



## EL DIVORCIO EN LOS HIJOS: OTROS EFECTOS EMOCIONALES

La Es frecuente que cuando uno se informa sobre el efecto que puede tener el divorcio en los hijos encuentre básicamente artículos en los que se plasma el efecto negativo que esto puede tener en la estabilidad y desarrollo emocional de esos niños. Desgraciadamente esta información no es falsa, pero tampoco completa. Por no dejar marcados a los hijos de por vida, por ese sentimiento de culpa en los padres, muchas parejas han continuado con su relación disfuncional, sin ser conscientes del daño que puede generar en los hijos ver cómo sus padres no se quieren o no se respetan, cómo viven angustiados o amargados. Es cierto que toda separación trae pérdidas, pero muchas veces puede ser un motor de crecimiento para todos. Los estudios demuestran que evidentemente una familia unida con una pareja sólida y estable es mejor para el bienestar emocional de los niños que cualquier familia con padres separados, pero también muestran que los hijos de padres separados que tienen una relación cordial tienen mucho mejor pronóstico que los que mantienen una relación disfuncional y destructiva. Por ello es imprescindible hacer todo lo posible para resolver los problemas a tiempo, acudiendo a terapias de pareja o asesores, y solo decidir separarse una vez que se han agotado todas las posibilidades. Pero, tal y como hemos confirmado a lo largo de la experiencia clínica, divorciarse a tiempo también puede tener efectos beneficiosos en todos los miembros de la familia, incluidos los hijos.

Muchos niños no desean que sus padres se divorcien, pero algunos tienen sentimientos encontrados cuando saben que sus padres no son felices juntos. Algunos incluso pueden llegar a sentirse aliviados porque se angustian al ver que sus padres se pelean mucho estando juntos. Por ello, poder estar en una familia donde los maltratos o ausencias han acabado



## Centro Psicológico Gran Vía

permite el inicio de la recuperación y bienestar de todos. Cuando existe tensión y mal ambiente en el hogar familiar, los hijos lo absorben y lo sufren, por tanto, cuando la tensión abandona la casa, todos los miembros de la familia están más relajados. Hay menos discusiones en la familia, y esto fomenta el posterior desarrollo emocional adecuado de todos, permite crecer y enfrentarse a la vida con todas las capacidades que se han liberado del estado de tensión.

Pero además, tras un divorcio, muchas veces los hijos recuperan a sus padres o incluso ganan más de lo que tenían. Cuando una pareja está anclada en una mala relación, una relación que absorbe todo su energía y capacidad, no es capaz de ofrecer a los demás lo bueno que podría enseñar y regalar. En muchas ocasiones ocurre que cuando ya no hay con quien pelear, cuando se sienten libres de rabia y rencor, los padres se acercan y viven de forma más intensa y relajada la maternidad/paternidad. Los hijos tienen la oportunidad de experimentar con cada uno de los padres, sin que el otro interfiera, sintiendo que puede tomar lo mejor de cada uno de ellos. Por eso, en las ocasiones en las que el divorcio se ha hecho a tiempo y bien, los hijos ganan unos padres felices. Esto puede fortalecer los lazos entre ellos.

Con el divorcio, cada uno puede recuperar cierta autonomía y madurez, tanto los adultos como los hijos. Ante las adversidades y la necesidad de readaptarse al nuevo contexto, todos pueden madurar como personas y enriquecer su vida afectiva. Es el momento de aprender estrategias de afrontamiento, a gestionar la rabia, el dolor y la decepción, a buscar nuevas ilusiones y a no anclarse en el sufrimiento. Con un divorcio en el que todos los miembros se comunican adecuadamente y hay cordialidad, pueden aprender que son una familia que tiene recursos para separarse y ayudarse mutuamente.

Y cuando los padres se divorcian, por lo general, uno de ellos se va de la casa y vive en otro lugar, y los niños pasan cierto tiempo viviendo con uno de sus padres y cierto tiempo viviendo con el otro. Esto al principio es extraño,

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

incluso desagradable, pero poco a poco es probable que los niños empiecen a disfrutar de pasar algún tiempo fuera de la casa donde viven todos los días, y puede sentirse bien sabiendo que tienes dos hogares donde son queridos.

Además, muchos padres tienen que empezar a trabajar para aportar al sostenimiento del hogar, lo cual hace que los hijos los valoren más, reconociéndoles valores que antes desconocían.

Y sobre todo, uno de las aportaciones más importantes para los hijos de padres divorciados es aprenden que cuando uno es adulto es merecedor de una relación amorosa satisfactoria, y no debe conformarse con cualquier pareja si no le reporta felicidad y bienestar. Es decir, es el momento de aprender a buscar el mejor modo de quererse a sí mismos.

Por lo tanto, sin duda alguna, el divorcio no es un trago fácil para ninguna de las partes, y siempre es la última opción a tomar en una familia, pero también es importante ser conscientes de que un divorcio puede enseñar y aportar beneficios, siempre y cuando se haga de forma adecuada, con canales de comunicación bien establecidos y se mantenga el afecto y respeto entre todos. Tras un divorcio no todo tiene porqué ser pérdidas.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

## BIBLIOGRAFÍA

Cantón J, Cortés M, Justicia M. Las consecuencias del divorcio en los hijos. *Psicopatología clínica, legal y forense*. 2002;2:47-66.

Granado, M.C., Moreno, C., Jiménez-Iglesias, A., López, A., Rivera, F. & Ramos, P. (2009). Los hogares monomarentales y monoparentales desde una perspectiva transcultural: percepción de bienestar en niños y adolescentes. En A. Martínez Pampliega (Ed.), *Divorcio y monoparentalidad: retos de nuestra sociedad ante el divorcio* (pp. 91-109). Bilbao: Red Europea de Institutos de la Familia (REDIF).

Instituto de Política Familiar. Informe Evolución de la Familia en España. 2010. [Consultado el 10/05/2011.] Disponible en: <http://www.ipfe.org/documentacion.htm>.

Martínez-Pampliega A, Sanz M, Iraurgi I, et al. Impacto de la ruptura matrimonial en el bienestar físico y psicológico de los hijos. Síntesis de resultados de una línea de investigación. *La Revue du REDIF*. 2009;2:7-18.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39