

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**ADAPTACIÓN EMOCIONAL Y DIVORCIO**

(Estudio realizado con mujeres usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

**MARTA JULIA RODAS LÓPEZ**  
CARNET 15069-12

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**ADAPTACIÓN EMOCIONAL Y DIVORCIO**

(Estudio realizado con mujeres usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

**TESIS DE GRADO**

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES**

**POR  
MARTA JULIA RODAS LÓPEZ**

**PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.  
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

**NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**  
LIC. KARLA PATRICIA ARRIOLA SARTI DE ABALLI

**REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**  
LIC. LUIS ANGEL MOIR SANDOVAL

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 31 de octubre 2017

Ingeniera:

Nivia Calderón

Subdirectora Académica

Universidad Rafael Landívar.

Respetable ingeniera Calderón:

De manera atenta me dirijo a usted para comunicarle que la estudiante Marta Julia Rodas López, quien se identifica con el carné 15069-12 de la licenciatura en Psicología, culminó satisfactoriamente la elaboración de tesis II titulada **ADAPTACIÓN EMOCIONAL Y DIVORCIO** según los requerimientos que la Universidad solicita para terminar el trabajo de investigación.

Por lo anterior también se le solicita nombrar al revisor de fondo correspondiente para que sea evaluado el trabajo de investigación, previo a optar el grado académico de Licenciada en Psicología.

Atentamente,



Lcda. Karla Patricia Arriola Sarti

Psicóloga

Colegiada 1108



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradicón Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 052383-2018

### Orden de Impresión

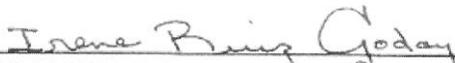
De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARTA JULIA RODAS LÓPEZ, Carnet 15069-12 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051591-2018 de fecha 5 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

#### ADAPTACIÓN EMOCIONAL Y DIVORCIO

(Estudio realizado con mujeres usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de enero del año 2018.

  
\_\_\_\_\_  
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar



## **Agradecimiento**

- A Dios:** Fuente de toda sabiduría y conocimiento, por el maravilloso don de la vida, por la hermosa familia que me regalo, por brindarme la oportunidad de culminar esta meta en mi vida, tomándome de su mano y guiándome en cada paso, dándome la capacidad, fortaleza y amor por la carrera.
- A mis Padres:** Mamita Rosita y Papito Héctor, por sus oraciones constantes y entrega a Dios, por el apoyo incondicional, por su amor, dedicación y ejemplo de vida, para mí y mis hermanos, porque siempre permanecieron junto a mí en este largo camino que hoy concluye con éxito, porque siempre tienen una palabra de aliento cuando más lo necesito, por ser ese roble al que acudo por sombra cuando necesito reposo.
- A mi Esposo:** Por su entrega, paciencia y dedicación durante la carrera, por brindarme en todo momento su amor y apoyo incondicional, por ser ejemplo de superación.
- A mis Preciosos Hijos:** Dulcita mi hermosa niña y Héctor Josué mi lindo caballero por dejarme tomar de su tiempo para cumplir mi sueño, por ser fuente de inspiración cada día, por regalarme de su amor en cada mirada y por ser la expresión del amor de Dios aquí en la tierra.
- A mis Hermanitos:** Samarita y Oliver ¡Por su amor y complicidad, por caminar a mi lado en cada una de las metas trazadas, Gracias!!!!
- A mis Suegros:** Roberto y Erika por tomarme como una hija, por su amor incondicional y hacer suyo mi sueño ayudándome a cumplirlo, regalándome gran apoyo en todo momento.

**Irmita Díaz:** Mamita Mima, por todo su apoyo y amor incondicional, por el amor y cuidado hacía mi familia.

**M.A. Fabiola Hurtado:** Por ser ejemplo de mujer profesional, por su apoyo incondicional, por sus consejos y su cariño en todo momento.

**A la Universidad**

**Rafael Landívar:** Alma Mater por formarme como profesional en valores y ética, para servir a mi País Guatemala, por brindarme la maravillosa oportunidad de crecer profesionalmente.

**Lic. Karlita Arriola**

**y Lic. Luis Ángel Moir:** Por su dedicación y paciencia durante el proceso de elaboración y evaluación de la presente investigación.

**A mis Compañeros**

**y Amigos:** Que me apoyaron en mi crecimiento profesional y personal, por brindarme una mano amiga cuando necesite, por ser parte de este sueño.

## **Dedicatoria**

- A Dios:** Por el maravilloso don de la vida, por brindarme la oportunidad de culminar esta meta en mi vida.
- A mis Padres:** Mamita Rosita y Papito Héctor, por enseñarme que de la mano de Dios todo es posible, por creer en mí en todo momento.
- A mi Esposo:** Por ser ejemplo de superación, disciplina y perseverancia.
- A mis Preciosos Hijos:** Dulcita mi hermosa niña y Héctor Josué mi lindo caballero por ser la mayor expresión del amor.
- A mis Hermanitos:** Samarita y Oliver por ser mis cómplices en este sueño.
- A mis suegros:** Roberto y Erika por su gran apoyo en todo momento.
- Irmita Díaz:** Por regalarme todos los días de su optimismo y alegría, por ser parte fundamental de este sueño
- M.A. Fabiola Hurtado:** Por su guía, apoyo, cariño y consejos en todo momento.

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Adaptación emocional.....	6
1.1.1 Definición.....	6
1.1.2 Áreas de adaptación.....	7
1.1.3 Procesos de adaptación.....	9
1.1.4 Las emociones.....	10
1.1.5 Inteligencia emocional como recurso psicológico.....	14
1.2 Divorcio.....	17
1.2.1 Definición.....	17
1.2.2 Causas del Divorcio.....	17
1.2.3 Separación y divorcio.....	18
1.2.4 Impacto del divorcio.....	20
1.2.5 Estrategias de afrontamiento ante el divorcio.....	24
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>28</b>
2.1 Objetivos.....	29
2.1.1 Objetivo general.....	29
2.1.2 Objetivo específicos.....	29
2.2 Variables.....	29
2.3 Definición de variables.....	29
2.3.1 Definición conceptual de las variables.....	29
2.3.2 Definición operacional de las variables.....	30
2.3 Alcances y límites.....	30
2.4 Aporte.....	30
<b>III. MÉTODO.....</b>	<b>32</b>
3.1 Sujetos.....	32
3.2 Instrumento.....	32
3.3 Procedimiento.....	33

3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	34
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>36</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>40</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>45</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>46</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>47</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>49</b>

## **Resumen**

Se entiende la adaptación como el ajuste emocional en el cual el individuo utiliza recursos que tiene al alcance para hacerle frente a situaciones a las cuales se ve sometido, sin que estas influyan negativamente sobre él, es imprescindible para afrontar cambios, uno de ellos es el divorcio, esta situación modifica el entorno tanto para los hombres como para las mujeres. Por lo que surgió la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de adaptación emocional en mujeres divorciadas usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar? se tuvo como objetivo general describir el nivel de adaptación emocional en mujeres divorciadas, a través de una investigación de tipo no experimental cuantitativa con un diseño descriptivo, en donde el universo fue de 40 usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar de la cabecera departamental de Quetzaltenango, en dicha investigación se utilizaron dos instrumentos de medición uno de ellos es el Cuestionario de Adaptación para adultos de Hugo Bell para medir la variable adaptación emocional y una boleta de opinión para identificar a las mujeres divorciadas.

Se llegó a la conclusión que el nivel de adaptación emocional de las mujeres según los resultados obtenidos con los instrumentos aplicados es bajo, situación que presenta un reto, por el papel fundamental de la mujer dentro de la sociedad, por lo cual se recomienda la implementación de programas para reducir la ansiedad y mejorar la adaptación emocional.

Palabras clave: Adaptación emocional, divorcio, mujeres.

## I. INTRODUCCIÓN

La adaptación se entiende como el proceso en el que la persona logra ajustarse al medio y reaccionar de un modo adecuado y positivo, ante las adversidades de la vida sin que estas le afecten negativamente, esta ha sido de gran valor para que el ser humano logre evolucionar y desarrollarse aún con fuertes cambios dentro del medio en el que se desenvuelve; este ajuste no se limita a lo biológico, al satisfacer necesidades básicas, algunas de ellas comer o dormir, si no va más allá, en psicología la adaptación es la autorregulación emocional del individuo para ajustarse y brindar una respuesta que sea de beneficio ante cualquier situación , sea esta negativa o positiva.

Las emociones del ser humano pueden verse desequilibradas por varias causas, por lo cual contar con los recursos emocionales adecuados es fundamental para poder afrontar de una mejor manera situaciones desconocidas. El divorcio es uno de esos factores influyentes, ya que afecta de manera directa no solo a los cónyuges, sino al resto de la familia, por lo que contar con ayuda y apoyo emocional beneficiaría de forma inmediata a todos los miembros de la familia que se vean aquejados por el divorcio, y encontrar rutas y oportunidades de crecimiento y desarrollo emocional, que les permita superar las secuelas que este deja a su paso.

El divorcio es un fenómeno natural entre la sociedad, son múltiples las causas que llevan a las parejas a tomar esta decisión y por lo tanto a la desintegración familiar, esto ha llevado al aumento de familias monoparentales, en las que, lo más frecuente es que la mujer sea quien se haga cargo de la crianza de los hijos, y velar por la formación integral de estos, ya que es más común que la mujer albergue la idea de que el matrimonio es para siempre, todos estos factores pueden llegar a convertir este proceso en un camino doloroso y aún más difícil de aceptar, ya que este requiere de mucha energía tanto física, mental y espiritual, para todos los miembros de la familia; el proceso de divorcio puede verse afectado por diferentes razones, ya sea porque exista alguna dependencia emocional, económica o de status social de alguno de los esposos o por que siga latente algún vínculo sentimental y emocional.

Actualmente las estadísticas reflejan que en Guatemala existe un incremento considerable de divorcios, Quetzaltenango no es la excepción, y aunque existen varias dependencias con

programas diseñados para brindar ayuda psicológica para la mujer, la mayoría están enfocadas a quienes han sufrido algún tipo de violencia, condición que limita la búsqueda de esta ayuda a quienes no se sienten identificadas con ella, por lo que se hace necesario concientizar, que aunque el divorcio no sea una consecuencia directa de la violencia, afecta de manera directa la adaptación emocional en las mujeres.

Por lo anteriormente descrito el estudio de la adaptación emocional de la mujer que atraviesa un divorcio es de gran importancia para la psicología, por el papel fundamental que esta juega dentro de la familia y la sociedad, ya que este proceso representa un claro desequilibrio emocional, porque experimenta emociones desbordadas, lo que desencadena una serie de acciones impulsivas e irracionales que afecta de manera directa la capacidad de pensar con claridad y objetividad; por lo que contar con la preparación y destreza necesaria para regular las emociones puede favorecer en gran manera el mejor afrontamiento de la situación, lo cual provee la adaptación emocional y la reducción considerable de los efectos negativos que este pueda llegar a ocasionar. Es por ello que el objetivo principal de esta investigación fue el de determinar el nivel de adaptación emocional en mujeres divorciadas usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar en el departamento de Quetzaltenango.

A continuación, se presentan algunas investigaciones previas al tema:

Valdez, Basulto y Chozza (2009) en el artículo titulado Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio que aparece en la revista Enseñanza e investigación en psicología Vol. 14 Núm.1 que aparece disponible de enero a junio refieren que dentro de la investigación realizada describen la percepción de cuatro mujeres que hablan acerca de los principales retos después del divorcio, las cuales exponen las vivencias negativas tanto económicas como emocionales, que se manifiestan a través de una baja autoestima, problemas de desvalorización, inseguridad, sentimientos de culpa, soledad e impotencia, lo que impacta de manera negativa el estilo de vida y adaptación emocional, así también problemas económicos fuertes, y recomienda generar un programa en donde se brinde la ayuda psicológica y legal oportuna para capacitar en el manejo de estas situaciones.

Gómez, (2011) en la investigación Fenomenología del divorcio en mujeres, en la cual se utilizó el diseño descriptivo de tipo cualitativo, cuyo objetivo fue obtener información acerca de las experiencias vividas después del divorcio; la muestra se obtuvo de un grupo de mujeres que habían vivido la separación conyugal, comprendidas en un rango de 28 a 46 años, se utilizó la entrevista para extraer información, las cuales se grabaron con previo consentimiento, y se concluye en que las heridas y traumas que deja como secuelas un divorcio son bastante profundas, pero también se hacen necesarias para que la mujer logre recobrar su autovalía y autoestima, y poder continuar con una vida plena, por lo que se recomienda que busquen grupos de apoyo en donde encuentren ayuda psicoterapéutica en donde se les proporcionen herramientas necesarias, para afrontar de una mejor manera su nueva situación legal.

Pisquiy (2012) en la tesis titulada Adaptación social y emocional menciona que uno de los objetivos de la investigación consistió en establecer el nivel de adaptación social y emocional en mujeres víctimas de maltrato intrafamiliar, se contó con una muestra de 36 mujeres en la edad adulta que acuden a recibir ayuda legal y psicológica en la defensoría pública penal de la mujer del área urbana, fue una investigación de diseño descriptivo ex post-factum que se llevó a cabo en la cabecera departamental de Quetzaltenango, en la cual se utilizó el instrumento cuestionario de adaptación para adultos de Hugo Bell. La conclusión a la que se llegó es que la adaptación emocional muestra un bajo índice ante la adaptación social, esto dificulta el tener una vida equilibrada y en armonía, el área de adaptación en salud también muestra índices bajos, no solo en enfermedades físicas, si no psicosomáticas las cuales tienen origen en una inadecuada adaptación emocional, por lo que se hace la recomendación de promover programas en los que se brinden herramientas a mujeres víctimas de maltrato intrafamiliar para afrontar la situación de una mejor manera.

Fernández y Extremera, (2013) en la investigación titulada ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional? mencionan que uno de los objetivos de la investigación consistió en analizar las diferencias de género en diversos indicadores de adaptación psicológica se contó con una muestra de 396 estudiantes, 186 mujeres y 210 hombres entre las edades comprendidas entre los 13 y 20 años, pertenecientes a dos institutos de Málaga capital que participaron voluntariamente en el estudio, fue una investigación de diseño descriptivo de tipo cuantitativo, se

utilizó como instrumento el cuestionario de inteligencia emocional intrapersonal, supresión de pensamientos negativos y la escala de salud mental. La conclusión a la que se llegó es que las adolescentes tienen una peor adaptación emocional que los adolescentes, los adolescentes poseen mayor capacidad de regulación emocional, las adolescentes son más rumiativas que los adolescentes, por lo cual se hace la recomendación de realizar más investigaciones que examinen las diferencias de género en salud mental.

Martínez y González (2013) en el artículo titulado Cifras de divorcio incrementan que aparece en Prensa Libre publicado el lunes 30 de diciembre explican que las cifras de divorcio se incrementan y que Quetzaltenango queda en primer lugar a nivel departamental, en donde un juez del ramo civil es el único quien puede dictar la separación, comentan que en la mayoría de los casos la experiencia es aún más traumática para la mujer cuando el esposo es quien inicia y toma la decisión del divorcio, ya que la mujer aún se encuentra sometida a él por diferentes causas económicas y sociales, mencionan que este fenómeno se debe también al hecho de contraer matrimonio por el compromiso del embarazo, ya que esto representa una presión social sobre la familia, y no por estar verdaderamente seguros de querer contraerlo. Por otra parte también se menciona menor tasa de divorcio en matrimonios que profesan la fe católica el hecho se debe a que esta religión no acepta el mismo.

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO, 2013) en la investigación de diseño descriptivo de tipo cualitativo, titulada Divorcio, discriminación y autopercepción en un grupo de mujeres en Guadalajara, Jalisco, se realiza un análisis a la manera de cómo se auto perciben algunas mujeres divorciadas del área metropolitana de Guadalajara, se utilizó la entrevista y observación como instrumentos, con los cuales se concluyó que el sentimiento que prevaleció en el mayor porcentaje de mujeres fue el de auto liberación, esto debido a que dentro de la relación ya no se sentían valoradas y amadas como en un principio, también factores como la falta de empleo del cónyuge y la problemática económica, aunque esto implicaba en determinado momento enfrentar situaciones conflictivas y difíciles no solo a nivel familiar, también a nivel social, pero con ayuda psicológica y una red de apoyo, que incluya a la familia pudieron superar, por lo que se recomienda brindar acompañamiento psicológico a las mujeres que atraviesan por un divorcio.

León (2014) en el artículo titulado Emociones bajo control que aparece en la revista El universo volumen 18 del día 12 de julio comenta que se realizó un estudio con un grupo de mujeres universitarias, en edades entre 24 y 45 años, en el que se utilizó la observación y entrevista con el fin de establecer el nivel de sensibilidad y empatía; se concluyó que poseer sensibilidad es algo positivo para el ser humano, ya que ayuda a interrelacionarse con el entorno y tiene mayor empatía para comprender a los demás, sin embargo si esta sensibilidad es excesiva o no esta equilibrada los estímulos externos y la influencia del entorno pueden afectar negativamente la adaptación emocional, esto representa una clara desventaja ante las personas con una fortaleza emocional superior y una adaptación emocional adecuada. Por lo que se recomienda desarrollar habilidades para obtener inteligencia emocional y así encontrar equilibrio, armonía y estabilidad en las emociones.

Santandreu (2014) durante una entrevista en el programa Para todos la dos, de televisión española (TVE2) el profesional en psicología Rafael Santandreu en cuanto a parejas, separaciones y divorcios manifiesta que el proceso de separación es doloroso y traumático para los cónyuges, esto debido al ideal que se forman de integrar una familia y el creer que la felicidad del matrimonio será para siempre, sin que este atravesase momentos de dificultad y diferencias que muchas veces son irreconciliables. Según las estadísticas el 50% de las parejas se separa antes de los 10 años de relación y este índice aumenta. Hace referencia a que por situaciones culturales y de sociedad se acepta y somete a la monogamia, e invita a analizar detenidamente la idea de divorciarse de una manera amistosa y pacífica para aceptar el cambio. El profesional invita a quienes atraviesan por un divorcio, a aceptar y adaptarse a la nueva situación de una manera feliz y sin traumas.

Chopen (2015) en la tesis titulada Divorcio e ideas irracionales, indica que dentro de los objetivos se encuentra determinar la relación que existe entre el divorcio y las ideas irracionales en mujeres divorciadas, se evaluó una muestra de 40 mujeres divorciadas, comprendidas en las edades de 22 a 40 años pacientes del Centro Landivariano de Psicología de la Universidad Rafael Landívar, la investigación de diseño descriptivo y tipo cuantitativo, se realizó en la cabecera departamental de Quetzaltenango, y se utilizó el instrumento Cuestionario de creencias irracionales. Se llegó a la conclusión que el divorcio es un factor estresante que provoca desequilibrio emocional y

sentimientos negativos para las mujeres, ansiedad, ira y depresión por lo que se recomienda brindar acompañamiento psicológico a las mujeres tras atravesar un divorcio con el propósito de minimizar las secuelas emocionales que este pueda generar.

Villalobos (2015) en el artículo titulado De amor al odio, que aparece en Prensa Libre publicado el 15 de febrero en el cual comenta las implicaciones que conlleva el matrimonio y que esta decisión debería ser detenidamente analizada con anticipación ya que son varias las consecuencias y cambios de rutina que esto conlleva, puesto que la mayoría de rupturas se da por no tomar en cuenta dichos cambios y la inmadurez de parte de los cónyuges, por problemas económicos, o por la falta de comunicación dentro del hogar. Las estadísticas según el Instituto Nacional de Estadística indican que los divorcios son de 35,9 por cada mil habitantes y estas cifras se han visto aumentadas en los últimos meses, mientras que las de matrimonios es de 5,2 por cada mil, por último explica que durante el 2013 se registraron 5,532 divorcios, cifras que reflejan el poco compromiso de parte de los contrayentes.

Con base a los estudios e investigaciones presentados anteriormente se evidencia que la adaptación emocional es fundamental para afrontar situaciones que alteran las emociones de los seres humanos, en este caso el divorcio que afecta directamente a la mujer, estos estudios evidencian que las mujeres que han recibido apoyo, tanto de la familia como las que han acudido a espacios en los que se les brinda herramientas para desarrollar habilidades para mejorar y retomar su vida, han demostrado mayor autonomía e independencia, así como una mejor adaptación emocional que se ve reflejada en las relaciones familiares e interpersonales.

## **1.1 Adaptación emocional**

### **1.1.1 Definición**

Gaxiola (2015) define la adaptación como la habilidad que posee el ser humano para auto regularse, tanto emocional como socialmente, Charles Darwin en la teoría de la evolución utilizó este término como base fundamental para indicar el ajuste ambiental al que todo individuo debe someterse. Debido a ella la raza humana ha podido subsistir y mantenerse a lo largo de la historia, lo cual posibilita un desarrollo adecuado. En la sociedad se utiliza este término para referirse a la

manera en que el ser humano deja las costumbres y hábitos propios para adoptar nuevos, con la modificación de conductas y así lograr adaptarse a un grupo o sociedad del que se siente parte. En psicología este término es utilizado para describir el ajuste emocional por medio del cual el individuo utiliza recursos que tiene al alcance para gestionar las emociones y de esta manera poder afrontar situaciones a las cuales se ve sometido, sin que estas influyan negativamente sobre él. El desajuste psicológico se toma como la incapacidad de ajustarse o acomodarse a las diferentes circunstancias que enfrente, así como al entorno en el que se desenvuelve.

Abarca (2007) menciona que la adaptación se da por imitación y que, desde temprana edad, el niño está preparado para manifestar acomodamiento o inconformismo ante las diferentes circunstancias del entorno. El aprendizaje del ajuste desde el hogar que es propiciado por los progenitores es primordial para el niño, ya que las circunstancias estresantes a las que se enfrente dentro de su desarrollo tendrán menor impacto negativo, si este tiene la capacidad de adaptación. La adaptación favorece la sobrevivencia del ser humano, y a través de esta se le permite que pueda ajustarse al entorno. La individualidad que caracteriza a cada individuo puede dar paso a las dificultades de interrelación. La adaptación juega un papel principal, lo que permite la regulación de estas diferencias. Para varios autores adaptación y ajuste psicológico son sinónimos de acomodamiento ante circunstancias y presiones que se presenten en el medio.

Se entiende como adaptación a la forma de como el ser humano se autorregula y auto domina las emociones, para poder brindar una respuesta adecuada ante los diferentes estímulos de su entorno. El ser humano experimenta estímulos tanto positivos como negativos, en el transcurso de la vida, y el que se encuentre ante una situación adversa puede desencadenar emociones como la ira, los celos o el temor; las cuales si no se gestionan de la mejor manera pueden favorecer la inadaptación en algún momento, por el contrario una situación positiva desencadenaría alegría, optimismo o esperanza, por medio de las cuales el ser humano llega a experimentar cierto bienestar y equilibrio emocional, situación que facilita la adaptación emocional.

### **1.1.2 Áreas de adaptación**

Dorsch (2008) define la adaptación como una unidad que regula y equilibra el medio y el individuo, para la psicología son importantes todas las áreas de adaptación. El ser humano se

desenvuelve con roles diferentes y en distintas áreas, aunque estén interrelacionadas entre sí, por lo que se considera significativo tomar en cuenta dichas áreas en los procesos de adaptación, en los que debe prevalecer un equilibrio, puesto que cada una de ellas tiene una influencia directa, y la deficiencia en alguna facilitaría un proceso inadaptativo que afectaría negativamente al individuo. Por lo que a continuación se presentan, con definiciones de fácil comprensión.

- Adaptación personal, es el proceso mediante el cual el individuo ejerce un autocontrol con el objetivo de optimizar la relación con su entorno, y consigo mismo, esto conlleva a que el ser humano tenga cierto sentido de control sobre el destino que le depara y no solamente ser víctima de las circunstancias.
- Adaptación familiar, se define como el proceso de acercamiento entre el eje familiar y la conducta independiente, fundamental para una buena interrelación, este vínculo familiar sano es primordial para todo ser humano, sentir que pertenece a un grupo con relaciones continuas y positivas favorece la supervivencia.
- Adaptación en la salud, indica una buena salud física, con el objetivo de tener un equilibrio entre el entorno y su estado físico,
- Adaptación social, el ser humano es por naturaleza un ser social, el cual necesita conectar y pertenecer a un grupo, por lo que el autocontrol de las fuerzas internas que mueven o propician reacciones con el entorno crea relaciones sociales saludables y por lo tanto un ser humano adaptado socialmente.

Tabla Núm. 1  
Áreas de adaptación

<b>Adaptación personal</b>	<b>Adaptación familiar</b>	<b>Adaptación en la Salud</b>	<b>Adaptación social</b>
Se le denomina al proceso individual de auto dominio, para poder brindar una óptima interrelación	Se define como el ajuste emocional y conductual necesario, para que el individuo tenga una sana	Es el ajuste del ser humano con el medio ambiente, para lograr un equilibrio físico,	Es el paso por medio del cual el ser humano, deja atrás conductas muy individuales para dar paso a las

con el medio y consigo mismo.	interrelación en el núcleo familiar, ya que existe influencia entre los miembros.	entre el entorno y él.	aceptadas o establecidas por un grupo o sociedad a la cual tiene sentido de pertenencia.
-------------------------------	---	------------------------	--

Fuente: Elaboración propia

### 1.1.3 Procesos de adaptación

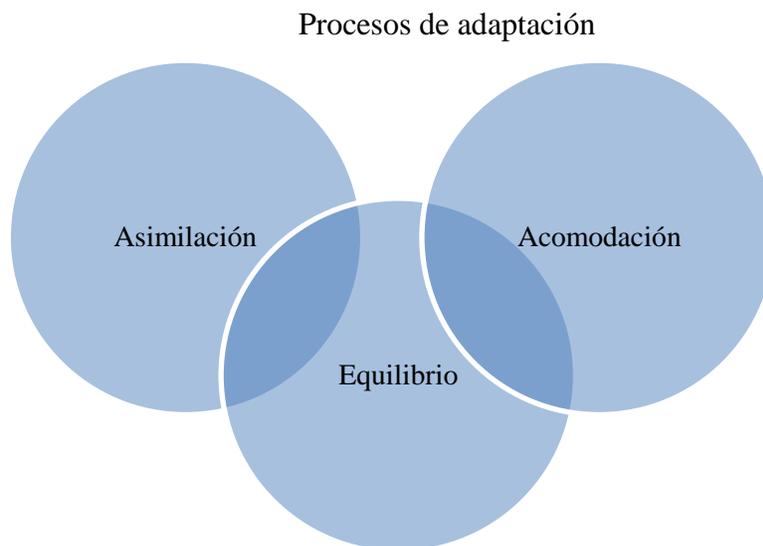
Papalia, Wendkos y Duskin (2010) indican que el proceso de la adaptación no es pasivo, cambia constantemente, algunos cambios se producen durante las etapas del desarrollo, para ello se requiere estar constantemente ajustándose a las circunstancias, así como a los cambios que se presentan a lo largo de la vida. Este proceso es normal y da inicio desde el momento en que se nace a través de experiencias que se obtienen por medio de estímulos, lo que favorece o interfiere en el desarrollo de las capacidades de afrontamiento a los riesgos, para algunos este proceso es más largo y doloroso, ya que estos estímulos conllevan respuestas fisiológicas que desencadenan ansiedad en el individuo, como resultado de la privación de competencias para adaptarse. La adaptación se produce por aprendizaje, por lo que es posible el entrenamiento desde la temprana edad para que sean competentes al enfrentar diversas situaciones tanto positivas como negativas a lo largo de la vida, se debe comprender que en cada ser humano es distinto el proceso de adaptación, ya que para todos será de diferente manera.

La asimilación se comprende como el modo de enfrentarse ante las circunstancias, se diferencia de la acomodación, ya que esta requiere de cambios en la conducta como respuesta ante los estímulos, ambas interactúan para facilitar la adaptación, sin embargo, si dentro de esta regulación se produce alguna dificultad se crea un conflicto en el equilibrio psicológico. Se entiende que la adaptación es de constante cambio, puesto que el entorno también es cambiante, por lo que se hace necesario realizar ajustes para afrontar dichas situaciones. La adaptación requiere que el individuo tenga la capacidad y la destreza de anticipar respuestas ante los estímulos del medio y de esta manera asociar formas de comportamientos a las situaciones a las que se enfrenta, estas situaciones o estímulos deben ser relativamente regulares a través de periodos prolongados, ya que con base a estas es posible la edificación de comportamientos

complejos. Por lo que se hace importante el manejo de destrezas y competencias que permitan hacerle frente a las demandas tanto ambientales como sociales.

Toda vez que el individuo logra superar situaciones y circunstancias adversas, obtendrá la capacidad para poder hacerle frente a estas mismas situaciones en un futuro, hasta que cualquier circunstancia desfavorable no influya de manera directa en la adaptación. Bajo condiciones normales en el desarrollo psicológico, las personas amplían competencias y habilidades que son necesarias para el ajuste y regulación emocional, lo que facilita una adaptación óptima.

Gráfica Núm. 1.



Fuente: elaboración propia

#### **1.1.4 Las emociones**

Goleman (2014) define como emoción al conjunto de procesos biológicos, cognitivos y psicológicos, que proporcionan una respuesta, la cual desencadena una acción. Dichas emociones alteran el organismo de manera bioquímica, las emociones forman parte de la adaptación puesto que a lo largo de la historia se ha puesto de manifiesto que ellas son las que permiten actuar, para sobrevivir y progresar dentro del entorno. No es posible categorizar las emociones, sin embargo, es posible clasificar las emociones en positivas y negativas para que se comprendan de una mejor

manera, ya que todas son fundamentales para la interacción con el entorno, así como el modo en que se aprecia el medio en el que se desarrolla, dado que cada individuo lo aprecia de distinta manera, según las experiencias y conocimientos adquiridos, ya que por medio de ellas se expresan los sentimientos, así como las necesidades. Es la razón por la que cada individuo analiza el entorno en función de su estado anímico; Las emociones preparan al organismo para brindar una respuesta ante un estímulo.

Las emociones, desempeñan una función importante, puesto que estas representan un papel adaptativo, ya que a través de ellas el organismo es preparado para reaccionar ante un estímulo, también tienen una función social ya que el apropiado manejo de las mismas facilitan la interacción personal. Proveen confianza en el individuo, sin embargo, al no gestionar adecuadamente, cuando se reprimen las emociones se limitan las relaciones interpersonales; estas también funcionan de manera motivadora, ya que está comprobado que la emoción acompañada de motivación suele tener un efecto positivo, en el transcurso de la vida del ser humano, por lo que a continuación se muestra a través de una tabla, la función de cada una de ellas;

Tabla Núm.2  
Emociones básicas y su función

Miedo	Anticipación, ansiedad, fobia, amenaza y protección.
Sorpresa	Asombro
Aversión	Rechazo ante algo
Ira	Enfado, enojo
Alegría	Bienestar
Tristeza	Pena, congoja, soledad
Amor	Confianza
Vergüenza	Humillación

Fuente: elaboración propia

Pese a que cada emoción lleva una función específica es posible que el individuo experimente emociones mezcladas y que estas creen confusión, a menudo prevalece la primera que experimente o la primera que se pueda expresar ya sea social, familiar o culturalmente, lo que

puede generar una inestabilidad con emociones reprimidas que en algún momento crearán un individuo inadaptado, con sentimientos negativos, y sumido en la tristeza. Por lo que es recomendable reconocer y canalizar cada emoción en el momento oportuno, por separado. A través del conocimiento de cada emoción se hace más sencillo identificar patrones de conducta saludables o no saludables, lo que favorece la toma de responsabilidades del actuar de cada individuo, y la comprensión de que cada acto trae consecuencias lo que le permite el mejor afrontamiento de las mismas.

- Emociones positivas y negativas

La auténtica felicidad Seligman, (como se citó en Carl, 2007) indica que “las emociones positivas se clasifican en tres categorías: las relacionadas con el pasado, las relacionadas con el presente, y las relacionadas con el futuro” (p.24) son todas aquellas que producen experiencias placenteras, como por ejemplo las relacionadas con el pasado, a menudo hacen sentir realización y orgullo, por otro lado las relacionadas con el futuro están cargadas de esperanza y optimismo, las relacionadas con el presente llegan a ser momentáneas y gratificantes, el estudio e identificación de estas facilitará la distinción de los estados de ánimo tanto positivos como negativos, base fundamental de la regulación emocional, que está estrechamente ligada a una buena adaptación emocional, resiliencia y bienestar psicológico, las cuales tienen manifestaciones fisiológicas, y relación directa con la manera del procesamiento cognitivo.

Estas emociones son tan individuales como cada persona, que las llega a experimentar de modos diferentes, lo que crea reacciones distintas, es por esta razón la importancia de su estudio, ya que estas proporcionan equilibrio o desequilibrio en la persona, es por ello que se debe conocer las herramientas adecuadas para el mejor afrontamiento de situaciones adversas, y que estas influyan negativamente, tanto a nivel personal como en las relaciones sociales, también facilitan la mejora en la forma de procesar los pensamientos y por ende una mejor organización cognitiva, lo que permite una reacción adecuada y equilibrada tanto en las situaciones negativas como positivas.

López (2008) afirma que las emociones negativas no resultan agradables, sin embargo representan un papel fundamental en el desarrollo evolutivo, ya que por medio de ellas es posible

reaccionar ante un peligro, lo cual garantiza así la sobrevivencia de la especie humana, sin embargo estas emociones experimentadas de una manera prolongada o poco regulada pueden llegar a ser nocivas para el individuo, es necesario que se experimenten, identificarlas, comprenderlas, asimilarlas y manejarlas, ya que si estas se reprimen pueden repercutir no solo en una inadaptación emocional, sino ir más allá e interferir en una buena salud física, lo que se refleja negativamente en las funciones orgánicas, ya que se crea un desgaste energético en el cual el individuo percibe poca tolerancia a la frustración y poca o nula empatía, lo que facilita una pobre interrelación personal y adaptación, tanto emocional como social y familiar. Tener conocimiento del valor de los estados emocionales ayudará a una mejor comprensión y aprender a utilizarlas para mejorar la adaptación emocional.

- Manejo de emociones

Controlar las emociones implica ejercer un acto de poder sobre la emoción experimentada, y así poder manipularla, esta acción puede ser contraria a lo que se busca puesto que, si esta se repite en algún momento, se dejará sentir el desgaste energético lo que repercutirá en la estabilidad emocional del individuo situación que rebasará la capacidad de manejarlas y terminará por perderse el control lo cual desencadena reacciones negativas, tanto para él como para su medio social. Por lo que es indispensable establecer la diferencia entre controlar la emoción y contenerla ya que estas acciones podrán ser necesarias en algún momento del camino, sin embargo, la acción óptima sería entonces el poder identificarlas, aceptarlas, verbalizarlas, expresarlas, canalizarlas y confrontarlas, una a la vez para poder maximizar la capacidad de ajuste y autorregulación, para mejorar la interrelación social, y la calidad de vida. Para esto es necesario desarrollar capacidades y habilidades que cada vez se hacen más competitivas y necesarias en todos los ámbitos en los que el ser humano se desarrolla.

Para lo anterior se necesita del autoconocimiento, que no es más que un proceso reflexivo y analítico por medio del cual se puede obtener una clara idea acerca de características y cualidades que ayudan a identificar y comprender de una mejor manera las emociones propias y las ajenas, es también importante la autorregulación que consiste en la habilidad de controlar los propios impulsos, lo que permite brindar una mejor respuesta ante estímulos tanto internos como del entorno, también dentro de la capacidad de identificar necesidades ajenas, se hace referencia a

la empatía, así como la manera de relacionarse adecuadamente de forma afectiva y efectiva con el entorno social, el cual es de vital importancia dentro del manejo adecuado de las emociones.

#### **1.1.5. Inteligencia emocional como recurso psicológico**

Goleman (2014) refiere que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades y capacidades para autorregularse, pensar y analizar las emociones experimentadas, equilibrar la mente racional con la mente emocional, de manera que estas puedan entrelazarse y crear una perfecta armonía lo que facilita la función de guía, y permite coordinar pensamientos y emociones para desencadenar respuestas positivas ante los estímulos percibidos. Las emociones afecta directamente la cognición, esto provoca conflicto entre la emoción y la razón, lo cual repercute en la toma de decisiones efectivas. Dentro de la inteligencia emocional se encuentra el autodomínio, que no es más que la capacidad para enfrentar situaciones conflictivas, equilibrar las emociones, que estas no sean pasivas ni desbordadas, sino un equilibrio entre ambas. Lo anterior invita a reflexionar sobre el pensar y el sentir, lo que conlleva a brindar valor a los sentimientos tanto negativos como positivos, sentir de una manera proporcionada a cada circunstancia.

Sin embargo, el dominio de las emociones representa un gran desgaste energético, el arte de serenarse y poder pensar y discernir las circunstancias que se presenten, se da como todo un reto ya que la misma es una habilidad importante y básica a lo largo de la vida. Esta constituye una herramienta psíquica fundamental; el estar consciente de las emociones facilita el análisis y que las mismas no influyan de manera negativa sobre la respuesta que se brinda ante algún estímulo. La capacidad de entender lo que el otro siente, es otra habilidad en la que el individuo puede entrenarse, ya que esta no se determina en los genes, ni solamente se desarrolla desde el nacimiento, la ausencia de esta habilidad también se hace evidente, las emociones no se manifiestan a menudo en palabras, sino en acciones, por lo que es necesario que las mismas deban ser expresadas y concluir en acciones, ya que si se reprimen repercuten negativamente en el equilibrio emocional. La incapacidad de identificar las propias emociones, y sentimientos permite que estos tengan gobierno sobre la persona, lo que lleva a actuar sin analizarlos e identificarlos.

Cuando no se posee la capacidad de regular las emociones, impide crear conciencia de las señales emocionales enviadas al entorno, dichas señales afectan de manera directa la interrelación social, por lo que se hace sumamente necesaria la habilidad social, para poder controlar dichas señales, la inteligencia emocional consta de un intercambio saludable de emociones, ya que de alguna manera todas están interrelacionadas y en algún momento dependientes. Así las personas con una excelente impresión son quienes son capaces de dominar la manera en que experimentan y manifiestan las emociones, y se adaptan de una manera casi inmediata en el entorno social en el que se desenvuelven, les es fácil reconocer y comprender los pensamientos y sentimientos de las otras personas.

- El ABC de la adaptación emocional

Esta técnica se basa principalmente en la ciencia del yo, consta de la plena conciencia de sí mismo, y la capacidad de reconocer las emociones propias para poder analizarlas y dominar las respuestas adecuadas ante un estímulo, lo cual posibilita una expresión saludable de doble vía. Se centra en la persona y busca herramientas y estrategias para potenciar las habilidades y capacidades necesarias para obtener las competencias necesarias para lograr una inteligencia emocional adecuada. Esta habilidad puede ser transmitida a los niños a través de los maestros, de manera que promueva la reflexión y el análisis a la hora de impartir disciplina, así como también de presentarles formas alternativas en la resolución de conflictos, para que ellos puedan utilizarlos y aprender a través de la práctica. Estas estrategias obtienen un mejor resultado cuando se ejecutan en el momento adecuado, lo que conlleva identificar el desarrollo emocional del niño. Para controlar impulsos existen estrategias que van encaminadas a invitar a pensar antes de actuar, expresar las emociones que se experimenta, y plantear soluciones para luego poder ponerla en práctica.

López (2008) comenta que el conocimiento sobre los propios sentimientos y emociones, posibilita la oportunidad de identificar áreas débiles de la personalidad y aspectos que se deben modificar, para poder re direccionarlos, esto a su vez permite reconocer cualidades y habilidades propias que a menudo son ignoradas y están a la espera de poder ser potenciadas y utilizadas a favor de la adaptación emocional. Lo cual empieza por la aceptación tanto en las áreas positivas como negativas, lo que invita a un encuentro con el interior, y así facilitar la búsqueda de

estrategias para minimizar las áreas inadaptadas y potenciar las áreas que producen bienestar. Lo cual conlleva a crear una nueva respuesta ante estímulos tanto agradables como desagradables, y de una manera considerable el clima de la interrelación social. Es importante el adecuado manejo de la tolerancia a la frustración puesto que durante la vida el individuo se encuentra con obstáculos dentro del camino a donde pretende llegar, cuando se obtiene tolerancia hacia los eventos contrarios a la voluntad o de lo que se espera, y facilitara la comprensión del entorno, y de las actitudes ajenas lo que evitará que influya de manera negativa el equilibrio emocional.

Bisquerra (2010) indica que la comunicación es una de las competencias fundamentales para desarrollar la inteligencia emocional, ya que esta es determinante para la interacción social, ya que el hombre es por naturaleza un ser social que necesita aceptación del entorno, sin embargo la comunicación como herramienta social del individuo, presenta uno de los mayores retos, ya que el hombre tiene poca capacidad de comunicar de una manera adecuada sentimientos y emociones, lo que desencadena conflictos innecesarios, esto deriva de la poca atención que se le brinda a la misma, ya que se da por hecho que la transmisión de información es suficiente para hacerse comprender, por lo que es importante capacitarse en cuanto a la habilidad y competencias comunicativas, para contribuir a la mejora de la adaptación emocional. La comunicación puede ser verbal y no verbal, ambas deben estar entrelazadas y comunicar la misma emoción y sentimiento, es en este punto la importancia de la inteligencia emocional, puesto que es por medio de ella que se puede llegar a tener una adecuada regulación emocional, y facilitar las relaciones interpersonales efectivas.

Goleman (2014) indica que los temas fundamentales para que los programas de entrenamiento en inteligencia emocional sean efectivos, deben contemplar, habilidades emocionales; a través de ellas la persona será capaz de identificar, evaluar sentimientos, y así modificar de esta manera la respuesta ante estímulos. Las habilidades cognitivas permitirán la adecuada interpretación de influencias sobre la conducta, y habilidades de conducta para lograr una mejor interrelación en un grupo o círculo social. El dominio de estas logra equilibrio y autorregulación emocional que influye directa y positivamente en la adaptación emocional, ya que el individuo experimentará aceptación de él mismo, así como la aceptación del medio.

## **1.2 Divorcio**

### **1.2.1 Definición**

Garnica (2016) indica que es el proceso por medio del cual se rompe y disuelve en absoluto el vínculo matrimonial, ya sea por mutuo acuerdo, en el cual ambos fijarán las bases del mismo a través de la presentación de un proyecto de convenio de bases del divorcio, o por voluntad de alguno de los cónyuges, el cual se decreta a partir de la existencia y comprobación de las causales determinadas por la ley para la disolución del matrimonio, en este caso el juez determinará las bases del mismo. Lo que deja a los cónyuges en libertad de contraer un nuevo matrimonio. El divorcio puede solicitarse ante un tribunal del ramo civil o familiar y será el juez el único ente que otorga la ley para poder disolver el matrimonio.

Goldstein (2008) define el divorcio como la disolución del matrimonio, pronunciada por un órgano competente luego de transcurrir algún plazo en convivencia por los cónyuges en matrimonio, mediante una solicitud de forma conjunta o indistintamente, basándose que dentro de dicha convivencia existen situaciones graves que hacen imposible la vida en común.

El Congreso de la República de Guatemala (2016) Código Civil artículo 153 define que:

El matrimonio se modifica por la separación y se disuelve por el divorcio, según el artículo 154 la separación de personas, así como el divorcio podrán declararse:

- Por mutuo acuerdo de los cónyuges
- Por voluntad de uno de ellos mediante causa determinada
- La separación o divorcio por mutuo acuerdo de los cónyuges, no podrá pedirse sino después de un año, contado desde la fecha en que se celebró el matrimonio. (p.31)

### **1.2.2 Causas del Divorcio**

El Congreso de la República de Guatemala (2016) Código Civil según el artículo 155 establece las distintas causales para que uno de los cónyuges solicite el divorcio, estas son causas que violan los deberes matrimoniales, a continuación se presenta una lista para su mejor entendimiento.

- La infidelidad de cualquiera de los cónyuges.
- Los malos tratamientos de obra, las riñas y disputas continuas, las injurias graves y ofensas al honor y, en general, la conducta que haga insoportable la vida en común.
- El atentado de uno de los cónyuges contra la vida del otro o de los hijos.
- La separación o abandono voluntarios de la casa conyugal o la ausencia inmotivada, por más de un año.
- El hecho de que la mujer dé a luz durante el matrimonio, a un hijo concebido antes de su celebración, siempre que el marido no haya tenido conocimiento del embarazo antes del matrimonio.
- La incitación del marido para prostituir a la mujer o corromper a los hijos.
- La negativa infundada de uno de los cónyuges a cumplir con el otro o con los hijos comunes, los deberes de asistencia y alimentación al que está legalmente obligado.
- La disipación de la hacienda doméstica.
- Los hábitos de juego o embriaguez o uso indebido y constante de estupefacientes, cuando amenazaren causar la ruina de la familia.
- La denuncia de delito o acusación calumniosa hecha por el cónyuge contra el otro.
- La condena de uno de los cónyuges, en sentencia firme que merezca pena mayor de cinco años.
- La enfermedad grave, incurable y contagiosa de alguno de los cónyuges.
- La impotencia para la procreación.
- La enfermedad mental incurable de alguno de los cónyuges.
- La separación de personas declarada en sentencia firme. (pp.31-32)

### **1.2.3 Separación y divorcio**

Garnica (2016) indica que la separación realiza una alteración al matrimonio, y hace referencia a la definición de matrimonio “El matrimonio es una institución social por la que el hombre y una mujer se unen legalmente, con el ánimo de permanencia y con el fin de vivir juntos, procrear, alimentar y educar a los hijos y auxiliarse entre sí” (p.45) por lo anterior, se entiende que al separarse se ve afectado el fin de este, con la interrupción de la convivencia. Esta situación no le permite a ninguno de los cónyuges volver a contraer matrimonio, y en este caso la mujer puede seguir con el apellido de casada, ya que en esta situación el vínculo matrimonial aún se encuentra vigente, y puede dejarse sin efecto, si así lo decidieran, mientras que en el divorcio este vínculo ya no existe.

Tabuenca (2016) indica que al separarse se altera el convenio, o acuerdo que se realizó al contraer matrimonio, la separación puede ocurrir únicamente como un hecho en el que ambos cónyuges están de acuerdo o en la que se dé la intervención judicial oportuna. El divorcio es una solución jurídica que pretende minimizar las consecuencias morales, psicológicas y físicas de una crisis matrimonial, en contraparte con la separación el divorcio únicamente podrá realizarse a través de una declaración judicial, es en este proceso en el cual la realidad de ambos cónyuges se modifica, ya que las obligaciones y derechos se verán afectados por las bases y acuerdos a los que se llegue, ya sea por mutuo acuerdo o por orden de un juez, por ejemplo, el patrimonio familiar, o que el progenitor se hará cargo de los hijos, días de visita, a cuál de los cónyuges le será permitido hacer uso de la vivienda, así como si existe alguna retribución económica de un cónyuge a otro.

Por lo anterior debe quedar clara la diferencia entre separación y divorcio, ya que ambas son distintas, aunque las dos lleven a la alteración del acuerdo realizado en el matrimonio, la separación puede ser únicamente como acuerdo entre los cónyuges, mientras que en el divorcio interviene un ente judicial, para dar legalidad y legitimidad, así como también poder ofrecer a ambos cónyuges las oportunidades de establecer acuerdos en los cuales se brindará protección tanto a los menores como a la mujer, se debe analizar cada caso y cada circunstancia en la que este se dé, esto con la finalidad de facilitar una adecuada separación y con consecuencias mínimas. A continuación, una tabla para comprender mejor dichas diferencias:

Tabla Núm. 3

Diferencia entre separación y divorcio

<b>Separación</b>	<b>Divorcio</b>
Separación es la situación que adquieren los cónyuges cuando estos ya no viven juntos, por el acaecimiento de circunstancias que les hace imposible continuar la convivencia matrimonial.	Es el cese definitivo del vínculo matrimonial, este término también hace referencia a la culminación definitiva del matrimonio.
<b>Efectos comunes de la separación y el divorcio</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liquidación del patrimonio familiar</li> </ul>	

- El derecho de alimentos a favor del cónyuge inculpable, en su caso; y
- La suspensión o pérdida de la patria potestad, cuando la causal de la separación o divorcio la lleve consigo y haya petición expresa de parte interesada.

Fuente: Garnica (2016). *La fase privada del examen técnico profesional* p. 45

Oberlin (2011) refiere que para la mujer es mucho más difícil el hecho de separarse o divorciarse, ya que en el momento en el que se hace consciente de la necesidad de alejarse o evidencia el eminente abandono por parte de la pareja, experimenta sentimientos ambivalentes, y se enfrenta a un huracán de emociones, si es ella la que decide alejarse puede llegar a experimentar sentimientos de culpa, o se encuentre ante la duda si el divorcio es lo mejor, por el contrario si es a ella a quien abandonan puede experimentar frustración, temor a sentirse sola ante una nueva realidad, con la sensación de haber perdido el equilibrio en todas las áreas de la vida, ya que esto implica abandonar el sueño de tener una familia feliz, debido a que a la mujer desde muy pequeña se le programa para que crezca con el deseo que formar una familia y de hacerse cargo del rol que esta representa.

Por lo que el hecho de un divorcio representa un fracaso personal, es difícil que pueda verlo objetivamente como la responsabilidad compartida con la pareja, ya que en la mujer recae mucha responsabilidad en cuanto a el éxito del matrimonio, desde pequeña está programada para ejercer el rol de buena esposa y buena madre, en este último se marca mucho la idea de que una buena madre debe hacer lo que sea por los hijos, incluso mantener un matrimonio en el cual la convivencia diaria se hace más difícil, y luchar por él, pese a los deseos personales, el mito de una familia feliz le impide a la mujer salir de un matrimonio disfuncional y llevar el proceso del divorcio de una mejor manera.

#### **1.2.4 Impacto del divorcio**

López (2008) refiere que el impacto del divorcio para la pareja es devastador ya que se experimentan sentimientos ambivalentes que repercutirán de manera directa en las diferentes áreas de su vida, aunque este se haya visto como la mejor solución a una crisis matrimonial, dentro del proceso del divorcio se verán obligados a enfrentar diferentes retos, y acoplarse a una nueva realidad lo que conlleva adaptarse a nuevas obligaciones y derechos, si existen hijos en

común, será un poco más difícil, ya que el divorcio rompe con el vínculo matrimonial, no sucede lo mismo con el vínculo de padres, ya que siempre estarán unidos, por ellos, esta situación genera estrés y cambios tanto en lo físico, mental espiritual y social, este impacto puede variar según la circunstancia de cada individuo.

- Impacto físico; el divorcio desencadena una serie de descargas emocionales a consecuencia del estrés que genera esta situación y que repercuten directamente, en un desgaste físico que si no se maneja de manera adecuada llevará a que las defensas del organismo disminuyan y estará más propenso a contraer infecciones y enfermedades, así como cambios bruscos en el apetito, se recomienda que se pueda realizar algún tipo de ejercicio físico, que va desde caminar a buen paso, hasta poder asistir a un gimnasio, así como el realizar ejercicios de relajación y meditación, crear un espacio personal para descargar emociones negativas de una manera sana, así como evitar el consumo excesivo de alcohol y cigarrillos y velar por llevar una dieta balanceada.
- Impacto económico; cada circunstancia es distinta, sin embargo en la mayoría de divorcios se da un gran impacto negativo en la economía, en el caso de la mujer es mucho más ya que la pareja podrá hacer uso del chantaje económico para obtener alguna ventaja, o simplemente utilizarlo como venganza, ya que el hombre puede luchar por no cumplir con las obligaciones de pensión alimenticia para la expareja y los hijos, esto es muy común ya que el hombre quiere seguir con el control, aunque ya no viva en el hogar, este supone uno de los mayores retos para la mujer, ya que si no contaba con un trabajo estable, esto le dificultará aún más el proceso de adaptación. Son pocos los casos en los que el tema económico no supone una dificultad más al divorcio.
- Impacto familiar; debido a que este proceso deja una gran huella, y repercute a tres estructuras familiares: la familia nuclear, la extendida y la política. La nuclear que está formada por los padres y los hijos, porque la dinámica familiar se ve alterada por la situación de divorcio, como el cambio de rutinas, status social y económico, para los hijos el hecho de pasar ciertos fines de semana con el padre, el hecho de que ambos deben coincidir con la educación que se les proporcionará a los hijos, claro está que los cambios se sufrirán de

acuerdo a cada circunstancia y a la etapa evolutiva en la que los miembros se encuentren, al momento del divorcio.

La familia extendida o familia de origen, ya que las relaciones podrán o no cambiar debido al divorcio, en este caso es preciso establecer límites claros en cuanto a la ayuda requerida y hasta donde van a poder opinar en los asuntos familiares, para ello la pareja que atraviesa por un divorcio debería estar completamente informada acerca de los derechos y de lo que desee o no hacer con su provenir, para no ceder las decisiones personales a opiniones familiares, que aunque pueden llegar a ser bien intencionadas, pueden no ser del todo la mejor solución, tanto para ellos como para los hijos, en este caso la pareja debería estar muy clara en cuanto a términos del divorcio, aunque en la mayoría de los casos las diferencias en esta situación son las que desencadenan conflictos familiares.

La familia política puede llegar a ser un gran aliado para hacerle frente a esta nueva situación, puesto que serán los más adecuados para brindar el apoyo necesario para ambos cónyuges, pero también pueden crear un conflicto aún mayor si la relación no se da de una manera cordial, si en su momento apoyaron o no el divorcio, si tomaron partido en algún momento por alguno de los dos, o si en algún momento se les permitió intervenir en problemas matrimoniales sin límites claros. Es preciso que ambos, tanto hombre como mujer puedan establecer reglas y límites claros para que esto no represente un obstáculo en el proceso de adaptación de la nueva situación familiar.

- Impacto social; aunque dentro de la sociedad moderna el divorcio ya se ve de una manera natural y como una solución a un matrimonio conflictivo, que cuenta con varias opciones para quienes deseen iniciarlo, aún existen pre juicios acerca de este, ya que el matrimonio se toma como base de toda sociedad, la disolución de este representaría un atentado a la misma. Lo que proporciona inestabilidad a la institución del matrimonio, y esto llevaría a buscar una salida fácil y a que en los nuevos matrimonios no se cuente con el debido compromiso de parte de los cónyuges, y esto conlleva a tener menor tolerancia a una relación insatisfactoria, lo cual deja a niños con familias monoparentales, con riesgo a ser agredidos tanto por

madrastras como por padrastros; en cuanto a las amistades se recomienda buscar personas en la misma situación o grupos de ayuda en los cuales proporcionen apoyo necesario.

- Impacto psicológico; al enfrentarse a un rompimiento las parejas suelen experimentar un sobrecalentamiento en cuanto a los pensamientos, ya que querrán encontrar respuestas y darle un sentido a su nueva situación, así como buscar soluciones a varias dificultades que se presenten a lo largo de este tortuoso proceso, deberán revisar, evaluar y modificar algunas estructuras psicológicas las cuales han sido aprendidas a lo largo del desarrollo, y que tienden a intimidar e impedir la adaptación, así como desafiar los propios pensamientos para poder encontrar oportunidades para crecimiento personal y con la posibilidad de reconocer los propios límites, establecer que circunstancias están o no al alcance de modificar e inclinar a su favor.
- Impacto emocional; las emociones juegan un papel muy importante en la vida del ser humano ya que estas regulan las respuestas dadas ante un estímulo determinado, este aspecto se ve afectado en gran manera si se está acostumbrado a actuar con impulsividad, sin pensar en la reacción, esta impulsividad es positiva si se encuentra ante una amenaza o peligro, sin embargo si se actúa de esta manera de una forma habitual es perjudicial para la regulación emocional, es por ello que la pareja que está dentro del proceso de divorcio, debe estar plenamente consciente de que su situación emocional será como una gran montaña rusa y la estabilidad emocional se verá sacudida ante esta nueva situación. Ya se observó que las emociones no se controlan, únicamente pueden manejarse y moldearse para poder afrontar de manera eficaz, alguna circunstancia por la que se experimenta.

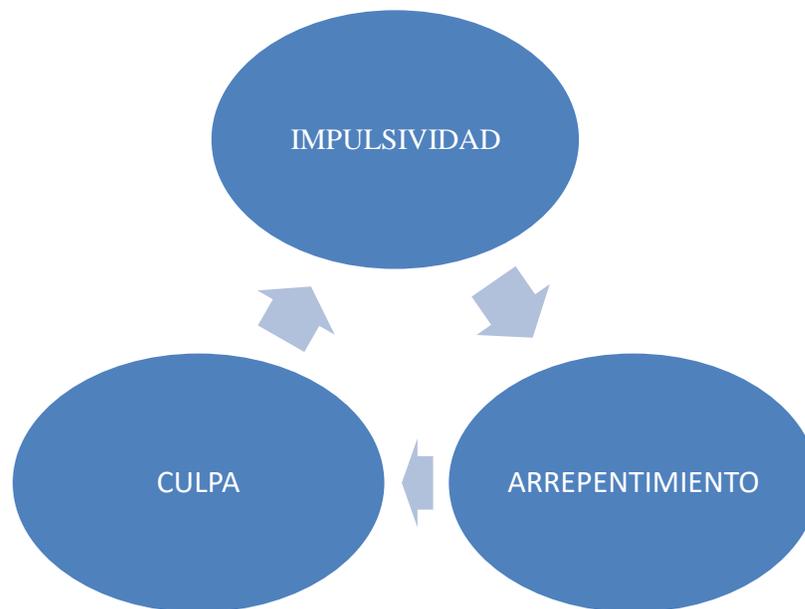
Algo muy importante en cuanto a esta situación es la habilidad del individuo de tener un adecuado control de impulsos, ya que si reacciona de una manera inmediata e impulsiva se puede llegar a decir o hacer cosas de las cuales no se está del todo consciente, y después experimentar arrepentimiento, lo que desencadena sentimientos negativos que pueden hacer más difícil la situación a la cual se enfrente, y afectar también de esta manera a los hijos y demás miembros de la familia. El proceso de divorcio implica dolor, confusión, inestabilidad emocional y

comportamientos impulsivos, esto empeora las consecuencias que por naturaleza este proceso conlleva.

Es importante que las respuestas impulsivas o no razonadas se eviten antes, durante y después del divorcio para poder minimizar el impacto negativo de este, no solo hacia la pareja sino también hacia los hijos, ya que de lo contrario como consecuencia se puede caer en un círculo vicioso que no permite ver y percibir con objetividad la situación, si no que hunde al individuo a un estado de culpabilidad y soledad lo que merma poco a poco el autoestima y la seguridad en cuanto a la habilidad que se tiene en manejar las relaciones interpersonales. A continuación, se mostrará una gráfica para su mayor comprensión;

Gráfica Núm. 2

Círculo vicioso



Fuente: López (2008). *La inteligencia emocional en el divorcio* p.70

### 1.2.5 Estrategias psicológicas como herramientas para enfrentar el divorcio

- Educación emocional:

Bisquerra (2010) menciona que dentro de la educación emocional es fundamental el desarrollo de herramientas necesarias para brindar una respuesta adecuada ante un estímulo determinado, no

exagerándola ni minimizándola, si no dándole el significado y valor que realmente posea, afortunadamente esto se aprende y se perfecciona a través de la práctica cotidiana, mientras más consiente este la persona de las emociones y de las emociones de quienes están a su alrededor, le resultará más sencillo el detectar patrones erróneos en la conducta, los cuales interfieren de manera negativa en el manejo emocional. Dentro del proceso de divorcio la persona experimenta confusión acerca de las emociones, esto desencadena una respuesta automática que será siempre la más adecuada, por lo que el adiestramiento en el manejo de las emociones, modificará de manera positiva las reacciones y respuestas del individuo, lo que lleva a la persona a obtener claridad mental y una mejor inteligencia emocional.

Es muy importante que tanto el hombre como la mujer puedan conocer las bases que permiten obtener una educación emocional para así poder atravesar el proceso del divorcio de una manera adecuada y que este no tenga repercusiones emocionales negativas, puesto que el cambio y la adaptación a la nueva situación le traerán como consecuencia conflictos personales que solo serán posibles de afrontar con una debida educación emocional, para minimizar el impacto, el dolor y el sufrimiento que la situación por si sola presenta, también le permitirá descubrir las fortalezas y capacidades para recomenzar un nuevo camino, de manera positiva y lleno de armonía.

- Resiliencia:

Hirsch (2017) indica que es la capacidad que una persona posee para hacerle frente a las dificultades y problemas que la vida les presenta, es también la adaptación positiva de las personas ante circunstancias hostiles, el divorcio es una de ellas, ya que la persona experimenta sentimientos negativos como estrés y ansiedad, los cuales dificultan el proceso adaptativo, la resiliencia permite experimentarlos sin que estos puedan llegar a ser destructivos, por lo que las personas resilientes tienen un mayor equilibrio emocional y control sobre las situaciones adversas, sin embargo, esta no es un rasgo característico de todos los seres humanos, ya que varía de una persona a otra, tampoco es continua ya que se puede ser resiliente en alguna circunstancia en específico y no en otra, por lo que es necesario el entrenamiento en esta habilidad, para que las personas que cuentan con ella la potencien y las que no la aprendan. Esta es una gran herramienta para utilizar en el proceso del divorcio, ya que le proporcionará a la persona mayor seguridad y estabilidad emocional.

- Proyecto de vida:

López (2008) menciona que un plan de vida no es más que el conjunto de metas y planes que facilitarán el logro de un objetivo en específico, estos deben encajar con las expectativas del individuo, con el propósito de reforzar la autonomía y fundar la idea de que es el dueño de su propio destino, estas metas y planes deben dar respuesta a varias de las interrogantes que el proyecto de vida plantea, como, por ejemplo: “¿qué quiero hacer?” “¿qué quiero lograr?” “¿qué quiero tener?” Se encuentra indispensable que después de haber experimentado el proceso de divorcio, el proyecto de vida con el que se contaba debe ser reemplazado, modificado o adecuado a un proyecto individual, que le permita a la persona la autorrealización y la visión de que existe un futuro prometedor y lleno de experiencias que enriquecerán el crecimiento personal.

El hecho de contar con un proyecto de vida individual le dará a la persona una mejor perspectiva del futuro, en el que podrá utilizar el tiempo y la energía para lograr objetivos y metas que no había podido lograr o que no tenía conciencia de desear, sin embargo este proyecto debe contar con metas reales, medibles y alcanzables, que conlleven una secuencia que sea de fácil monitoreo y evaluación, estas deben ser totalmente trazadas de acuerdo a la visión que la persona tenga del futuro, con los gustos y preferencias. La identificación de las fortalezas y debilidades serán de mucha utilidad, para poder potenciar las primeras y minimizar las segundas, así como la elaboración de una lista que incluya todos los pasos que se deben seguir para lograr formular un proyecto de vida efectivo, en el cual es posible incluir a los miembros de la familia que deseen participar, con la asignación de tareas para la realización del mismo.

Para que este sea efectivo, dentro de las metas se deben incluir todas las áreas de la persona (laboral, familiar, espiritual y económica) así como planes de acción que la lleven a superar sentimientos y emociones negativas de la experiencia pasada, poder dejar atrás el pasado concentrándose únicamente en el presente, con una visión optimista acerca del futuro, con la responsabilidad de tomar las riendas de la propia vida y de ser libres de cualquier atadura negativa, así como el actuar con asertividad, y con el compromiso de lograr alcanzar paso a paso hasta llegar a conseguir el proyecto de vida óptimo que le permitirá reiniciar su vida de manera armónica y positiva.

Por lo tanto, aunque en la sociedad el divorcio ya es visto como una solución ante una relación insatisfactoria no deja de ser un proceso que conlleva muchos sentimientos ambivalentes y reacciones impulsivas, lo que acarrea una inestabilidad a todo nivel, social, familiar y emocional, ya que altera totalmente el entorno. En la actualidad muchas parejas optan por el divorcio, sin embargo, la familia es la plataforma por medio de la cual el ser humano se proyecta y de ella depende en gran manera el éxito o fracaso que los miembros puedan tener en las relaciones sociales y laborales, por lo que resulta un tema de interés la adaptación emocional en el divorcio, para poder comprender mejor los procesos que tanto hombres como mujeres experimentan dentro de él. Ya que dicho proceso requiere de mucho valor y energía por parte de la pareja y de los hijos cuando los hay, es una situación desconocida a la que deben hacer frente, y en la mayoría de los casos ninguno se encuentra preparado.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La capacidad de adaptación es fundamental para que el ser humano se desarrolle de una manera óptima e integral, la cual le permitirá enfrentarse de una mejor manera a los cambios que se presentan durante las distintas etapas de la vida. Esta capacidad abarca no solo los procesos conductuales si no también emocionales, reestructurar y equilibrar pensamientos. Durante las etapas de la vida se atraviesan cambios tanto internos como externos que afectan de manera directa la adaptación emocional. El ser humano nace con la necesidad de interrelacionarse entre sí, con personas que cuenten con las mismas características y similitudes, para fines sociales, comerciales, y de formar una familia de la cual espera armonía y felicidad con la pareja y los hijos. Sin embargo, dentro de este ideal no puede estar ajeno del divorcio, que pueden llegar a enfrentar en algún momento de la relación, algunos factores de la personalidad permiten el afrontamiento óptimo de esta situación, propiciado de cualquier manera, ya sea de mutuo acuerdo o que alguno de los cónyuges lo solicite.

Cabe señalar que el divorcio se ha incrementado en los últimos tiempos, ya que se toma como alternativa ante un matrimonio en conflicto. Actualmente el Instituto Nacional de Estadística (INE) indica que en Guatemala y principalmente Quetzaltenango reflejan cifras altas de divorcios, al extremo de estar a la cabeza de los demás departamentos. Por esta razón nace la inquietud de realizar dicho estudio ya que resulta importante para la psicología comprender los diferentes cambios que se presentan con este fenómeno en especial para las mujeres e identificar el nivel de adaptación emocional; para la creación de espacios adecuados en los cuales se facilite acompañamiento y ayuda profesional psicológica.

La ansiedad, el sentimiento de culpa, la negación, la depresión, son sentimientos naturales a experimentar derivados del divorcio, ya que perciben un futuro incierto, con mayor responsabilidad y un sentimiento de soledad al frente del hogar. Estos factores dificultan la asimilación de la nueva situación que enfrentan las mujeres divorciadas, y afectan así de manera directa la adaptación emocional. Por lo que surge la interrogante ¿Cuál es el nivel de adaptación emocional de mujeres divorciadas?

## **2.1 Objetivos**

### **2.1.1 Objetivo general**

Determinar el nivel de adaptación emocional en mujeres divorciadas, usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar en el departamento de Quetzaltenango.

### **2.1.2 Objetivos específicos**

- Identificar los niveles de adaptación que presentan las mujeres divorciadas.
- Identificar el porcentaje de mujeres divorciadas usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular, a través de una boleta de opinión.
- Elaborar un programa para mejorar la adaptación emocional para mujeres divorciadas y en proceso de divorcio.

## **2.2 Variables**

- Adaptación Emocional
- Divorcio

## **2.3 Definición de Variables**

### **2.3.1 Definición conceptual de las Variables**

Adaptación emocional

Abarca (2007) afirma que la adaptación se da por medio de la imitación y que desde temprana edad, el niño es capaz de manifestar acomodamiento o inconformismo ante las distintas circunstancias y a la realidad del entorno. El aprendizaje del ajuste desde el hogar es fundamental para el niño, ya que las circunstancias estresantes a las que se enfrente dentro de su desarrollo tendrán menor impacto negativo, si este tiene la capacidad de adaptación. La adaptación favorece la sobrevivencia del ser humano, ya que por medio de esta permite que se pueda ajustar al entorno.

## Divorcio

Garnica (2016) indica que es el proceso por medio del cual se rompe y disuelve en absoluto el vínculo matrimonial, ya sea por mutuo acuerdo, en el cual ambos fijarán las bases del mismo a través de la presentación de un proyecto de convenio de bases del divorcio, o por voluntad de alguno de los cónyuges, el cual se decreta a partir de la existencia y comprobación de las causales determinadas por la ley para la disolución del matrimonio, en este caso el juez determinará las bases del mismo. Lo que deja a los cónyuges en libertad de contraer un nuevo matrimonio. El divorcio puede solicitarse ante un tribunal del ramo civil o familiar y será el juez el único ente que otorga la ley para poder disolver el matrimonio.

### **2.3.2 Definición Operacional de las Variables**

La variable adaptación emocional, se operacionalizó a través del instrumento Cuestionario de adaptación para adultos de Hugo M. Bell el cual permite evaluar cinco áreas, (familiar, social, salud, emocional, profesional). Está diseñado para responderse en treinta minutos. Tanto para hombres como para mujeres, no se requiere de una escolaridad alta para responderlo.

La variable divorcio se operacionalizó por medio de una entrevista estructurada, con el propósito de conocer el estado civil e identificar el porcentaje de mujeres divorciadas.

### **2.4 Alcances y Limites**

La investigación está orientada a describir los niveles de adaptación emocional en mujeres divorciadas, procedentes de los diferentes municipios de Quetzaltenango, comprendidas en las edades de 18 a 55 años de edad, usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

Los límites en cuanto a la realización de esta investigación fueron la dificultad de poder reunir a todas las mujeres divorciadas en una hora y día en específico, puesto que cada una tenía días y horarios distintos.

### **2.5 Aportes**

Será un aporte importante para Guatemala y Quetzaltenango, ya que se darán a conocer los niveles de adaptación emocional que actualmente poseen las mujeres que se enfrentan el

divorcio, y de la problemática que se desencadena en consecuencia de niveles bajos de adaptación con repercusiones negativas en la sociedad.

Para la Universidad Rafael Landívar y la carrera de psicología se brindará información acerca de los efectos que tiene el divorcio sobre la adaptación emocional en mujeres, como material de consulta, así como de punto de referencia para futuras investigaciones; así como dar a conocer a los profesionales de la psicología datos importantes para el quehacer profesional y las áreas de adaptación que se ven afectadas por el divorcio en las mujeres.

La investigación pretende elaborar un programa de adaptación social y emocional que beneficie a mujeres divorciadas usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular, que permita brindar herramientas psicológicas para afrontar la situación en la que se encuentran, con el objetivo de brindar ayuda integral, legal y psicológica oportuna para contribuir con mejorar la calidad de adaptación emocional en las mujeres y que esta acción repercuta directamente en mejorar la calidad de vida de la sociedad.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Sujetos**

El estudio se realizó con mujeres comprendidas entre las edades de 18 a 55, que acuden por ayuda legal y psicológica al Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar ubicada en el departamento de Quetzaltenango, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio-bajo, de etnia indígena y no indígena, originarias de distintos municipios de Quetzaltenango de distintas religiones. La muestra base para este estudio estuvo comprendida por 40 mujeres, durante el tercer trimestre del año 2017.

#### **3.2 Instrumentos**

Para evaluar la variable adaptación emocional se utilizó el Cuestionario de Adaptación para adultos (Hugh. M. Bell). El cual sirve para aplicarlo en adultos en situación de consejo psicológico o similares, el objetivo es obtener información válida acerca de los pensamientos y sentimientos del individuo sobre varias áreas entre ellas, las relaciones familiares, la salud, acerca de amistades o el área social, así como también como el individuo percibe las interrelaciones; También proporciona información sobre como el individuo percibe y comprende los sentimientos propios y emociones y el nivel de autorregulación de los mismos.

Todo esto a través de cinco subtest:

- Adaptación familiar: Los individuos que obtienen notas elevadas en esta escala, tienden a estar mal adaptados al entorno familiar, no así quienes obtienen notas bajas, ya que estas denotan adaptación.
- Adaptación a la salud: las notas bajas indican un buen índice en salud física, mientras que las notas altas indican un alto índice en molestias físicas y de posible origen orgánico.
- Adaptación social: los individuos que tienen una nota elevada manifiestan tendencia a la sumisión mientras que las notas bajas marcan dominio.
- Adaptación emocional: los individuos con notas altas tienden a ser inestables emocionalmente por lo contrario quienes poseen notas bajas manifiestan estabilidad.
- Adaptación profesional: las notas altas denotan insatisfacción en cuanto al ámbito laboral, quienes obtienen notas bajas tienden a sentirse más satisfacción.

Consta de 160 ítems, la alta fidelidad de cada una de las medidas permite establecer comparaciones entre unos y otros individuos, el cuestionario está preparado para responderse en forma auto administrada y en no más de treinta minutos; este puede corregirse en menos de cuatro minutos, para el efecto cuenta con claves de corrección correspondientes para cada área.

La variable divorcio se evaluó a través de una boleta de opinión que consta de diez preguntas cuyo objetivo fue determinar el estado civil de las mujeres usuarias del Centro Landivariano de Psicología, entre las preguntas realizadas estarán datos generales entre ellos edad, estado civil, origen étnico, número de hijos, y si actualmente cuentan con un empleo.

### **3.3 Procedimiento**

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, posteriormente se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: por medio de consulta de revistas, tesis y la utilización de medios electrónicos.
- Elaboración del índice: de acuerdo a las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el que más se adecua.
- Referencias: basado en los lineamientos de las normas APA.
- Análisis y presentación de resultados.
- Formulación de una propuesta que ayude a la solución de dicho problema.
- Redacción de conclusiones y recomendaciones sobre los resultados de la investigación.
- Anexos, los cuales constan de la presentación de una propuesta para darle solución a la problemática planteada.
- Elaboración del resumen como síntesis de la investigación y del trabajo de campo.

### 3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.

Hernández, Fernández, Baptista (2010) indican que una investigación descriptiva busca evidenciar la conducta del individuo ante cualquier suceso en su entorno natural, o cualquier otro fenómeno que motive a la realización de algún estudio. Aclara que el objetivo central de este tipo de investigación se centra en medir o recopilar información de las variables de estudio mas no hacer ningún tipo de relación entre éstas. Se resalta que el investigador debe tener la idea exacta de lo que pretende medir y sobre qué o quiénes se recogerán los datos y que la descripción debiera ser más o menos profunda basada en la medición de los atributos que se investigan. En esta investigación se utilizará el tipo cuantitativo ya que se presentan dos variables que generaran datos y se hará necesario cuantificarlos para poder obtener los resultados de cada una de ellas.

Lima (2014), indica que el método estadístico que se sugiere utilizar para la interpretación de los datos obtenidos será el de significación y fiabilidad de la media aritmética en muestras normales, el cual consta de los siguientes pasos.

#### Significación de la media aritmética

✓ Nivel de confianza  $NC = 99\%$  entonces  $Z = 2.58$

✓ Error típico de la media aritmética  $\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$

✓ Hallar la razón crítica  $RC = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$

✓ Comparación de la razón crítica con el nivel de confianza.

Si  $RC > Z$  entonces es significativa

Si  $RC < Z$  entonces no es significativa

#### Fiabilidad

✓ Calcular el error muestral máximo  $E = \sigma_{\bar{x}} * z$

- ✓ Calcular el intervalo confidencial

$$I.C. = x + E$$

$$I.C. = x - E$$

También se aplicó el **método compuesto de proporciones**, el cual analiza el porcentaje y situación de algún fenómeno específico y se aplicaron los siguientes pasos.

### Significación y fiabilidad

- ✓ Adoptar el nivel de confianza al 5% (1.96)

- ✓ Encontrar el error típico de la proporción  $\sigma p = \sqrt{\frac{P \cdot q}{N}}$

- ✓ Hallar el error muestral

$$E = 95\% (1.96) \times \sigma p$$

- ✓ Encontrar la razón crítica Intervalo confidencial

$$RC = \frac{P}{\sigma p}$$

$$I. C = p + E$$

$$I. C = p - E$$

- ✓ Comparar la razón crítica con su nivel de confianza

Si  $RC > 1.96$  entonces es significativa

Si  $RC < 1.96$  entonces no es significativa

Se utilizó la fórmula de porcentaje, la cual es una proporción entre el total de sujetos (N) con un sub grupo del universo (n) por el cien por ciento.

$$\% = \frac{n * 100}{N}$$

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados estadísticos obtenidos, para medir ambas variables de estudio adaptación emocional y divorcio, se hizo a través de la aplicación de la prueba Adaptación de Hugo Bell y una boleta de opinión, las cuales fueron administrados a 40 mujeres, que están comprendidas entre las edades de 18 a 55 años, que acuden a solicitar ayuda psicológica y legal al Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar de la cabecera departamental de Quetzaltenango, las mujeres mencionadas representan la totalidad del estudio. Para la interpretación de los datos obtenidos se utilizó el método de significación y fiabilidad de la medida aritmética y porcentaje.

**Tabla núm. 4**  
**Adaptación emocional**

Variable	No	$\bar{X}$	Rango de Nivel	$\sigma$	$\sigma \bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc $\geq$ 2.58	Significación
							+	-			
Adaptación Emocional	40	16.68	De 16-20 No satisfactorio	8.65	1.39	3.57	20.25	13.11	<input type="checkbox"/>	12.04	<input type="checkbox"/>

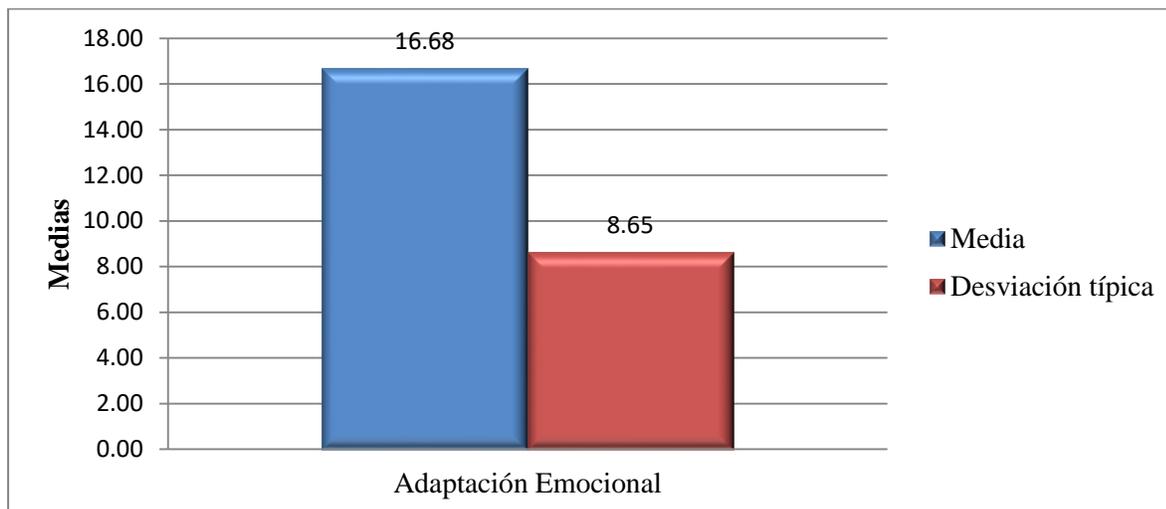
Fuente: Trabajo de campo.

De acuerdo a los datos presentados en la tabla No. 4 se puede afirmar a un nivel de confianza del 99% que las media aritmética es fiable y estadísticamente significativa, porque se encuentra dentro del límite superior e inferior y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza.

La media refleja que las mujeres divorciadas presentan un nivel de adaptación emocional no satisfactorio, debido a la fuerte carga emocional como consecuencia del divorcio. De esta manera se pudo comprobar el objetivo general de la investigación que es, determinar el nivel de adaptación emocional en mujeres usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

**Gráfica núm. 3**

**Nivel de Adaptación emocional**



Fuente: Trabajo de campo

En la gráfica No.3 se observa que la media de adaptación emocional de las mujeres divorciadas es 16.68 ubicándolas en un nivel no satisfactorio con una diferencia de 3.32 del nivel malo, debido a este puntaje resulta necesario crear un programa que les brinde el acompañamiento adecuado para mejorar el nivel de adaptación emocional. La dispersión de 8.65 se debe a que algunas mujeres obtuvieron puntajes bajos de 1 y otras de 33. Esto permitió identificar en qué nivel emocional están situadas el grupo de mujeres divorciadas, se cumple con el objetivo específico uno.

**Tabla núm. 5**

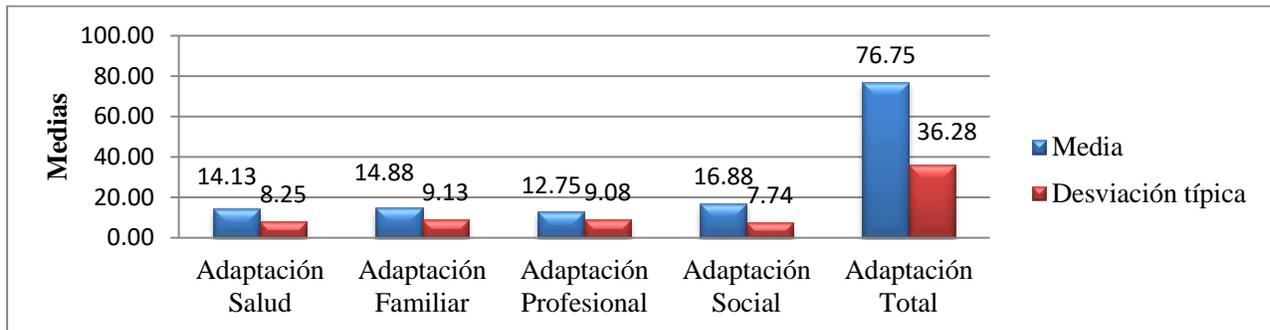
**Niveles de adaptación**

Areas de adaptación	No	$\bar{X}$	Rango de Niveles	$\sigma$	$\sigma$	$\bar{X}^E$	IC		Fiable	Rc $\geq$ 2.58	Significación
							+	-			
Adaptación Salud	40	14.13	Más de 14 malo	8.25	1.32	3.41	17.54	10.72	<input type="checkbox"/>	10.70	<input type="checkbox"/>
Adaptación Familiar	40	14.88	13-17 No satisfactorio	9.13	1.46	3.77	18.65	11.11	<input type="checkbox"/>	10.18	<input type="checkbox"/>
Adaptación Profesional	40	12.75	5-13 Normal	9.08	1.45	3.75	16.50	9.00	<input type="checkbox"/>	8.77	<input type="checkbox"/>
Adaptación Social	40	16.88	9-19 Normal	7.74	1.24	3.20	20.08	13.68	<input type="checkbox"/>	13.62	<input type="checkbox"/>
Adaptación Total	40	76.75	Más de 71 mala	36.28	5.81	14.99	91.74	61.76	<input type="checkbox"/>	13.21	<input type="checkbox"/>

Fuente: Trabajo de campo

Las medias reflejan que los niveles de adaptación salud y total son malas, mientras que la adaptación familiar no satisfactorio, sin embargo la adaptación profesional y social se encuentran en rangos normales. De esta forma se identificó el área más afectada en la mujer divorciada y se logró establecer que todas las áreas tienen una incidencia directa en el área emocional, esto se ve reflejado en la adaptación total, información que apoya el objetivo específico número uno.

**Gráfica núm. 4**  
**Niveles de Adaptación**



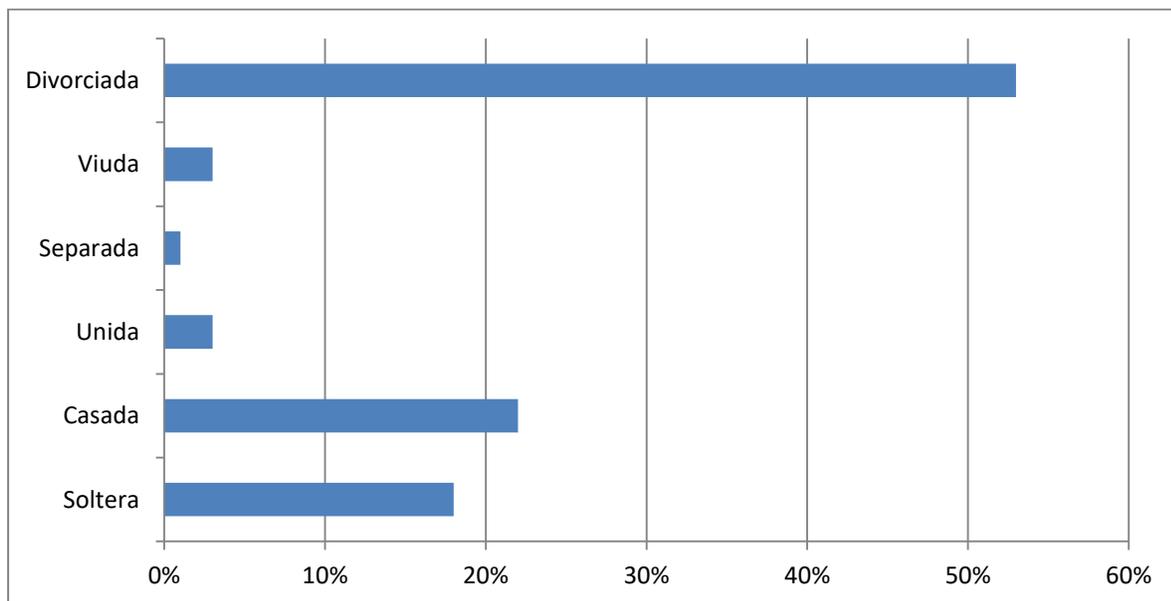
Fuente: Trabajo de campo

En la gráfica No. 4 se observa que la media de adaptación profesional y adaptación social de las mujeres divorciadas es 12.75 y 16.88 ubicándolas en un nivel normal, no es el caso de los niveles de adaptación en salud y familiar. La dispersión reflejada se debe a que algunas mujeres obtuvieron puntajes bajos y otros altos. Esto permitió identificar los niveles de adaptación en los que se encuentran las mujeres divorciadas, y confirmar que a pesar de que en algunas áreas se encuentra normal, la adaptación total tiene una media de 76.75 lo que la sitúa en un nivel malo. Esto debido a que todas las áreas tienen influencia directa en la adaptación total. De esta forma se brinda más información que apoya el objetivo específico No. 1.

**Gráfica núm. 5**

**Porcentaje de mujeres divorciadas**

Estado conyugal	f	%
Soltera	14	18
Casada	17	22
Unida	2	3
Separada	1	1
Viuda	2	3
<b>Divorciada</b>	<b>40</b>	<b>53</b>
Totales	76	100



Fuente: Trabajo de campo

Los datos que establece la gráfica No. 5 evidencian que el 53% de las mujeres que solicitan ayuda psicológica y legal en el Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar de la cabecera departamental de Quetzaltenango son divorciadas. De esta forma se alcanza el objetivo el objetivo específico No. 2 que fue identificar el porcentaje de mujeres divorciadas.

## V. DISCUSIÓN

Después de haber realizado el trabajo de campo de la presente investigación se analizan los resultados obtenidos, en los cuales se ven reflejados los niveles de adaptación de mujeres divorciadas, que acuden a solicitar ayuda psicológica y legal al Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular de la Universidad Rafael Landívar de la cabecera departamental de Quetzaltenango durante el tercer trimestre (julio-septiembre) del año 2017.

Los sujetos de investigación son mujeres en edad adulta, quienes tienen la característica principal de estar divorciadas, en su mayoría no indígenas, este factor puede deberse a la situación cultural de cada etnia, ya que se observa que dentro de la población indígena el divorcio no es tan común, como en la no indígena, con hijos comprendidos en los rangos de edades de 0-11 años, situación que conlleva responsabilidad y tomar el papel de cabeza de hogar, por lo que muchas pueden verse afectadas por estrés y ansiedad, aunado a que se ven en la obligación de salir a trabajar fuera del hogar, y muchas de ellas deben buscar personas confiables que cuiden de los niños, (dato de la tabla de fiabilidad de proporciones), y realizar dicha función de la mejor manera, en su mayoría cuentan con estudios a nivel diversificado. Es decir que cuentan con una profesión que les respalde en su actividad profesional.

Dicho estudio contribuye a que las mujeres identifiquen el nivel de adaptación emocional que presentan, así como el nivel de adaptación en otras áreas fundamentales para el desarrollo adecuado de una buena salud mental, y buscar la ayuda idónea para sanar heridas y superar los retos que conlleva su nueva situación conyugal.

Valdez, Basulto, Choza (2009) explican que las principales consecuencias después del divorcio, provocan en las mujeres una baja autoestima, así como problemas de desvalorización e inseguridad, sentimientos de culpa y soledad lo que impacta de manera negativa el estilo de vida y adaptación emocional, así como también problemas económicos fuertes, y recomienda generar un programa en donde se brinde la ayuda psicológica y legal oportuna para capacitar en el manejo de estas situaciones, en la presente investigación la media de adaptación emocional que presentan los sujetos de estudio es de 16.88 dicha puntuación se encuentra dentro del rango no

satisfactorio, lo que confirma que la situación es preocupante por el hecho de que esta es fundamental para el desarrollo óptimo del ser humano.

Gómez, (2011) en la investigación Fenomenología del divorcio en mujeres, concluye que las heridas y traumas que una mujer experimenta al pasar por un divorcio, son profundas y dejan huella, sin embargo, si se cuenta con la ayuda necesaria para sobrellevarlas pueden influir en una equilibrada y adecuada salud mental, adaptándose de mejor manera a la nueva situación.

Al compararse los estudios finales reflejan que la media de adaptación total es de 16.68 lo que corresponde al 55% de mujeres que se encuentra en un rango bajo, debido a la fuerte carga emocional a la que las mujeres se ven sometidas durante el divorcio, también se ven afectadas otras áreas de adaptación, como la adaptación en la salud y familiar, lo cual repercute no solo en enfermedades físicas si no también somáticas, así como en problemas familiares que afectan la salud mental y la adaptación emocional de los sujetos investigados.

La adaptación profesional y social refleja una media de 12.75 y 16.88 respectivamente, puntuaciones que se encuentran dentro de los rangos normales, esto puede deberse a que la mayoría de los sujetos investigados cuentan con un trabajo fuera del hogar, y por lo tanto la relación con el entorno es buena, sin embargo la mayoría de estas mujeres dependen parcial o total de su expareja, factor que afecta las otras 3 áreas de adaptación, situación que se ve reflejada en la media de adaptación total, Dorsch (2008) indica que el ser humano es un ser social por excelencia y que necesita sentir que está conectado y que pertenece a un grupo social.

Otro de los objetivos de esta investigación fue el identificar el porcentaje de mujeres divorciadas que acude a solicitar ayuda y psicológica, Villalobos (2015) menciona que según el Instituto Nacional de Estadística, la tasa de divorcio va en aumento, lo que se confirma al identificar que el porcentaje de mujeres divorciadas durante el tercer trimestre (julio-septiembre) del año 2017 ya que este es del 53% frente a un 22% de mujeres casadas, lo que representa que también aumentan las cifras de hogares monoparentales, en donde en la mayoría las mujeres se hacen cargo del cuidado de los hijos así como también de proveer al hogar.

Chopen (2015) hace mención que el divorcio es un factor estresante que provoca desequilibrio emocional en las mujeres, así como ansiedad, ira y depresión, por lo que recomienda brindar un acompañamiento tras atravesar un divorcio, con el propósito de minimizar las secuelas que este deja a su paso.

Llegar al divorcio es una decisión difícil que causa desgaste físico y emocional para ambos cónyuges, sin embargo este estudio se centra en las mujeres, debido a que en ellas recae una serie de responsabilidades dentro de los nuevos roles que les corresponde ocupar tras un divorcio, muchos de ellos son desconocidos ya que en la mayoría de casos la mujer no sale a trabajar fuera del hogar, hasta que atraviesa un divorcio y se da cuenta que con lo que la expareja aporta al hogar no es suficiente para sufragar los gastos y enfrentar los compromisos económicos, datos que se encuentran consignados en la tabla de fiabilidad de proporciones, ya que la mayoría cuenta con un ingreso económico debido a su labor profesional, sin embargo aún existe dependencia económica a la expareja en el mejor de los casos de manera parcial, y en unos pocos de manera total.

Gaxiola (2015) define la adaptación emocional como el ajuste al que todo ser humano debe someterse para regularse tanto emocional como socialmente, por lo que los datos obtenidos en este estudio muestran que los sujetos investigados, no manifiestan regulación lo que afecta en su adaptación emocional, esto dificulta la interacción con el medio y sus pares. Situación que es preocupante ya que los resultados no reflejan un buen pronóstico ya que las puntuaciones se encuentran dentro del rango No satisfactorio, desafortunadamente las mujeres expresaban que aunque han recibido apoyo de su familia, no siempre es el adecuado.

Abarca (2007) afirma que la adaptación es un proceso que se da por imitación, y que desde temprana edad el niño puede manifestar acomodamiento o inconformismo ante un estímulo, dicho ajuste es propiciado por los progenitores, este concepto reafirma la necesidad de crear programas que fomenten la adaptación emocional en las mujeres, ya que en la mayoría de los casos las mujeres son quienes se hacen cargo de la crianza de los hijos, y serán ellas las responsables de transmitir la adaptación, por lo que será difícil si ellas mismas no cuentan con la misma.

Sin embargo la adaptación emocional como tal se ve directamente influenciada por otras áreas de adaptación de igual importancia, como lo son, la adaptación social, salud, profesional y adaptación social, cada una de ellas aporta equilibrio y armonía al ser humano, por lo que las puntuaciones bajas en esta indicarían una baja adaptación total, esto significa que se le dificulta la interacción y altera la percepción del entorno en el que se desarrolla. Es de esta manera que al intentar adaptarse sin lograrlo crea en la persona un desgaste emocional y físico lo que desencadena una mala adaptación en el área de la salud, también es importante observar que la ayuda que la familia presta al atravesar por el divorcio es fundamental, sin embargo esta debe ser pronta, oportuna y acertada, siempre que se respete la individualidad y autonomía personal.

En el área de adaptación social es importante que el individuo; en este caso las mujeres perciban aceptación y pertenencia a un grupo social, en donde ella dejará la individualidad para dar paso a prioridades y se adaptara a reglas y normas dictadas por un grupo, el área profesional es de suma importancia, ya que en su nuevo rol de proveedora del hogar debe contar con una fuente de ingresos, no solo la parte económica de este rol cobra importancia, también el hecho de ser útil y sentirse provechosa aporta mucho beneficio para la adaptación.

El Congreso de la República de Guatemala (2016) Código Civil artículo 153 define el divorcio como el proceso que empieza con el deseo que alguno de los cónyuges y culmina con la decisión de un juez, a partir de la existencia y comprobación de alguna de las causales del divorcio, actualmente existen muchas parejas que no llegan a cumplir con el último paso del proceso que es la declaratoria de un juez, si no que viven únicamente separados de la pareja, en muchos de los casos ya cuentan con otras familias, sin embargo no culminan el proceso, esto puede deberse a que este lleva tiempo, trámites y una inversión económica considerable, dentro de los sujetos de estudio el 53 % de mujeres habían culminado con dicho proceso frente al 3% que únicamente estaban separadas, dichos datos fueron analizados en la presente investigación.

Oberlin (2011) refiere que el proceso de divorcio es mucho más difícil de asimilar para las mujeres que para los hombres, ya que en el momento en el que perciben el alejamiento o abandono por parte de la pareja pueden experimentar sentimientos ambivalentes, lo cual dificulta el reajuste a la nueva situación, esto se debe a que culturalmente la mujer siempre espera un

matrimonio feliz y para toda la vida, el presente estudio evidenció que aunque algunos de los sujetos a investigar no contaban con hijos, o dependencia económica, manifestaban poca adaptación emocional después del divorcio, lo que confirma el concepto anterior, ya que por lo general es la mujer quien idealiza el matrimonio.

Como conclusión general se estableció que las mujeres que atravesaron por el divorcio tienen un nivel bajo de adaptación emocional, no importa su nivel socio cultural, edad, profesión y etnia, sin embargo los niveles de adaptación profesional y social reflejan rangos normales, los objetivos trazados al inicio de la investigación fueron alcanzados, lo que brinda la oportunidad de poner especial atención al tema de adaptación emocional, ya que no es un tema común a tratar, pero es fundamental para el desarrollo integral del ser humano.

## VI. CONCLUSIONES

- El nivel de adaptación emocional en mujeres divorciadas tiene una media de 16.68 lo que la sitúa dentro del rango de No satisfactorio, esto indica que no poseen una adaptación emocional.
- Se establecieron los niveles de las diferentes áreas de adaptación los cuales varían, ya que la adaptación emocional, salud y familiar, se encuentran dentro de los niveles bajos, situados en el rango de No satisfactorio, sin embargo la adaptación profesional y social se encuentran dentro de los niveles medios, en el rango Normal.
- Se identificó que del cien por ciento de mujeres que acudieron a solicitar ayuda psicológica y legal al Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular durante el tercer semestre del año 2017, el 53 por ciento de ellas está divorciada.
- De acuerdo a los resultados obtenidos se estableció que el divorcio afecta negativamente en la adaptación emocional de la mujer independientemente a las características, ya que el estudio se realizó con mujeres de diferente etnia, edad y situación sociocultural, los resultados no variaron.
- El poseer una profesión o un oficio que le permita a la mujer hacerle frente a su rol en el ámbito laboral le permite mejorar de manera considerable su adaptación profesional y social, lo que se ve reflejado en los resultados.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Diseñar un programa de terapia grupal para mujeres divorciadas, dirigido a reencontrar el equilibrio emocional, basado en talleres de crecimiento personal, y con ello potenciar las habilidades y dotarlas de herramientas de afrontamiento, para proporcionar un ambiente de apoyo.
- Brindar asesoría psicológica individual adecuada a las mujeres en proceso de divorcio, con el objetivo de identificar sus áreas inadaptadas y propiciar el fortalecimiento de cada una de ellas para mejorar así sus relaciones interpersonales.
- Difundir información acerca de la importancia que tiene la adaptación emocional en los individuos, con especial énfasis en la adaptación de las mujeres, con el objetivo de concientizar a la población de que esta mejora considerablemente la salud mental.
- Capacitar a las mujeres, para que puedan desenvolverse en el área laboral fuera del hogar, para propiciar el fortalecimiento del área de adaptación profesional y el área de adaptación social, ya que las dos son de suma importancia para el desarrollo integral.

## VIII. REFERENCIAS

- Abarca, S. (2007). *Psicología del niño en edad escolar*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Achaerandio, L. S.J. (2010). *Introducción a la práctica de la investigación*. (5 ed.). Universidad Rafael Landívar, Edita. Guatemala.
- Bisquerra, R. (2010) *Educación emocional*. Madrid: Horsori editorial.
- Carl, A. (2007) *Psicología Positiva* (Edición en castellano). Barcelona, España. Paidós Ibérica, S.A. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=dUFIIn48x6wsC&printsec=frontcover&dq=alan+carr&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjRI2ftPrSAhWKS1QKHWxgAnwQ6AEIzAB#v=onepage&q=alan%20carr&f=false> (p.24)
- Chopen, N. (2015). *Divorcio e ideas irracionales* (Estudio realizado en el Centro Landivariano de Psicología de la Universidad Rafael Landívar ) Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Dorsh, F. (2008). *Diccionario de Psicología*, Barcelona, España: Herder Editorial
- Delgado, M. García, M. Gómez, M. Sánchez, R. Sánchez, P. (2016). *Bienestar emocional*. Madrid: Editorial Dikinson
- El Congreso de la República. (2016). *Código civil de Guatemala*. Guatemala
- Fernández, P. y Extremera N. (2013). *¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional*. Recuperado en <https://www.researchgate.net>
- Goldstein, M.(2008) *Diccionario jurídico consultor magno*. Buenos Aires Argentina: editorial Grupo Clasa
- Gómez, J. (2011). *Fenomenología del divorcio*. Recuperado en <http://redalyc.org.09?id=11229719003>
- Garnica, O. (2016). *La fase privada del examen técnico profesional* (7 ed.). Guatemala: editorial estudiantil Fenix. (p.45)
- Gaxiola, J. (2015). *Adaptación psicológica humana*. México: Pearson educación.
- Goleman, D. (2014). *Inteligencia emocional* (17 ed.). Barcelona, España: Kairos.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5 ed.) México D.F.: McGraw-hill.
- Hirsch, P. (2017) *Inteligencia para el bienestar*. Argentina: Sudamericana.

- Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO, 2013). *Divorcio, discriminación y autopercepción de mujeres en Guadalajara Jalisco*. Recuperado en <http://redalyc.org.09?id=11229719003>
- Lima, G. (2014). *Metodología estadística* (2 ed). Quetzaltenango, Guatemala
- León, D. (2014). *Emociones bajo control*. Revista El universo volumen 18. Recuperado de [www.larevista.ec/orientacion/psicologia/emociones-bajo-control](http://www.larevista.ec/orientacion/psicologia/emociones-bajo-control).
- López, M. (2008). *La inteligencia emocional en el divorcio*. México: Trillas.
- Martínez, A. y González, O. (2013). *Cifras de divorcio incrementan* Prensa Libre.
- Oberlin (2011). *Sobrevivir a la separación y al divorcio*. España: Amat editorial.
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2010) *Desarrollo Humano* (11 ed). México: Edamsa, S.A.
- Santandreu, R. (2014). *Separación y divorcio* video recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=9DcxIUBYS4E>.
- Tabuenca, M. (2016) *Todo sobre el divorcio y separación*. USA: De Vecchi, S.A.
- Valdez, A., Basulto, G., Choza, S. (2009). *Percepción de mujeres divorciadas acerca del divorcio*. Recuperado en <http://www.redalyc.org/articulo,oa?id=29214102>.
- Villalobos, R. (2015). *De amor al odio*, Prensa Libre. Guatemala

## **ANEXOS**

### **Anexo I**

#### **Propuesta**

#### **Terapia Grupal: Taller para el fortalecimiento de la adaptación emocional**

##### **Introducción**

La adaptación emocional es esencial, ya que por medio de ella el ser humano se reajusta a el entorno, equilibra y armoniza sus emociones, y brinda respuestas positivas al cambio, sin embargo, algunos cambios son fuertes como en el caso del divorcio, ya que provoca sentimientos negativos para los cónyuges, tanto para el hombre como para la mujer, representa una situación desafiante. A pesar que ambos cónyuges padecen la ruptura, la mujer se encuentra expuesta culturalmente a retos mayores, Guatemala, aunque es un país en donde la mujer tiene un papel importante en el ámbito laboral, político y profesional, aún existen familias en las que es la mujer quien se hace cargo del hogar y de la educación de los hijos.

##### **Justificación**

Actualmente dentro de la sociedad las cifras de divorcio van en aumento, lo que desencadena una serie de cambios positivos y negativos en la familia. Con la presente investigación se logró establecer la necesidad de propiciar espacios de terapia grupal , en casos de mujeres en situación de separación o divorcio, y puedan compartir sus propias experiencias y a través de ellas tener un efecto terapéutico. Al fomentar la relación entre diferentes mujeres en proceso de divorcio o separación, se busca reducir la ansiedad, y fortalecer la adaptación emocional, también se busca facilitar la comprensión del suceso y de las secuelas derivadas de él; lo cual facilita la desaparición del sentimiento de “soy la única” y de que nadie les puede comprender, que se desarrollan en las mujeres. Se facilitará una mayor toma de conciencia de las situaciones que han vivido cada una de ellas y de las decisiones que ha tomado al respecto. Al fomentar la motivación para el cambio ya no se sienten solas y se apoyan mutuamente.

## Objetivo General

Generar a través de la sesión grupal que las mujeres en situación de divorcio o separación reduzcan su ansiedad, se desarrolle y fortalezca su adaptación emocional.

## Objetivos Específicos

- Crear la dinámica de grupo como un proceso terapéutico a favor de la sanación interior
- Generar relaciones sociales entre mujeres en situación similar
- Orientar a las mujeres hacía un descubrimiento de sus habilidades interiores

## Lugar de realización del taller

Espacio para 12 a 15 mujeres, adecuado para la realización de actividades, con buena iluminación y acondicionado para su comodidad.

## Descripción de la propuesta

Los talleres los realizará un profesional en psicología, con sesiones de 02 horas a la semana durante 1 mes, los cuales deben estar estructurados con temas secuenciales que estén enfocados al desarrollo de la adaptación emocional y de superar la separación o divorcio. Dentro de los cuales el profesional a cargo podrá analizar si requiere de algún profesional especialista en el tema invitado a facilitar el taller.

## Cronograma

### Sesión 1

<b>Hora</b>	<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsables</b>
10:00 a.m.	Bienvenida	Oración	Salón	Psicóloga encargada
10:15 a.m.	Presentación	Conocer al grupo a través de una dinámica rompe hielo.	Salón	Todas las integrantes
10:30 a.m.	Manejo del duelo (Fases del duelo)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar sentimientos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salón</li><li>• Cañonera</li></ul>	Psicóloga encargada

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negación</li> <li>• Ira/enojo</li> <li>• Depresión</li> <li>• Negociación</li> <li>• Aceptación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta de despedida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Hojas</li> <li>• Lapicero</li> </ul>	
10:45	Evaluación	Aplicación de boleta de opinión	Salón	Psicóloga encargada
11:00	Despedida	Retroalimentación	Salón	Todas las integrantes.

## Sesión 2

<b>Hora</b>	<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsables</b>
10:00 a.m.	Bienvenida	Oración	Salón	Psicóloga encargada
10:15 a.m.	El valor del perdón	Juguemos a las atrapadas(dinámica rompe hielo)	Salón Mochila Piedras	Todas las integrantes
10:30 a.m.	El Perdón <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es?</li> <li>• ¿Qué no es el perdón?</li> <li>• Beneficios del perdón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aromaterapia</li> <li>• Terapia del perdón grupal</li> <li>• Reflexiones guiadas con visualización.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Hojas</li> <li>• Lapiceros</li> <li>• Incienso</li> </ul>	Psicóloga encargada
10:45	Evaluación	Aplicación de boleta de opinión	Salón	Psicóloga encargada
11:00	Despedida	Retroalimentación	Salón	Todas las integrantes.

### Sesión 3

<b>Hora</b>	<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsables</b>
10:00 a.m.	Bienvenida	Oración	Salón	Psicóloga encargada
10:15 a.m.	Reconocer las limitantes.	Círculo de la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de círculo de la autoestima</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>	Todas las integrantes
10:30 a.m.	Autoestima <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amor propio</li> <li>• Aceptación de sí mismas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica del espejo.</li> <li>• Técnica del billete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón</li> <li>• Cañonera</li> <li>• Computadora</li> <li>• Espejos</li> <li>• Hojas</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>	Psicóloga encargada
10:45	Evaluación	Aplicación de boleta de opinión	Salón	Psicóloga encargada
11:00	Despedida	Retroalimentación	Salón	Todas las integrantes.

### Sesión 4

<b>Hora</b>	<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsables</b>
10:00 a.m.	Bienvenida	Oración	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón</li> </ul>	Psicóloga encargada
10:15 a.m.	Historia Colectiva	Telaraña	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón</li> <li>• Lana</li> </ul>	Todas las integrantes

10:30 a.m.	Asertividad <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de impulsos</li> <li>• Interacción humana</li> <li>• Cualidades de la asertividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de la exageración</li> <li>• Técnica de la tortuga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salón</li> <li>• Hojas</li> <li>• Lapicero</li> </ul>	Psicóloga encargada
10:45	Evaluación	Aplicación de boleta de opinión	Salón	Psicóloga encargada
11:00	Despedida	Retroalimentación	Salón	Todas las integrantes.

### **Evaluación**

Se elaborará una boleta de opinión la cual se aplicará después de cada taller con preguntas sencillas, que incluyan los aspectos a mejorar.

### **Recursos**

Humanos:

- Profesional en Psicología
- Invitados especiales

Materiales:

- Mobiliario
- Hojas
- Espacio para la realización

## Anexo II

El anexo II contiene los datos resultados del proceso estadístico del trabajo de campo de la presente investigación realizado con mujeres usuarias del Centro Landivariano de Psicología y Bufete Popular, en los cuales incluye las tabulaciones de los instrumentos utilizados, que proporcionan mayor enriquecimiento a la misma.

**Tabla de tabulación de los datos del test de Adaptación de Hugo Bell.**

Sujeto	Edad	Adaptación Emocional		Adaptación de Salud		Adaptación Familiar		Adaptación Profesional		Adaptación Social		Total	
		P D	Nivel	P D	Nivel	P D	Nivel	P D	Nivel	P D	Nivel	P D	Nivel
1	28	18	No satisfactoria	14	No satisfactoria	5	Normal	15	No satisfactoria	24	Mala	76	Mala
2	28	18	No satisfactoria	13	No satisfactoria	8	Normal	13	Normal	19	Normal	71	Mala
3	26	19	No satisfactoria	11	No satisfactoria	12	Normal	8	Normal	8	Buena	58	Normal
4	35	14	Normal	12	No satisfactoria	8	Normal	6	Normal	22	No satisfactoria	62	No satisfactoria
5	25	10	Normal	14	No satisfactoria	9	Normal	3	Buena	10	Normal	46	Normal
6	48	20	Mala	13	No satisfactoria	12	Normal	15	No satisfactoria	11	Normal	71	Mala
7	24	14	Normal	11	No satisfactoria	12	Normal	17	Mala	19	Normal	73	Mala
8	36	13	Normal	9	Normal	5	Normal	9	Normal	14	Normal	50	Normal
9	55	25	Mala	17	Mala	11	Normal	12	Normal	27	Mala	92	Mala
10	40	1	Excelente	1	Excelente	1	Excelente	3	Buena	8	Buena	14	Excelente

11	49	24	Mala	16	Mala	20	Mala	4	Buena	19	Normal	83	Mala
12	31	2	Excelente	2	Buena	3	Buena	1	Excelente	7	Normal	15	Excelente
13	33	17	No satisfactoria	13	No satisfactoria	20	Mala	3	Buena	12	Normal	65	No satisfactoria
14	25	5	Buena	1	Excelente	1	Excelente	6	Normal	10	Normal	23	Buena
15	30	19	No satisfactoria	10	No satisfactoria	18	Mala	24	Mala	13	Normal	84	Mala
16	40	26	Mala	11	No satisfactoria	12	Normal	27	Mala	25	Mala	101	Mala
17	40	27	Mala	29	No satisfactoria	22	Mala	18	Mala	28	Mala	124	Mala
18	45	27	Mala	25	No satisfactoria	28	Mala	29	Mala	30	Mala	139	Mala
19	55	27	Mala	24	No satisfactoria	28	Mala	5	Normal	23	Mala	107	Mala
20	30	7	Normal	1	Excelente	4	Normal	7	Normal	12	Normal	31	Normal
21	44	11	Normal	9	Normal	19	Mala	5	Normal	15	Normal	59	No satisfactoria
22	40	16	No satisfactoria	9	Normal	5	Normal	10	Normal	9	Normal	49	Normal
23	35	8	Normal	2	Buena	6	Normal	4	Buena	9	Normal	29	Buena
24	19	19	No satisfactoria	12	No satisfactoria	22	Mala	7	Normal	21	No satisfactoria	81	Mala
25	33	19	No satisfactoria	23	Mala	25	Mala	27	Mala	29	Mala	123	Mala
26	35	11	Normal	9	Normal	23	Mala	1	Excelente	16	Normal	60	No satisfactoria
27	23	5	Buena	6	Normal	13	No satisfactoria	15	No satisfactoria	6	Buena	45	Normal
28	32	21	Mala	23	Mala	24	Mala	9	Normal	8	Buena	85	Mala
29	51	30	Mala	33	Mala	32	Mala	33	Mala	28	Mala	156	Mala
30	51	13	Normal	8	Normal	5	Normal	22	Mala	17	Normal	65	No satisfactoria

31	21	24	Mala	7	Normal	6	Normal	30	Mala	18	Normal	85	Mala
32	19	5	Buena	6	Normal	12	Normal	10	Normal	3	Excelente	36	Normal
33	50	33	Mala	19	Mala	24	Mala	5	Normal	27	Mala	108	Mala
34	33	3	Buena	2	Buena	2	Buena	4	Normal	14	Normal	25	Buena
35	43	25	Mala	21	Mala	24	Mala	14	No satisfactoria	27	Mala	111	Mala
36	55	21	Mala	14	Mala	10	Normal	7	Normal	2	Excelente	54	Normal
37	37	24	Mala	20	Mala	28	Mala	22	Mala	16	Normal	110	Mala
38	39	27	Mala	31	Mala	26	Mala	21	Mala	21	No satisfactoria	126	Mala
39	43	29	Mala	30	Mala	26	Mala	22	Mala	21	No satisfactoria	128	Mala
40	40	27	Mala	25	Mala	25	Mala	22	Mala	21	No satisfactoria	120	Mala

**Tabla de tabulación de la boleta de opinión**

Sujeto	BOLETA DE OPINION												
	Tiempo de Divorcio	Etnia	Escolaridad	Hijos	A cargo de los hijos	Trabaja	Está satisfecha con su trabajo	Depende económicamente de su Ex pareja	Total o Parcial	Aún se relaciona con su pareja	Como es su relación	Qué tipo de apoyo recibe apoyo de su familia	Considera gozar de buena salud
1	1 año	No Indígena	Universitaria	2 hijos 8 y 10 años	Mamá	Si	Si	Si	Parcial	Si	Regular	Emocional	Si
2	1 año	No Indígena	Universitaria	2 hijos 6 y 4 años	Mamá	Si	Si	Si	Parcial	Si	Regular	Emocional	No
3	1 año y medio	No Indígena	Universitaria	1 hijo 1 año y medio	Mamá	NO	NA	No	NA	No	NA	Material y emocional	Si
4	5 años	Otros	Universitaria	No	NA	Si	Si	No	NA	No	NA	Emocional	No
5	1 año	No Indígena	Universitaria	No	NA	Si	Si	No	NA	Si	Regular	Material y emocional	Si
6	8 años	No Indígena	Diversificado	2 hijos 21 y 17 años	Mamá	Si	No	Si	Parcial	Si	Regular	Emocional	No
7	2 años	No Indígena	Diversificado	2 hijos 9 y 4 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Material	Si
8	3 años	Indígena	Diversificado	3 hijos 16, 11 y 10	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Emocional	si
9	19 años	No Indígena	Diversificado	3 hijos 32,30 y 20 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Emocional	si

10	10 años	Indígena	Diversificado	1 hijo 20 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Emocional	si
11	9 años	No Indígena	Diversificado	3 hijos 30,27,21 años	Mamá	Si	Si	Si	Parcial	Si	Regular	Emocional	Si
12	2 años	No Indígena	Básico	2 hijos 14 y 11 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Material	Si
13	3 años	No Indígena	Universitaria	3 hijos 16,10 y 3 años	Mamá	No	NA	Si	Total	Si	Mala	Material y emocional	Si
14	1 año	No Indígena	Diversificado	1 hijo 7 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Emocional	si
15	2 años	Indígena	Ninguno	2 hijos 14 y 11 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Material y emocional	Si
16	4 años	No Indígena	Ninguno	1 hijo 25 años	Mamá	Si	No	No	NA	Si	Mala	Material y emocional	Si
17	10 años	No Indígena	Básico	2 hijos 20 y 17 años	Mamá	Si	Si	Si	Parcial	Si	Regular	Emocional	si
18	5 años	Indígena	Ninguno	4 hijos 22,20,18 y 9 años	Mamá	Si	Si	Si	Parcial	Si	mala	Emocional	si
19	10 años	No Indígena	Básico	No	NA	Si	Si	No	NA	No	NA	Emocional	No
20	1 año	No Indígena	Diversificado	2 hijos 9 y 6 años	Mamá	Si	Si	Si	Parcial	Si	Regular	Material	Si

21	5 años	No Indígena	Diversificado	3 hijos 19,17 y 14 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Emocional	Si
22	10 años	No Indígena	Ninguno	5 hijos 17,15,13 y 11 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Material y emocional	si
23	2 años	No Indígena	Diversificado	2 hijos 9 y 7 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Emocional	Si
24	6 meses	No Indígena	Básico	1 hijo 1 año	Mamá	NO	NA	si	Total	Si	Mala	Material y emocional	No
25	3 años	No Indígena	Diversificado	2 hijos 9 y 5 años	Mamá	Si	No	Si	Parcial	Si	Mala	material y emocional	Si
26	4 años	No Indígena	Básico	1 hijo 14 años	Mamá	Si	No	No	NA	No	NA	Ninguno	No
27	2 años	No Indígena	Básico	1 hijo 4 años	Mamá	NO	NA	Si	Total	Si	Mala	Material y emocional	No
28	3 años	No Indígena	Básico	3 hijos 13,11 y 7 años	Mamá	Si	No	No	NA	No	NA	Emocional	No
29	10 años	No Indígena	Diversificado	2 hijos 30 y 27 años	Mamá	Si	No	No	NA	No	NA	Ninguno	No
30	5 años	No Indígena	Básico	4 hijos 33,31,27 y 24 años	Mamá	Si	No	No	NA	No	NA	Ninguno	No

31	1 años	Indígena	Diversificado	2 hijos de 4 y 2 años	Mamá	Si	Si	Si	Parcial	Si	buena	Material y emocional	Si
32	4 meses	No Indígena	Básico	2 hijos 2 años y 8 meses	Mamá	Si	No	Si	Parcial	Si	Mala	Material y emocional	Si
33	12 años	Indígena	Diversificado	1 hijo 18 años	Mamá	Si	Si	No	NA	No	NA	Material y emocional	No
34	1 año	No Indígena	Diversificado	2 hijos 9 y 6 años	Mamá y Papá	Si	Si	Si	Parcial	Si	Regular	Material y emocional	Si
35	5 años	Indígena	Ninguno	2 hijos 20 y 17 años	Mamá	Si	No	No	NA	No	NA	Ninguno	No
36	M	No Indígena	Diversificado	2 hijos 35 y 33 años	Papá y Mamá	Si	Si	No	NA	Si	buena	Emocional	Si
37	7 años	No Indígena	Diversificado	1 hijo 22 años	Mamá	Si	Si	Si	Parcial	Si	Regular	Emocional	Si
38	1 año	Indígena	Diversificado	2 hijos 14 y 11 años	Mamá	Si	No	Si	Parcial	Si	Mala	Emocional	Si
39	6 años	No Indígena	Básico	3 hijos 15,13 y 9 años	Mamá	Si	No	Si	Parcial	Si	Regular	Emocional	No
40	5 años	Indígena	Diversificado	3 hijos 13,11 y 7 años	Papá y Mamá	Si	Si	Si	Parcial	Si	Regular	Emocional	Si

**Tabla de la media de adaptación emocional.**

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>40</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>1</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>33</b>
<b>Rango</b>	<b>32</b>
<b>Logaritmo</b>	<b>1,602</b>
<b>Intervalo</b>	<b>5,220</b>
<b>Redondear</b>	<b>5</b>

<b>x (adaptación emocional)</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>F</b>	<b>Xm</b>	<b><math>\Sigma f \cdot X_m</math></b>	<b>Lri</b>	<b>Lrs</b>	<b>d'</b>	<b>f*d'</b>	<b>f*d'^2</b>
1	5	6	6	3	18	0,5	5,5	-3	-18	54
6	10	3	9	8	24	5,5	10,5	-2	-6	12
11	15	6	15	13	78	10,5	15,5	-1	-6	6
16	20	9	24	18	162	15,5	20,5	0	0	0
21	25	7	31	23	161	20,5	25,5	1	7	7
26	30	8	39	28	224	25,5	30,5	2	16	32
31	35	1	40	33	33	30,5	35,5	3	3	9
		40			667				-4	120

<b>Media</b>	<b>16,68</b>
<b>Desviación</b>	<b>8,65</b>

**Tabla de la media de adaptación en salud.**

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>40</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>1</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>33</b>
<b>Rango</b>	<b>32</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1,602</b>
<b>Intervalo</b>	<b>5,220</b>
<b>Redondear</b>	<b>5</b>

<b>x (Adaptación salud)</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>F</b>	<b>Xm</b>	<b><math>\Sigma f \cdot X_m</math></b>	<b>Lri</b>	<b>Lrs</b>	<b>d'</b>	<b>f*d'</b>	<b>f*d'<sup>2</sup></b>
1	5	6	6	3	18	0,5	5,5	-3	-18	54
6	10	9	15	8	72	5,5	10,5	-2	-18	36
11	15	11	26	13	143	10,5	15,5	-1	-11	11
16	20	4	30	18	72	15,5	20,5	0	0	0
21	25	6	36	23	138	20,5	25,5	1	6	6
26	30	2	38	28	56	25,5	30,5	2	4	8
31	35	2	40	33	66	30,5	35,5	3	6	18
		40			565				-31	133

<b>Media</b>	<b>14,13</b>
<b>Desviación típica</b>	<b>8,25</b>

**Tabla de la media de adaptación social.**

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>40</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>2</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>30</b>
<b>Rango</b>	<b>28</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1,602</b>
<b>Intervalo</b>	<b>4,587</b>
<b>Redondear</b>	<b>5</b>

<b>x (Adaptación social)</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>F</b>	<b>Xm</b>	<b><math>\Sigma f * X_m</math></b>	<b>Lri</b>	<b>Lrs</b>	<b>d'</b>	<b>f*d'</b>	<b>f*d'<sup>2</sup></b>
2	6	3	3	4	12	1,5	6,5	-2	-6	12
7	11	9	9	9	81	6,5	11,5	-1	-9	9
12	16	8	8	14	112	11,5	16,5	0	0	0
17	21	9	9	19	171	16,5	21,5	1	9	9
22	26	4	4	24	96	21,5	26,5	2	8	16
27	31	7	7	29	203	26,5	31,5	3	21	63
		40			675				23	109

<b>Media</b>	<b>16,88</b>
<b>Desviación típica</b>	<b>7,74</b>

**Tabla de la media de adaptación familiar.**

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>40</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>1</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>32</b>
<b>Rango</b>	<b>31</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1,602</b>
<b>Intervalo</b>	<b>5,062</b>
<b>Redondear</b>	<b>5</b>

<b>x (Adaptación familiar)</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>F</b>	<b>Xm</b>	<b><math>\Sigma f \cdot X_m</math></b>	<b>Lri</b>	<b>Lrs</b>	<b>d'</b>	<b>f*d'</b>	<b>f*d'<sup>2</sup></b>
1	5	9	9	3	27	0,5	5,5	-3	-27	81
6	10	6	15	8	48	5,5	10,5	-2	-12	24
11	15	7	22	13	91	10,5	15,5	-1	-7	7
16	20	4	26	18	72	15,5	20,5	0	0	0
21	25	8	34	23	184	20,5	25,5	1	8	8
26	30	5	39	28	140	25,5	30,5	2	10	20
31	35	1	40	33	33	30,5	35,5	3	3	9
		40			595				-25	149

<b>Media</b>	<b>14,88</b>
<b>Desviación Típica</b>	<b>9,13</b>

**Tabla de la media de adaptación profesional.**

<b>Datos</b>	
<b>No. De Datos</b>	<b>40</b>
<b>Dato mínimo</b>	<b>1</b>
<b>Dato mayor</b>	<b>33</b>
<b>Rango</b>	<b>32</b>
<b>logaritmo</b>	<b>1,602</b>
<b>Intervalo</b>	<b>5,220</b>
<b>Redondear</b>	<b>5</b>

<b>x (Adaptación profesional)</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>F</b>	<b>Xm</b>	<b><math>\Sigma f * X_m</math></b>	<b>Lri</b>	<b>Lrs</b>	<b>d'</b>	<b>f*d'</b>	<b>f*d'<sup>2</sup></b>
1	5	11	11	3	33	0,5	5,5	-3	-33	99
6	10	10	21	8	80	5,5	10,5	-2	-20	40
11	15	6	27	13	78	10,5	15,5	-1	-6	6
16	20	2	29	18	36	15,5	20,5	0	0	0
21	25	6	35	23	138	20,5	25,5	1	6	6
26	30	4	39	28	112	25,5	30,5	2	8	16
31	35	1	40	33	33	30,5	35,5	3	3	9
		40			510				-42	176

<b>Media</b>	<b>12,75</b>
<b>Desviación típica</b>	<b>9,08</b>

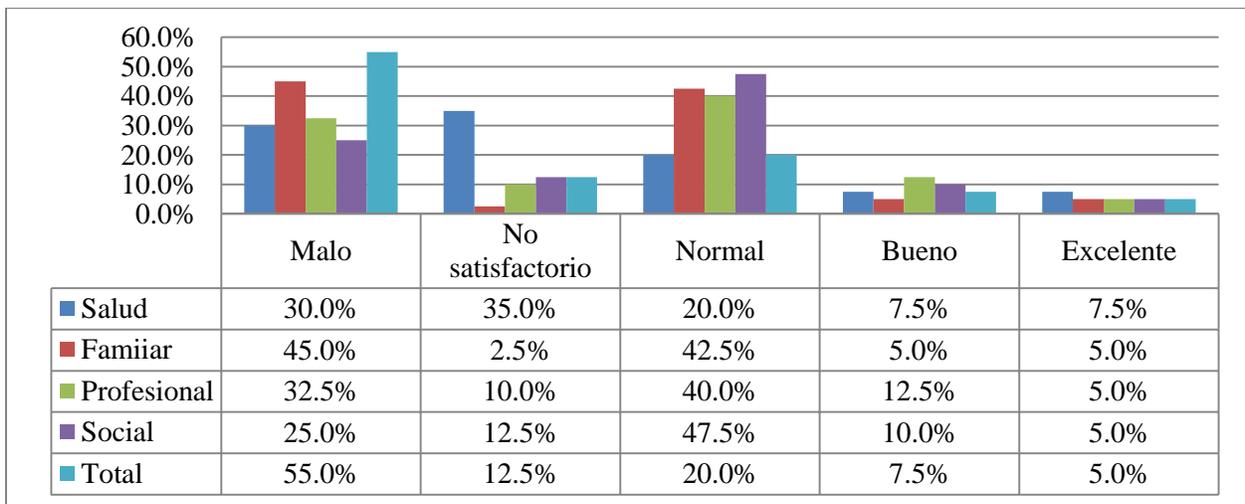
**Tabla de la media de adaptación total.**

<b>Datos</b>										
<b>No. De Datos</b>	<b>40</b>									
<b>Dato mínimo</b>	<b>14</b>									
<b>Dato mayor</b>	<b>156</b>									
<b>Rango</b>	<b>142</b>									
<b>logaritmo</b>	<b>1,602</b>									
<b>Intervalo</b>	<b>22,619</b>									
<b>Redondear</b>	<b>23</b>									
<b>x (Adaptación total)</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>F</b>	<b>Xm</b>	<b><math>\Sigma f \cdot X_m</math></b>	<b>Lri</b>	<b>Lrs</b>	<b>d'</b>	<b>f*d'</b>	<b>f*d'<sup>2</sup></b>
14	36	7	7	25	175	13,5	36,5	-3	-21	63
37	59	7	7	48	336	36,5	59,5	-2	-14	28
60	82	9	9	71	639	59,5	82,5	-1	-9	9
83	105	6	6	94	564	82,5	105,5	0	0	0
106	128	9	9	117	1053	105,5	128,5	1	9	9
129	151	1	1	140	140	128,5	151,5	2	2	4
152	174	1	1	163	163	151,5	174,5	3	3	9
		40			3070				-30	122

<b>Media</b>	<b>76,75</b>
<b>Desviación Típica</b>	<b>36,28</b>

**Tabla de los niveles de escalas por porcentaje**

Áreas de adaptación	Nivel de escalas					Total
	Malo	No satisfactorio	Normal	Bueno	Excelente	
Salud	30,0%	35,0%	20,0%	7,5%	7,5%	100,00%
Familiar	45,0%	2,5%	42,5%	5,0%	5,0%	100,00%
Profesional	32,5%	10,0%	40,0%	12,5%	5,0%	100,00%
Social	25,0%	12,5%	47,5%	10,0%	5,0%	100,00%
Total	55,0%	12,5%	20,0%	7,5%	5,0%	100,00%



**Tabla de Fiabilidad y significación de la boleta de opinión**

No.	ITEMS	f	%	p	q	sp	E	IC		Fiable	RC	Re $\geq$ 1.96	Resultado
								Ls	Li				
1	<b>Indígena</b>	<b>23</b>	<b>57,50</b>	0,5750	0,4250	0,08	0,15	0,73	0,43	<b>Si</b>	<b>7,36</b>	<b>7,36 <math>\geq</math> 1.96</b>	<b>Significativo</b>
	No indígena	16	40,00	0,400	0,6000	0,08	0,15	0,55	0,25	Si	5,16	5,16 $\geq$ 1.96	Significativo
	Otros	1	2,50	0,025	0,9750	0,02	0,05	0,08	-0,03	Si	1,01	1,01 $\geq$ 1.96	No significativo
	<b>Totales</b>	<b>40</b>	<b>100,00</b>	<b>1</b>									
3	Ninguno	10	25,00	0,2500	0,7500	0,07	0,13	0,38	0,12	Si	3,65	3,65 $\geq$ 1.96	Significativo
	Primaria	10	25,00	0,2500	0,7500	0,07	0,13	0,38	0,12	Si	3,65	3,65 $\geq$ 1.96	Significativo
	<b>Básico</b>	<b>11</b>	<b>27,50</b>	0,2750	0,7250	0,07	0,14	0,42	0,14	<b>Si</b>	<b>3,90</b>	<b>3,9 <math>\geq</math> 1.96</b>	<b>Significativo</b>
	Diversificado	4	10,00	0,1000	0,9000	0,05	0,09	0,19	0,01	Si	2,11	2,11 $\geq$ 1.96	Significativo
	Universitaria	5	12,50	0,1250	0,8750	0,05	0,10	0,23	0,03	Si	2,39	2,39 $\geq$ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
4	<b>Tiene hijos</b>	<b>34</b>	<b>85,00</b>	0,8500	0,1500	0,06	0,11	0,96	0,74	<b>Si</b>	<b>15,06</b>	<b>15,06 <math>\geq</math> 1.96</b>	<b>Significativo</b>
	No tiene hijos	6	15,00	0,1500	0,8500	0,06	0,11	0,26	0,04	Si	2,66	2,66 $<$ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
4a	<b>De 0-11 años</b>	<b>18</b>	<b>52,94</b>	0,52941	0,4706	0,09	0,17	0,70	0,36	<b>Si</b>	<b>6,18</b>	<b>6,18 <math>\geq</math> 1.96</b>	<b>Significativo</b>
	De 12-22 años	12	35,29	0,35294	0,6471	0,08	0,16	0,51	0,19	Si	4,31	4,31 $\geq$ 1.96	Significativo
	De 23-33 años	4	11,76	0,11765	0,8824	0,06	0,11	0,23	0,01	Si	2,13	2,13 $\geq$ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
5	Papá	3	8,82	0,0882	0,9118	0,05	0,10	0,19	-0,01	Si	1,81	1,81 $\geq$ 1.96	No significativo
	<b>Mamá</b>	<b>30</b>	<b>88,24</b>	0,8824	0,1176	0,06	0,11	0,99	0,77	<b>Si</b>	<b>15,97</b>	<b>15,97 <math>\geq</math> 1.96</b>	<b>Significativo</b>
	Otros	1	2,94	0,0294	0,9706	0,03	0,06	0,09	-0,03	Si	1,02	1,02 $\geq$ 1.96	No significativo
	<b>Totales</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
6	<b>Trabaja fuera del hogar</b>	<b>30</b>	<b>75,00</b>	0,7500	0,2500	0,07	0,13	0,88	0,62	<b>Si</b>	<b>10,95</b>	<b>10,95 <math>\geq</math> 1.96</b>	<b>Significativo</b>
	No trabaja fuera del hogar	10	25,00	0,2500	0,7500	0,07	0,13	0,38	0,12	Si	3,65	3,65 $\geq$ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									

6a	Esta satisfecho con su trabajo	20	66,67	0,6667	0,3333	0,09	0,17	0,84	0,50	Si	7,75	7,75 ≥ 1.96	Significativo
	No esta satisfecho con su trabajo	10	33,33	0,3333	0,6667	0,09	0,17	0,50	0,16	Si	3,87	3,87 ≥ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
7	Depende económicamente de su expareja	27	67,50	0,6750	0,3250	0,07	0,15	0,83	0,53	Si	9,11	9,11 ≥ 1.96	Significativo
	Nod epende económicamente de su expareja	13	32,50	0,3250	0,6750	0,07	0,15	0,48	0,18	Si	4,39	4,39 ≥ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
7a	Dependencia total	11	40,74	0,4074	0,5926	0,09	0,19	0,60	0,22	Si	4,31	4,31 ≥ 1.96	Significativo
	Dependencia parcial	16	59,26	0,5926	0,4074	0,09	0,19	0,78	0,40	Si	6,27	6,27 ≥ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
8	Aún se relaciona con su expareja	18	45,00	0,4500	0,5500	0,08	0,15	0,60	0,30	Si	5,72	5,72 ≥ 1.96	Significativo
	No se relaciona con su expareja	22	55,00	0,5500	0,4500	0,08	0,15	0,70	0,40	Si	6,99	6,99 ≥ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
8a	Su relación es regular	10	55,56	0,5556	0,4444	0,08	0,15	0,71	0,41	Si	7,07	7,07 ≥ 1.96	Significativo
	Su relación es mala	8	44,44	0,4444	0,5556	0,08	0,15	0,59	0,29	Si	5,66	5,66 ≥ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
9	Recibe apoyo material de su familia	12	30,00	0,300	0,700	0,07	0,14	0,44	0,16	Si	4,14	4,14 ≥ 1.96	Significativo
	Recibe apoyo emocional de su familia	24	60,00	0,600	0,400	0,08	0,15	0,75	0,45	Si	7,75	7,75 ≥ 1.96	Significativo
	No recibe ningún apoyo de su familia	4	10,00	0,100	0,900	0,05	0,09	0,19	0,01	Si	2,11	2,11 ≥ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									
9	Considera gozar de buena salud	23	57,50	0,5750	0,4250	0,08	0,15	0,73	0,43	Si	7,36	7,36 ≥ 1.96	Significativo
	No considera gozar de buena salud	17	42,50	0,4250	0,5750	0,08	0,15	0,58	0,28	Si	5,44	5,44 ≥ 1.96	Significativo
	<b>Totales</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>1</b>									

## Anexo III

### Ficha técnica

**Nombre de la Prueba:** CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN PARA ADULTOS

Esta prueba se utiliza para aplicar a adultos (18 años en adelante)

#### **Utilidad de cuestionario:**

Este cuestionario sirve para aplicarlo en adultos en situaciones de consejo psicológico o similar, siempre y cuando los presuntos problemas personales del cliente caigan en cualquiera de las categorías en el test. Sirve para ambos sexos. La alta fidelidad de cada una de las medidas permite establecer comparaciones entre unos y otros individuos. Como el cuestionario mide cinco sectores distintos, es posible localizar las dificultades de adaptación en un determinado campo.

#### **Características generales:**

- a) **Adaptación familiar:** Los individuos que obtienen una nota elevada en esta escala tienen tendencia a estar mal adaptados a su miedo familiar. Las notas bajas denotan una adaptación familiar satisfactoria.
- b) **Adaptación de la salud:** Las notas bajas indican un buen índice de salud física; las notas elevadas tienen un mal índice de salud.
- c) **Adaptación social:** Los individuos que tienen una nota elevada tienden a ser sumisos y retraídos socialmente; los individuos con notas bajas son dominantes en su forma de relacionarse con los demás.
- d) **Adaptación emocional:** Los individuos con notas elevadas tienen a ser inestables emocionalmente; las personas con notas bajas tienen a ser estables emocionalmente.

- e) **Adaptación profesional:** Los individuos con notas altas tienen a estar descontentos en su trabajo y ambiente laboral actual; quienes obtienen notas bajas tienden a sentirse satisfechos en lo que se refiere a su ocupación.

**Instrucciones para la Administración:**

- 1) El cuestionario está preparado para ser aplicado en forma auto administrada.
- 2) No hay tiempo límite.
- 3) Cada individuo que conteste al cuestionario, debe interpretar el contenido de cada ítem por sí mismo.
- 4) El examinador ha de procurar conseguir una colaboración tan completa como sea posible por parte de las personas que vayan a contestar al cuestionario.
- 5) Si alguien hace preguntas concernientes al verdadero propósito y fines del cuestionario, lo mejor es contestar con franqueza y sinceridad sobre las características generales de la prueba.
- 6) Si surgieran preguntas acerca del significado de las letras a, b, c, d, e, el examinador debe decir que tienen relación con las letras que figuran en la primera página del cuestionario y que sirven para hacer un análisis de los resultados.

**Instrucciones para evaluar y puntuar y elevar el cuestionario:**

El cuestionario puede corregir en menos de cuatro minutos. Para obtener la nota correspondiente, utilice la clave de corrección así denominada y colóquese esta sobre el cuestionario de forma que coincidan los orificios con los números correspondientes a cada página. Una vez sumadas todas las respuestas que puntúan en el sector, la cifra obtenida se anota debajo de las puntuaciones, debe procederse de idéntica forma para obtener las notas correspondientes para cada sector.