de duelo y de el tipo de afrontamiento que el niño esté manejando.

### **Tipos de duelo**

**Según Restrepo C, Hernández G, Rojas A, & Santacruz H (2008) los tipos de duelo son (P 333):**

**Duelo anticipatorio:** Es cuando hay una situación anunciada que ocasionó una pérdida, por ejemplo el caso de muertes y separaciones o rupturas anunciadas . Como por ejemplo, enfermedades, o separaciones en las que ya se tomó la decisión.

**Duelo retardado:** En aquellas personas que “se controlan”, o “no tienen tiempo de ocuparse de sí mismas” o escapan y niegan el dolor después el tiempo de la pérdida reaccionan y empiezan a sufrir por su ser querido . Durante meses o incluso años, cualquier recuerdo o imagen, desencadena el duelo no resuelto.

**Duelo crónico:** Que arrastra el doliente durante años, absorbido por los recuerdos, incapaz de reincorporarse a la vida normal. Es el duelo eterno.

**Duelo patológico:** Caracterizado por un agotamiento nervioso, síntomas hipocondríacos, identificación con el fallecido o dependencia de los fármacos o el alcohol. Depresión clínica. Aislamiento. Negación crónica. Requiere una ayuda profesional.

**Duelo inhibido o negado:** Se produce una "anestesia emocional", con imposibilidad de expresar las manifestaciones de la pérdida.

**Duelo emergente:** es cuando la persona aparenta que el duelo sano pero cuando llega el día de una fecha especial como cumpleaños la persona vuelve a recaer en la situación dolorosa.

**Duelo extraordinario:** es cuando la persona vuelve experimentar una situación que le hace recordar su anterior pérdida.

**Duelo positivo:** Es cuando la persona obtiene o hace de su experiencia una ganancia, asume la pérdida como un aprendizaje.

De acuerdo a los tipos de duelo anteriormente expuesto el terapeuta puede identificar el tipo de duelo en que se encuentra la persona y a partir de esta información el psicólogo puede establecer plan de tratamiento para la persona.

#### **Dificultades emocionales y edad infantil:**

Las etapas o el ciclo vital, influyen en el comportamiento del niño y las dificultades emocionales que se experimentan como respuesta al divorcio de los padres. **Sadurní, Rostàn & Serrat (2008)** describen las siguientes etapas según el desarrollo del niño:

**Antes de los 5 años:** Los niños experimentan temor a ser abandonados. les cuesta pensar que, aunque el padre o madre ya no vive con ellos, les va a seguir viendo y queriendo igual. puede generar una dependencia afectiva con el progenitor que tiene la custodia y desarrollar ansiedad y angustia ante el temor de perder a este padre también. el niño puede presentar cierta agresividad o por el contrario mostrarse muy tranquilo por la situación. el niño preescolar necesitará no ver cambiadas sus rutinas y pautas cotidianas. las visitas del padre o madre deberá tener una regulación estable. este contacto debe ser continuo y fluido para que el niño no note de forma intensa la ausencia del progenitor.

**Entre los 6 y los 12 años:** el sentimiento que predomina es la tristeza. algunos niños pueden desarrollar sentimientos de culpabilidad por pensar que su actitud ha tenido que ver por el divorcio de sus padres. a esas edades los niños ya se plantean las causas que han generado tal evento y responsabilizan algunos de los padres como principal inductor. si el padre o madre que está sufriendo que ha sufrido la decisión del otro está sumido en depresión o culpabilizan al otro de su infortunio, el niño puede experimentar un "conflicto de lealtades",

es decir, visitar y pasarlo bien con el padre o madre que se ha ido de casa le generará el sentir que estará "traicionando" a su cónyuge. este conflicto se agudiza si entre en el conflicto la pareja nueva de su papa y mama. el niño necesita hablar poder hablar libremente de los sentimientos que experimenta. si los padres no convierten al niño en presa de sus luchas y , al contrario, velan ambos por la salud física y mental de su hijo. manteniendo una relación afectuosa y amistosa después del divorcio, contribuirá a minimizar el estrés emocional que para el pequeño comporta esta situación. es importante que el niño conserve la estabilidad en las otras áreas de su vida y pueda ver a su padre o madre de una forma continua.

**Los niños en la pubertad y adolescencia:** suelen reaccionar con mucha intensidad a la noticia del divorcio parental. la dificultad que se experimenta a esa edad por controlar las emociones y sentimientos hace que emerjan sentimientos de enfado y se exteriorizan dando lugar a comportamientos poco adaptados. los niños pueden enfadarse con sus padres, retandolos con la desobediencia algunos niños buscan el refugio de los amigos, otros tienden a aislarse buscan comprender las causas del divorcio y aclarar quién es el responsable. los padres deben hablar con sus hijos d los motivos no confundiendolos ni dándoles falsas explicaciones. hay que ayudar al joven a canalizar sus emociones de forma adecuada recorriendo a los servicios profesionales de un psicólogo. los padres del chico deben mantener una relación cercana y contacto frecuente con el. hay que tener cuidado cuando los padres establecen nuevas relaciones ya que este debe ser muy amable y empático con el chico. por otro lado hay que tener en cuenta que el chico no manipule a su padre ya que por lo general el chico tiende a buscar beneficio de la situación y no dudará en chantajear a sus padres. toda esta situación va a repercutir de forma muy negativa en el proceso de socialización y construcción de la personalidad del niño.

En general los niños o jóvenes reaccionan de la siguiente manera:

- **sensación de pérdida de control:** esto ocurre porque los cambios que experimenta el niño o joven en la organización de su vida, le ha sido impuesto y el no tiene ningún poder para conducirlos o escoger el tipo de solución que él o ella hubieran deseado( por ejemplo la reconciliación de sus padres.

- Celos hacia la nueva pareja del padre o madre o hacia los hijos de éste si los tiene. el niño o niña pueden a estas figuras como nuevos competidores del amor de su padre y del tiempo que les dedican.

Con base a lo anterior se dice que, los niños y jóvenes, atraviesan por un proceso difícil en la manera como afrontan el duelo de sus padres pueden manifestar tristeza, agresividad, enfado, culpabilidad, miedo, irritabilidad, desasosiego, intranquilidad, ansiedad, susceptibilidad, bajo rendimiento académico, apatía, agotamiento físico, conductas desafiantes o desobedientes, deseos de escaparse de la casa, síntomas de retraimiento y exclusión. En ocasiones los padres no comprenden a el niño y lo castigan severamente, así difícilmente se va a poder recuperar de su proceso de duelo. por esto los padres deben ser muy empáticos con los niños y manejar la situación con mucha sabiduría buscando siempre el bienestar el niño.

#### **Fases del divorcio y repercusión en los niños:**

Al hablar de divorcio y separación es necesario diferenciar dos niveles, sobre todo en el proceso de afrontamiento del niño, estos niveles son: según **Santamaría C (2013): El nivel conyugal es el propio de la relación de pareja;** Desde este nivel hay que dejar claro al niño que la separación es de la pareja. **El nivel parental es el propio del ejercicio paterno;** Desde este nivel hay que clarificar al niño que no hay separación como padres (P -437). Hay que clarificar al niño estos niveles, ya que son la pauta de la aceptación sana o de las manifestaciones problemáticas. En todo proceso de separación hay varios momentos.

**Según Sadurní, Rostàn & Serrat (2008) identificaron que el proceso de divorcio suele pasar por tres fases diferenciadas:**

**Primer Fase aguda:** corresponde al tiempo antes del divorcio, generalmente los padres se preocupan por los problemas a nivel conyugal, en ella emerge el conflicto y la decisión de separarse. Suele ser una fase larga y ambivalente, ya que los cónyuges se encuentran en constantes peleas y reconciliaciones hasta que generalmente uno de ellos toma la decisión de separarse. Para los niños esta fase representa un tiempo de confusión en que se suceden

los momentos felices con escenas de gran tensión. En medio de este estrés emocional que viven los padres, se puede caer en el error de creer que el niño no se da cuenta de lo que está pasando y, en consecuencia, no le dicen nada hasta unos días antes de que uno de los cónyuges se vaya. El niño sufre a solas y se esconde en sus propias fantasías. En ese primer momento hay una serie de estrategias de afrontamiento como: hablar el padre y la madre con el niño, decírselo de manera simple y directa, dejándole claro que no es su culpa, anticiparse a sus emociones y advertirle que la situación es dolorosa para todos, darle mucha seguridad en que el nivel parental no se alterará, es decir, que la separación no significa que no lo quieren ya que siempre serán sus padres. En esta primera fase hay que procurar no discutir ante el niño, ni culpabilizarse los unos a los otros. Esta situación provoca una serie de efectos en los niños como miedo, inseguridad, confusión, escape a la fantasía, culpa (creer que son la causa del conflicto), miedo a ser abandonados por sus progenitores, tristeza, etc. Este primer momento corresponde a lo que en el duelo por muerte llamamos “duelo anticipado” y presenta las mismas manifestaciones y tiene los mismos efectos en el niño.

**Segunda fase transitoria:** corresponde al momento de la separación real, es decir, el día que el padre/madre sale del recinto familiar, cada uno organiza su vida por separado. Es una fase de shock para el niño, como en el caso de la muerte, con las mismas señales de dolor, protestas y reacciones emocionales que se dan ante la muerte de un ser querido. Puede aparecer dolor agudo, tristeza, sentimientos de pérdida y de abandono, ansiedad y angustia, y una añoranza intensa por la persona que se ha ido. No es raro que emerjan sentimientos de culpabilidad - el niño o la niña fantasea que sus padres se han separado por su culpa - o ira contra uno de los cónyuges por haber permitido que esto ocurriera. tal y como en el proceso de duelo, hay que dejar que el niño exteriorice su sentimientos y ayudarle en su dolor. el niño tiene que tener claro que, que aunque sus padres se hayan separado, siguen siendo sus padres y que nadie vendrá a reemplazarlos por otras persona. los cónyuges deben hablar conjuntamente de estos temas, si es necesario deben acudir a un profesional, y comprender que aunque ellos dos hayan decidido separarse, para su hijos van a continuar siendo sus mismos padre. aunque sea difícil de idializarlo, lo óptimo para la salud mental de los pequeños sería que la ex pareja mantenga vínculos afectivos y compañerismo mutuo, en donde se compartieran los momentos cruciales de la vida de su hijo como, los cumpleaños, navidad, graduacion etc. Asimismo, el que el padre o la madre pueda ver a sus hijos cuando

quiera sin tener que aguardar el horario o días de visita establecidos por el juez, esto ayuda a que el niño supere esta fase del duelo. otro tema de notable importancia es que el padre o la madre que haya tenido que asumir el divorcio en contra de su voluntad, no proyecte una imagen del otro como persona mala e insensible que no ha dudado en abandonarlos. esto acarreará más dificultades y la readaptación psíquica del niño va a devenir más complicada. es típica en esta fase los deseos y fantasías acerca de "reconciliación" de sus padres.

**Tercer fase posterior al divorcio:** Se produce después de la separación, en esta fase cada padre ya ha reorganizado su vida y quizá, encontró a otra pareja. debe quedar bien claro que esta nueva persona podrá ser una buena amiga y compañera del hijo/hija y quizá, a la larga una nueva figura de vínculo, pero no es probable que reemplace al padre o la madre. Por lo tanto, cualquier esfuerzo en esta dirección va a resultar no solo infructuoso, sino que consiguiera el efecto contrario. el niño o la niña se va a sentir culpables por "haber traicionado" en cierta manera al padre o a la madre que en cierta manera sufrió la pérdida y generará en él sentimientos de agresión que quizá inhibida, hacia la nueva figura. en esta etapa Comienza el proceso de elaboración del duelo, con las mismas tareas y fases que en el duelo por el fallecimiento de un ser querido.

De acuerdo a lo anterior se puede decir que, la separación de los padres es una situación muy complicada y ambivalente en la que se puede verse afrontando un niño, en ocasiones esta situación suele ser más difícil para el niño, que para los padre, y los padres en la mayoría de ocasiones enfatizan la situación en el problema conyugal y dejan a un lado a el niño (que es lo que realmente importa) y lo que siente el niño. Al igual que en el duelo por muerte los adultos tienen, la falsa creencia de que los niños hay que excluirlos para que no sufran, por esto en lo relativo al divorcio también se cree que los niños se adaptan mejor al divorcio si son pequeños. **Santamaría C (2013) afirma que,** "En un caso u otro no hay una edad ideal para adaptarse a la pérdida porque al al igual que el duelo por muerte hay unas edades establecidas para afrontar la pérdida y esto depende de su ciclo de vital". Cada edad tiene su momento, sus características y su capacidad y estilo de afrontamiento. Son tantos los factores que afectan al niño, que como en el caso de la muerte, la clave no está en el hecho en sí, sino en la naturaleza del vínculo, la significatividad y el estado emocional y madurativo del niño en ese momento. Lo importante aquí entonces es que los padres afronten la situación

con madurez en donde el niño no sea el principalmente afectado, en cada fase como en el proceso de duelo por muerte se debe establecer lo que es lo más correcto para la pareja y para el niño, ya que se debe hablar con el sin restricciones, si se realiza buenas prácticas y se desarrollan ajustados factores de protección, la crisis será superada y el niño podrá lograr un bienestar óptimo. esto permitirá que el niño y la pareja aprendan de esta nueva situación y saldrán de la crisis de manera resiliente, sana y fortalecedora.

**Santamaría C (2013) afirma que Los principales factores de riesgo en la separación, como en el duelo, son:**

**La edad:** los estudios según Barton y Zeanah aportan que los niños más pequeños se afectan más que los mayores en el momento del divorcio, con más tristeza, miedos y problemas de conducta, pero luego se recuperan mejor que los mayores. Evidentemente los recursos personales de cada niño, el mantener las rutinas y la calidad del afecto ayudan a todos los niños a aceptar la pérdida.

**El género:** Según Zaslow hizo muchos estudios sobre las diferencias de afrontar el divorcio según el sexo y concluye que los varones tienen más dificultades a corto y largo plazo en familias monoparentales, mientras que las niñas lo pasan peor bajo la tutela del padre o si la madre se vuelve a casar. No obstante, las dificultades debidas al divorcio tienden a desaparecer si se mantiene el apoyo debido a los niños y no se descuida el nivel parental. Según Arnold y Carnahan ven tres estresores fundamentales en los niños ante el divorcio de sus padres:

- Pérdida de acceso a los padres o a uno de ellos.
- Cambio en el entorno y condiciones de vida.
- Hostilidad entre los padres e intrusión del sistema legal en la familia.

Aunque hay más factores que aumentan el riesgo, como los desajustes personales y emocionales en los padres, las conductas hostiles, los propios problemas de desarrollo del niño, la escasa comunicación entre los padres y las batallas económicas. Junto a estos, hay dos especialmente difíciles de manejar y que provocan efectos perniciosos en los niños como: manipular el acceso a uno de los progenitores y los múltiples litigios y denuncias, por los que atraviesan algunas personas separadas.



**Santamaría C (2013)** afirma que tanto en los duelos por muerte, como en los duelos por separación, las principales estrategias de afrontamiento son:

- Si se está ante un duelo anticipado, hay que ir preparando al niño para cuando llegue el desenlace.
- En la fase de desenlace, bien por muerte o salida del hogar de un progenitor, compartir con el niño la realidad de la pérdida, de manera clara, sencilla y natural según la capacidad y el momento evolutivo del niño, con extrema delicadeza, con autenticidad, dándole mucha seguridad y mostrando mucha cercanía.
- Hablar de la realidad de la muerte o de la separación, pero de manera global. No hay que entrar en detalles macabros y dolorosos.
- Si el niño pregunta por los detalles, responderle con delicadeza y dando importancia a la pérdida, no al detalle.
- En todo momento hacerle ver que estamos con él, que le queremos, que entendemos su dolor.
- Dar al niño la oportunidad de decir y expresar lo que siente, validando sus sentimientos y animándole a que se manifieste emocionalmente con libertad.

#### **Factores que afectan a los niños tras un divorcio:**

**según foster y pascoe (1996)** hay factores que explican la divergencia en el grado de atención que se encuentran en niños con padres separados estos son:

**El temperamento:** parece que los niños con un temperamento muy difícil, quizá con un sistema nervioso más vulnerable, acusa el estrés que comporta un divorcio de forma intensa y desestabilizadora. otros niños que, por su temperamento, o trastornos específicos, representan un desafío para sus padres, se pueden mostrar aún más provocadores y agresivos.

**El estado emocional de los padres** tras el divorcio afecta al niño. si uno de los padres genera un trastorno depresivo, ansiedad, cambios en su forma de comportamiento,, dependencia emocional del niño y demás hermanos, riesgo de consumo de sustancias

psicoactivas, etc. naturalmente repercute en la salud mental del niño y en la optimización de su proceso de desarrollo.

**el soporte emocional que el niño dispone** en otros elementos que influyen con el grado de afectación e impacto que genera el divorcio en el sistema infantil. tener amigos, hermanos, estar bien adaptados al sistema escolar, llevar una vida organizada y sin problemas económicos que puedan generar estrés, todo ello es importante.

## **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Según **Lazarus y Folkman (1986)** definen "afrentamiento como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (pág. 164). de acuerdo a esta definición se puede decir que, el afrontamiento es una estrategia que se utiliza para enfrentar una situación que está causando malestar emocional en una persona. Por ejemplo, quedarse en la cama cuando uno se siente deprimido es un tipo de estrategia de afrontamiento, del mismo modo que lo puede ser una estrategia más activa.

**Lazarus y Folkman (1986), distinguen dos tipos generales de estrategias:**

**1. Estrategias de resolución de problemas:** son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar. por ejemplo: ante una ruptura matrimonial, la persona puede acudir a los abogados, llamar a amigos en búsqueda de soluciones.

**2. Estrategias de regulación emocional:** son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema. por ejemplo: ante la ruptura matrimonial la persona acude a un amigo y llorar contando su experiencia para poder aliviar un poco su dolor.

### **Estilos de afrontamiento:**

Son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son las que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por ejemplo, algunas personas tienden, casi de forma invariable, a contarle sus problemas a los demás, mientras que otras se los guardan para sí mismos. Una clasificación discrimina entre estilo de afrontamiento **activo/pasivo-evitativo** y **adaptativo/desadaptativo** (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

Hay personas con un estilo confrontativo (activo, vigilante), que buscan información o actúan directamente ante cualquier problema, mientras que otras tienen una tendencia evitadora (pasiva, minimizadora). En general, el afrontamiento activo es adaptativo, y el evitativo es desadaptativo; sin embargo, hay situaciones en que la “actividad” es desadaptativa, o la “pasividad” adaptativa, según su efectividad ante determinada situación. El estilo confrontativo es más efectivo cuando existe un suceso amenazante que se repite, o persiste, a lo largo del tiempo (por ejemplo, solventar situaciones de tensión continua laboral), y es útil para anticipar planes de acción ante riesgos futuros, aunque puede que tenga un coste mayor en ansiedad. El estilo evitador puede ser más útil para sucesos amenazantes a corto plazo (por ejemplo, un robo con intimidación). No obstante, los estudios longitudinales señalan que, a la larga, el estilo evitativo suele ser ineficaz para manejar circunstancias vitales complicadas (Holahan y Moos, 1987).

### **Estrategias de afrontamiento:**

Folkman y Lazarus (1985), un instrumento que evalúa una completa serie de pensamientos y acciones que se efectúan para manejar una situación estresante, cubre al menos ocho estrategias diferentes (las dos primeras más centradas en la solución del problema, las cinco siguientes en la regulación emocional, mientras que la última se focaliza en ambas áreas):

- 1. Confrontación:** intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.
- 2. Planificación:** pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.

- 3. Distanciamiento:** intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
- 4. Autocontrol:** esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
- 5. Aceptación de responsabilidad:** reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
- 6. Escape-avoidance:** empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.
- 7. Reevaluación positiva:** percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.
- 8. Búsqueda de apoyo social:** acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

#### **Estrés:**

**Lazarus y Folkman (1986)** definen el **concepto de estrés** como las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación. **AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS;** Lo que plantea Lazarus es que ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164). Estos mecanismos de afrontamiento, a la vez que sirven para manipular el problema en sí, son esenciales para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante circunstancias estresantes.

- Según el autor, cada persona tiene una manera determinada de afrontar el estrés. Son muchos los factores que pueden llegar a determinar los mecanismos de afrontamiento. Por un lado, puede estar influenciado por recursos relacionados con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta; pero también entran en juego otros factores como las creencias existenciales que se tengan, religiosas o no; las creencias

generales relativas al control que podemos ejercer sobre el medio y sobre nosotros mismos; el aspecto motivacional también puede favorecer el afrontamiento, así como las capacidades para la resolución de problemas o las habilidades sociales; además, Lazarus añade el apoyo social y los recursos materiales como otros factores que hay que tener presentes (Lazarus y Folkman, 1986).

## **DEPRESIÓN INFANTIL**

La depresión infantil es un desorden caracterizado por una alteración en el estado de ánimo, acompañada de cambios en el comportamiento a nivel escolar, familiar y social. El estado depresivo persiste e interfiere con las capacidades y acciones de la persona, esta alteración se presenta de diversas formas con grados y duración variable. Estos grados son: leve, moderado y severo. Los síntomas varían según la etapa de desarrollo en la que se encuentra el menor. La DI ha sido asociada a diversos factores precipitantes como los genéticos y psicosociales. (Rodríguez Ávila Jimena; Dr. Ortiz Ramírez, Mario I.)

### **¿POR QUÉ SE PRODUCE LA DEPRESIÓN INFANTIL?**

- Existen varios marcos teóricos que intentan explicar el origen de la depresión infantil, así tenemos:
  - **Conductual:** a través de la ausencia de refuerzos (Lazarus), deficiencia de habilidades sociales y acontecimientos negativos ocurridos en la vida del niño.
  - **Cognitivo:** la existencia de juicios negativos (Beck), experiencias de fracasos, modelos depresivos (Bandura), indefensión aprendida (Seligman), ausencia de control, atribuciones negativas.
  - **Psicodinámico:** en relación a la pérdida de la autoestima (del yo-según Freud), y la pérdida del objeto bueno (Spiz).
  - **Biológico:** por una disfunción del sistema neuroendocrino (aumentan los niveles de cortisol y disminuye la hormona de crecimiento), por una disminución de la actividad de la serotonina (neurotransmisor cerebral), y por efecto de la herencia (caso de padres depresivos).
- En la actualidad más bien se admite una compleja interacción de distintos factores tanto de carácter biológico como social que sirven de base a la aparición de las distintas conductas normales y patológicas. Es necesario que se dé una cierta

vulnerabilidad personal, familiar y ambiental que combinadas dan lugar a la aparición de una conducta desajustada.

Se puede observar que la depresión en niños se da por distintas variables, varios autores como se puede observar indican el origen de la depresión se puede dar por un hecho que ha afectado mucho, sus habilidades sociales no están desarrolladas, o por el origen biológico (hereditario).

Según Polaino y Lorente (1988) señalan que el primer esbozo nosológico de la depresión infantil se remonta a 1857, cuando Descuret, clasifica las nostalgias infantiles en tres tipos:

1. **Nostalgia por afectividad**, caracterizada por inquietud, apatía, aislamiento social, desesperanza, tristeza, pérdida del apetito, cansancio, palpitaciones, pérdida de peso, insomnio e ideas delirantes de contenido depresivo. Correspondería a los que actualmente se denomina depresión endógena.
2. **Nostalgia por habituación**, la cual aparecería en los que están iniciado la adolescencia y desean independizarse y vivir lejos de su familia, pero al ser negado el permiso de sus padres, cae en profunda tristeza con pérdida del apetito. Según Polaino Lorente (1988) corresponden a lo que ahora se denomina depresión reactiva o neurótica.
3. **Nostalgia por habituactividad**, lo cual se debe a un repentino cambio o factor estresante donde se presenta un deseo melancólico de volver al lugar o situación anterior. Según Polaino Lorente (1988) correspondería a la depresión de los niños después de una separación de un ser significativo o un cambio de casa o colegio.

## INVESTIGACIONES

**DUELO DE LOS HIJOS POR EL DIVORCIO (Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C. México, D.F.a 31 del mes de marzo del 2011)** En esta investigación el objetivo es ayudar a los hijos a superar su duelo por el divorcio analizando cada una de las reacciones emocionales que se presentan de acuerdo a su edad, y con ello dar alternativas de solución. la población que manejaron fue desde el recién nacido hasta los 12 años cada uno con sus características y maneras de afrontar el duelo, las conclusiones que obtuvo esta investigación es el manejo que hagamos de las cosas de la vida; es la cantidad de amor, de apoyo y presencia que se les de; es el cumplir o no con TODOS los aspectos que conlleva el compromiso sagrado que adquirimos con la vida al traerlos al mundo, y el amor y la entrega con que lo hacemos. El miedo, la culpa, el enojo y la tristeza son parte inevitable de un duelo. No hay forma de impedir que los hijos sufran con la separación de sus padres, pero sí podemos evitar que la manera como la manejemos perpetúe su dolor y sea una desventaja que empobrezca sus posibilidades de vivir sanos y felices... Por fortuna hay muchas cosas que se pueden hacer para superarlos.

En conclusión en esta investigación se dio por resultado que para los niños el manejo de duelo en separación de padres es un momento traumático que se puede manejar con mucho afecto y diálogo asertivo entre padres e hijo (s) sanando las heridas que deja este evento y así salir fortalecidos de esta experiencia.

**Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños**, Cynthia Zaira Vega Valero, María Guadalupe Villagrán Velazco, Carlos Nava Quiroz y Rocío Soria Trujano:

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica (depresión) en niños. Participaron 206 niños y niñas de primaria a los cuales se les aplicaron tres inventarios. Los resultados reportan que para la alteración psicológica, los niños presentan depresión moderada; para el estrés, los niños se encuentran moderadamente estresados; y para las estrategias de afrontamiento, los niños

algunas veces cuentan con ellas. Se encontraron correlaciones positivas bajas significativas entre las principales variables. Finalmente se analizó si las niñas y niños difieren en cuanto a las variables medidas, encontrando únicamente que las niñas se ubican en moderadamente estresadas mientras los niños se encuentran no estresados.

**Principales hallazgos:**

En general se encontró que las variables de interés correlacionan positivamente, particularmente las subescalas del instrumento de estrategias de afrontamiento con estrés y solo la de manejo inadecuado centrado a la emoción con depresión.

De acuerdo al modelo de Lazarus y Folkman se esperaría correlaciones negativas entre estrategias de afrontamiento y estrés; el IEA fue construido con la lógica de este modelo y las correlaciones que resultaron significativas son con aquellas que identifican el manejo inadecuado centrado al problema y a la emoción, ambas subescalas se relacionan con ineficacia para enfrentar cualquier problema, esto es, se evita el problema, se piensa que no existe, que no se tiene la capacidad de enfrentarlo, en retirarse, de tal manera que una relación positiva estaría implicando que a mayor estrés las estrategias que se emplean no resuelven el problema, en este sentido el dato obtenido coincide con lo teórico.

Respecto a la relación estrategias de afrontamiento y depresión, éstas correlacionan positivamente en cuanto al puntaje total de ambos inventarios y solo con el manejo inadecuado centrado a la emoción, lo cual implica que a mayor depresión más presencia de pensamientos desiderativos, evitación del problema y autocrítica, dato acorde al modelo.

Los resultados en su conjunto son relevantes debido a que el fenómeno estrés-estrategias de afrontamiento-depresión observado en adultos, se replica en los niños. Se puede concluir que no es extraño que al experimentar estrés los niños desplieguen una serie de comportamientos que pueden ser efectivos o no para resolver sus problemas y que, a su vez, esto los desgaste y experimenten depresión tal y como se presenta en los adultos; un ejemplo de esto es lo que se conoce como síndrome de Bournout. Lo anterior sugiere que desde edad muy temprana se establecen los patrones de respuesta de estrés afrontamiento en el que parece existir consistencia en la manera de responder de los individuos a lo largo del tiempo. Lo anterior es importante si se piensa en la posibilidad de investigar estas variables que pueden interferir



con la salud futura de los adultos, dando pie a la urgencia de profundizar en la investigación del estrés en infantes.

## **ESTILOS PARENTALES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN NIÑOS RICHAUD M.**

El objetivo del del siguiente estudio fue estudiar la influencia de los estilos de relación parental percibidos por el niño, sobre el desarrollo de las estrategias de afrontamiento de la amenaza y las emociones asociadas a los afrontamientos desadaptativos, la depresión y la soledad. El objetivo del presente trabajo es estudiar la influencia de los estilos de relación parental percibidos por el niño, sobre el desarrollo de las estrategias de afrontamiento de la amenaza y las emociones asociadas a los afrontamientos desadaptativos, la depresión y la soledad.

### **principales hallazgos**

El estilo de las relaciones interpersonales con los padres tiene que ver con el estilo de afrontamiento de la amenaza, la depresión y la soledad por parte de los niños. En primer lugar se encontró que la relación basada en la aceptación y el control normal de ambos padres (familia democrática) facilita los afrontamientos adaptativos como el análisis lógico de la situación, la reestructuración cognitiva (ya que no se puede modificar la situación, hacerla cognitivamente más manejable) y la acción sobre el problema. Al mismo tiempo, la percepción por parte de los niños de que sus padres los aceptan, respetan sus opiniones y están orgullosos de ellos los defienden de los sentimientos depresivos y de la soledad. Por otra parte, las malas relaciones caracterizadas por el control patológico de ambos padres y la baja aceptación (familia con un control agresivo o ansiógeno y rechazan te) se relaciona con afrontamientos desadaptativos en los niños, tales como la evitación cognitiva, la búsqueda de gratificaciones alternativas (una forma de evitación a actuar sobre la amenaza) e inhibición generalizada o paralización, al mismo tiempo que experimentan soledad frente a sus pares. En aquellos casos en que el niño percibe aceptación de parte de sus padres pero acompañado de un control patológico (familias autoritarias), basado en el castigo, la ansiedad o la frialdad, aumenta la estrategia de búsqueda de apoyo ("hablo con alguien para saber cómo resolver el problema", "Le cuento a un amigo a ver si me puede ayudar"), que indica falta de confianza en los padres. Con respecto a las emociones asociadas con los afrontamientos desadaptativos, es decir aquellos que no tienen éxito en hacer desaparecer la amenaza, fundamentalmente el desinterés del padre y el control patológico de la madre se relacionan con todos los aspectos

de la depresión en los niños (autoinculpación, autovaloración negativa, falta de energía y tristeza). Si se agrega el rechazo o la falta de aceptación de ambos padres se produce básicamente autovaloración negativa, falta de energía y tristeza en los niños. La falta de energía es el aspecto de la depresión asociado con más características de los padres, ya que a las características ya descritas se agregan el desinterés de la madre y el control estricto del padre. Un esquema similar al asociado a la depresión, pero de parte de ambos padres (rechazo, desinterés y control patológico), se relaciona con niños solitarios a los que les gusta estar solos por desconfianza hacia los demás (afinidad por la soledad). Marcoen y Gossens diferenciaron entre la aversión a la soledad, como un sentimiento negativo que la persona atribuye al rechazo por parte de los otros y la afinidad a la soledad, como un sentimiento positivo surgido de sus propios hábitos e inclinaciones (Marcoen, Goossens y Caes, 1987).

Cuando el niño percibe baja aceptación y poco control de parte de sus padres (padres negligentes) se siente solo con respecto a ellos ("Nos interesan cosas distintas", "No me ayudan cuando tengo un problema"). El control normal acompañado del control patológico de parte del padre se relaciona con la aversión a la soledad, hallazgo similar al obtenido en otro estudio con niños (Richaud de Minzi, 2002) donde la percepción de control extremo por parte del padre se relacionó con aversión a la soledad, es decir, con no querer estar solo, sentirse rechazado por los demás y sentirse inadecuado ya que no se le ha permitido desarrollar su autonomía. Los padres que se caracterizan por un estilo restrictivo imponen muchas reglas en varios dominios incluyendo la restricción de la libertad de los niños para elegir sus actividades después de la escuela, para elegir sus amigos o tomar decisiones como elegir su ropa (Lautrey, 1980).

Las familias democráticas promueven afrontamientos adaptativos de la amenaza y defienden a los niños de la depresión y la soledad. Por el contrario, las familias rechazantes promueven afrontamientos desadaptativos, soledad frente a los pares y depresión. Por su parte, las familias autoritarias determinan frente a la amenaza la búsqueda de apoyo en personas ajenas a ella y aparente inseguridad, ya que estos niños no utilizan la acción sobre el problema. Con respecto a los sentimientos asociados a los afrontamientos desadaptativos, la depresión y la afinidad por la soledad de los niños aparecen principalmente asociadas al rechazo y al desinterés de los padres, mientras que la aversión a la soledad se relaciona principalmente con el control normal y patológico.

## **ASPECTOS METODOLÓGICOS**

El presente proyecto es de tipo descriptivo exploratorio cualitativo ya que el objetivo es identificar las estrategias de afrontamiento que se utilizadas ante la depresión y estrés infantil ocasionada en niños por separación de padres, la identificación se realizará a través de una revisión teórica y conceptual.

### **PARADIGMA CUALITATIVO**

Según (Hernández, Fernández y Baptista; 2003) Este paradigma, generalmente se utiliza para descubrir y refinar preguntas de investigación. El proceso de investigación es flexible, se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descriptivas y las observaciones. La característica fundamental de la Investigación Cualitativa es su expreso planteamiento de ver los acontecimientos, acciones, normas, valores, etc., desde la perspectiva de las personas que están siendo estudiadas (Mella, 1998).

Este tipo de paradigma nos lleva a comprender las complejas relaciones que se dan dentro de una sociedad, entender las distintas problemáticas, interpretar y profundizar distintas áreas sea comunicativas, actitudes o emociones, donde distintas personas atribuyen dependiendo su experiencia construida desde la realidad

### **Características de la investigación cualitativa**

Según **Montoya N (2009)** Es importante mencionar que la metodología cualitativa se distingue por las siguientes características: Es descriptiva, inductiva, fenomenológica, holística, ecológica, estructural – sistémica, humanista, de diseño flexible y destaca más la validez que la replicabilidad de los resultados de la investigación.

## **INVESTIGACIÓN EXPLORATORIA**

Según (Hernández, Fernández & Baptista; 2003) Los estudios exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o un problema de investigación poco estudiado o que no ha sido estudiado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que únicamente hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio. Los estudios exploratorios son como cuando viajamos a un lugar que no conocemos, del cual no hemos visto ningún documental ni leído algún libro ( a pesar de que hemos buscado información sobre esto), sino simplemente alguien nos ha hecho un breve comentario sobre el lugar.

En este anteproyecto se ha identificado desde varios autores las distintas maneras de afrontamiento ante la estrés y depresión infantil ocasionada en niños por separación de padres, desde una teoría global mas no especifica en duelo de niños, por ello es de tipo exploratorio, teniendo en cuenta las características de esta investigación.

## **INVESTIGACION DESCRIPTIVA**

Muy frecuentemente el propósito del investigador es describir situaciones y eventos. Esto es, decir cómo es y se manifiesta determinado fenómeno.

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así y valga la redundancia describir lo que se investiga.

### **Procedimiento**

Se llevará a cabo revisiones e investigaciones sobre el tema estrategias de afrontamiento ante la depresión y estrés infantil ocasionada en niños por separación de padres, partiendo desde

múltiples dudas respecto a qué hacer cuando se presentan dificultades en el proceso de la separación de duelo y cómo el niño debe afrontar estas dificultades.

**Primera fase del 6 al 13 de septiembre:** En esta fase se identificaron y se desarrollaron en el proyecto; título, pregunta problema, justificación, objetivos; general y específicos.

**Segunda fase del 13 al 19 de septiembre:** se construyó el marco teórico en el proyecto el cual trata de duelo en niños por separación de padres, etapas del duelo, fases del divorcio edades en las que se desarrolla la elaboración de duelo en niños, reacciones de los niños ante la separación y divorcio estrategias de afrontamiento según **Lazarus y Folkman (1986)** y se revisó tres investigaciones de acuerdo a estrategias de afrontamiento en niños, y por último se realizó aspectos metodológicos del proyecto.

**Tercera fase del 19 al 27 de septiembre:** Se realizó las correcciones del marco teórico del proyecto y se realizó, resultados, discusión y bibliografía del proyecto.

## RESULTADOS

- Dentro de las estrategias de afrontamiento ante la depresión y estrés en los niños por separación de padres, se encontraron que se puede contribuir en los procesos terapéuticos desde la teoría de Lazarus y Folkman, además de esto brindarle a las familias las distintas estrategias y herramientas para llevar este proceso de una manera adecuada y sana para el núcleo familiar y saber afrontar el nuevo estilo de vida que se espera llevar.
- Se realizó la respectiva revisión teórica y sistemática en donde se abordó el tema de elaboración de duelo de niños por separación de padres, se encontró que el duelo en los niños por separación de padres tiene las mismas características que el duelo por muerte, cumple con las mismas fases y las mismas edades, reacciones y factores. sin embargo de la misma manera que el duelo por muerte no un duelo por separación de padres igual que otro, cada duelo tanto en muerte como en la separación de padres cumple con estereotipo común. En ambos casos hay una serie de variables que determinan el tipo de duelo en el que se enfrenta el niño.
- Se identificaron situaciones en las que ocasionalmente se generan duda en cuanto al manejo de depresión y estrés en niños por padres separados, las cuales son: los padres excluyen a los niños de el proceso de divorcio y no le explican a los niños la situación, esto genera en los niños confusión, la separación de los padres durante la infancia de los hijos trae como consecuencias cambios de comportamientos y de actitud, ( tristeza retraimiento, agresividad, etc) lo cual puede generar estrés y depresión no solo al niño sí o a la familia como tal. otra situación que puede generar duda en cuanto el manejo de ansiedad y estrés del niño es que a pesar de su corta edad, sus pensamientos giran a buscar respuestas del porqué su padre o su madre no se encuentran a su lado, se les dificulta aceptar la ausencia del otro; los niños en esta situación puede sentir que sus padres no lo quieren o que él no es importante para ellos, los padres deben hablar muy claro con el niño y manifestarle su afecto de la mejor manera posible para que el niño disminuya así el estrés y la ansiedad emocional.

- La no adaptación del niño al nuevo estilo de vida sin su padre o madre, genera factores de riesgo para el desarrollo integral del menor, por lo anterior es importante que la relación de padres continúe siendo cercana y colaborativa, los padres deben continuar transmitiendo afecto a sus hijos, para que el niño logre seguridad y un desarrollo emocional óptimo. por otro lado los estados de ansiedad y cambios de comportamiento pueden ubicar al niño en alto riesgo para su desarrollo emocional, personal y social, por lo que establecen una relación afectiva con su grupo de pares o otra persona cercana, que le brinda afecto, que de pronto no hay en su hogar. En el caso de preadolescentes y adolescentes el grupo de pares no es la fuente más indicada para que el chico busque apoyo ya que este grupo de pares le pueden brindar a el chico consumo de sustancias o ponerlo en riesgo con otras conductas desadaptativas.
- Se encuentra así en esta revisión teórica que la separación de padres influye en la salud física y mental del menor, mostrando sus actitudes con sensibilidad, evidenciando en el problemas de sueño, bajo apetito, aparecen en ellos enfermedades como la manera de manifestar su enfado ante la situación.

## DISCUSIÓN

A manera de concluir el tema sobre las estrategias de afrontamiento que se utilizan ante la depresión y estrés infantil ocasionada en niños por separación de padres, con base a la revisión sistemática y las distintas investigaciones para muchos infantes esta situación los lleve a tomar distintas maneras de afrontar este duelo, teniendo en cuenta el acompañamiento oportuno que le brindan sus padres, siendo ellos unos modelos básicos del comportamiento de sus hijos, ofreciéndoles respeto, tolerancia, entre otras.

Por ello, elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta.

La investigación concluye que el duelo de muerte y en separación de padres es un proceso de duelo, cargado de sentimientos de inseguridad, abandono, rabia y desconfianza. En algunos casos los niños pueden vivirlo como un duelo anticipado, por las dificultades que se van dando en el propio proceso de separación” (p. 433.) **Santamaría C (2013)**

La depresión infantil es un desorden caracterizado por una alteración en el estado de ánimo, acompañada de cambios en el comportamiento a nivel escolar, familiar y social. El estado depresivo persiste e interfiere con las capacidades y acciones de la persona, esta alteración se presenta de diversas formas con grados y duración variable. Estos grados son: leve, moderado y severo. Los síntomas varían según la etapa de desarrollo en la que se encuentra el menor. La DI ha sido asociada a diversos factores precipitantes como los genéticos y psicosociales. (Rodríguez Ávila Jimena; Dr. Ortiz Ramírez, Mario I.)

Con esta definición de la depresión infantil se evidencia que esta se altera y se da por distintas variables o momentos circunstanciales de los infantes como la separación de padres, se debe prestar atención a los síntomas mencionados en la revisión bibliográfica, (Polaino y Lorente 1988) hablan de tres nostalgias infantiles, sin importar la de mayor gravedad se debe realizar acompañamiento padres e hijos debido a que los infantes están en un proceso de desarrollo y cambio continuo y este nuevo estilo de vida es parte de uno de los cambios que se debe aprender a llevar y a manejar.



### **Bibliografía o referencias**

- **Martín D, Jiménez M, Fernández E.** Revista electrónica de motivación y emoción. Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E<sup>3</sup>A). **Recuperado de:** <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- **Mercado R.** Duelo de los hijos por el divorcio. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C. México, D.F.a. 2011 **Recuperado de:** <http://www.pjbc.gob.mx/instituto/ALIENACI%C3%93N%20PARENTAL/ENS ENADA/04%20Duelo%20de%20los%20hijos%20por%20el%20divorcio%20.pdf>
- **Morales, Francisco M.; Trianes, M<sup>a</sup> Victoria.** Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes European Journal of Education and Psychology, 2010, pp. 275-286 **Recuperado de:** <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468010.pdf>
- **Sadurní M, Serrat E. Rostàn C,** El desarrollo de los niños, paso a paso. 2008 recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=o10PlxFGVDIC&pg=PA257&dq=fases+d e+duelo+en+ni%C3%B1os&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwipkZny7q3PAhVEez4KHSCRBYUQ6AEIKzAD#v=onepage&q=fases%20de%20duelo%20en%20ni%C3%B1os&f=false>
- **Santamaría Repiso C. Afrontamiento de pérdida: duelo/divorcio.** En AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2013. Madrid: Exlibris Ediciones; 2013. p. 433-9. **recuperado de:** [http://cursosaeapap.exlibrisediciones.com/files/49-195-fichero/10\\_curso\\_Afrontamiento%20de%20perdida\\_santamaria\\_repiso.pdf](http://cursosaeapap.exlibrisediciones.com/files/49-195-fichero/10_curso_Afrontamiento%20de%20perdida_santamaria_repiso.pdf)

- **Vega C, Villagrán M, Nava C. Soria R. Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños. Revista Semestral. Tercera Época. Año XVII. 2013 Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n28/n28a08.pdf>**
- **Vega C, Villagrán M, Quiroz C. Estrategias de afrontamiento, estrés y depresión infantil. Recuperado de : <http://www.psicologiacientifica.com/estrategias-afrontamiento-estres-depresion-infantil/>**
- **Richaud M. ESTILOS PARENTALES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN NIÑOS. Revista Latinoamericana de Psicología 2005, volumen 37. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80537102.pdf>**



