

Las rupturas familiares en la salud mental de los y las adolescentes

En la mayoría de los países occidentales un gran número de niños/as va a experimentar la ruptura marital de sus padres. Aunque es indudable que esta situación constituye un fenómeno estresante para una mayoría de menores, existe una creencia errónea y bastante extendida que afirma que los hijos/as de parejas separadas y/o divorciadas quedarán permanentemente marcados por la ruptura de la relación de sus progenitores. El bienestar psicológico, emocional y/o social de los hijos/as no puede explicarse exclusivamente por el tipo de estructura familiar a la que pertenecen. El divorcio de los progenitores no constituye un fenómeno estático y por sí mismo no predice la aparición de problemas psicológicos en los hijos/as. Es necesario considerar un conjunto de variables que hacen referencia a los procesos y las relaciones familiares para poder explicar en toda su complejidad la relación existente entre la ruptura marital y la salud mental de los hijos/as.

Palabras clave: ajuste psicológico, ruptura marital, hijos/as, adolescencia, familia monoparental, familia reconstituida.

El contexto familiar en la sociedad española actual

Según Del Campo y Rodríguez-Brioso (2002) la familia durante la segunda mitad del siglo XX ha experimentado cambios demográficos, de actitudes y comportamientos, en los derechos y estatus de sus miembros y en las relaciones que se establecen en la pareja y entre los progenitores y sus hijos/as. Una de las grandes modificaciones que se observa en la familia hace referencia a su estructura. Si bien la familia nuclear, compuesta por un varón y una mujer unidos en matrimonio compartiendo un mismo hogar con los hijos/as en común, ha sido la estructura familiar predominante desde la década de los 50, a partir de la década de los 80 empieza a verse amenazado su carácter de universalidad dando paso a una lenta, pero progresiva, pluralidad de formas de convivencia familiar que reflejan no sólo la situación actual sino también la de un previsible futuro próximo. Dos de las estructuras familiares que han cobrado una especial relevancia en las últimas décadas son las familias monoparentales y las familias reconstituidas que son el resultado del progresivo incremento de las tasas de separaciones y/o divorcios. Ambas estructuras familiares arrancan de la disolución de una familia nuclear, es decir, de la separación y/o divorcio de una pareja que ha tenido descendencia.

Sin embargo, no sólo son cambios de índole demográfica los que han afectado a la familia ya que las relaciones familiares y los principios sobre los que se asientan, han experimentado asimismo profundas transformaciones. El derecho individual a la felicidad, la libertad, la igualdad y el ideal del amor romántico son algunos de los términos que se asocian a los cambios familiares, y que repercuten inevitablemente en el valor y significado que damos a la pareja y a la familia. Una vez que han perdido su función de

supervivencia, la pareja y la familia constituyen cada vez más el centro de nuestra vida emocional y personal y, por tanto, de nuestra felicidad siendo las expectativas que depositamos en ellas más elevadas que nunca. La pareja se elige libremente y sólo el amor justifica el inicio y el fin de una relación (Alberdi, 1999). Por otro lado, la mayor independencia económica de las mujeres se ha traducido en relaciones de pareja más igualitarias y satisfactorias. Sin embargo, las contrapartidas de estas circunstancias son evidentes; mientras que las relaciones igualitarias facilitan la aparición de situaciones conflictivas que requieren de considerables dosis de comunicación y negociación para su resolución, las elevadas expectativas depositadas en las parejas las hacen más vulnerables e inestables que antes, convirtiéndose la relación insatisfactoria en una fuente de frustración e infelicidad personal. A todo ello hay que unir la legalización de la disolución matrimonial, impulsada por la entrada en vigor de la ley de divorcio, que junto con una mayor tolerancia social, no sólo a la ruptura en sí, sino a las razones personales que intervienen en dicha decisión, contribuyen a mantener tanto dichas expectativas como la ruptura de las relaciones que no las satisfacen.

Las relaciones paterno-filiales también han sufrido modificaciones. Los hijos/as se desean como un fin en sí mismo perdiendo su carácter de seguro de vida. Las relaciones entre padres e hijos/as son cada vez más igualitarias, los hijos/as tienen más derechos que nunca (y quizás menos obligaciones) y los padres y las madres se han convertido en los agentes principales que deben velar por su bienestar y equilibrio emocional. Esta situación que refleja en cierto punto la *democratización* de la familia (Alberdi, 1999) ha propiciado en los padres y las madres incertidumbre e inseguridad con respecto a sus comportamientos recurriendo, no en pocos casos, en la adopción de pautas de crianza demasiado permisivas y complacientes en un intento de no perturbar su equilibrio psicológico y emocional.

A pesar de las profundas transformaciones que ha experimentado, y sigue experimentando actualmente, la estructura familiar en España, su importancia en el desarrollo de los individuos sigue siendo indiscutible, constituyendo un núcleo de afecto y apoyo en el que se sientan las bases idóneas para moldear y consolidar la identidad de los individuos. A su vez, la familia como el primer contexto y agente de socialización del individuo facilita la incorporación y adaptación del individuo a la sociedad. De hecho, la mayoría de las sociedades confieren a la familia un papel clave en la preparación de los individuos para que puedan integrarse en la sociedad (Musitu y Cava, 2001). Así pues, podemos afirmar que lo realmente sustantivo de las distintas formas de agrupamiento familiar no es tanto su estructura o composición sino las relaciones y las funciones que se establecen en su interior (Menéndez, 2001) constituyendo las características definitorias de las familias la *'unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia'* (Rodrigo y Palacios, 2001).

La ruptura marital como transición en el desarrollo evolutivo familiar

Según la *teoría del desarrollo familiar*, las familias al igual que los individuos, evolucionan a través de unas fases que se conocen

comúnmente como el *ciclo evolutivo familiar*. Este ciclo incluye las transiciones o acontecimientos vitales esperados por los que pasan la mayoría de las familias a lo largo de su desarrollo, en una secuencia bastante predecible aunque variable (Glick, Berman, Clarkin y Rait, 2001). Algunas de las transiciones que componen el ciclo vital familiar, como el nacimiento o la muerte de uno de sus miembros, se consideran *estresores normativos* porque, aunque son parte de la vida cotidiana y representan los cambios inherentes al ciclo vital de la familia, modifican o alteran la estructura y el equilibrio familiar pudiendo conducir a una crisis si la familia no es capaz de adaptarse e incorporar a su funcionamiento los cambios que cada situación nueva requiere (Musitu y Cava, 2001). Así pues, cada una de las fases por las que atraviesan las familias a lo largo de su ciclo vital requiere la puesta en marcha de una serie de tareas para afrontar y reestablecer el equilibrio alterado y pasar con éxito a la siguiente fase, manteniendo el ajuste familiar e individual.

Aunque aparecen discrepancias entre los autores con respecto al número de fases o etapas que constituyen el ciclo vital familiar, existe una tendencia a delimitar las transiciones cuando la familia se expande o reduce a medida que algunos miembros se incorporan o la abandonan puesto que son situaciones difíciles de resolver. El divorcio y las segundas nupcias no se han incluido tradicionalmente como etapas del ciclo vital familiar, aunque las elevadas cifras de separaciones y divorcios, y el progresivo incremento de las familias monoparentales y de las familias reconstituidas, sugieren que estas transiciones van a formar parte del ciclo vital de una gran parte de individuos.

Los retos y tareas a las que deben hacer frente tanto los adultos como los hijos/as tras la ruptura marital son múltiples. Los progenitores se ven obligados a afrontar el cambio en su situación emocional así como a reestablecer el funcionamiento económico, social y parental, mientras que los hijos/as deben redefinir sus contactos con ambos padres así como hacer frente a algunos miedos e incertidumbres. Por otra parte, las consecuencias de la separación o divorcio de los padres también pueden afectar al desarrollo social de los hijos/as ya que desestabiliza las redes de apoyo social existentes hasta entonces. Es frecuente que tras el divorcio los niños/as cambien de lugar de residencia y de colegio, lo que suele suponer una pérdida de las relaciones con sus iguales así como de una serie de actividades que formaban parte de su rutina diaria.

La adolescencia como transición en el desarrollo evolutivo individual y familiar

La adolescencia se considera como un período de transición que supone numerosos cambios biológicos, psicológicos y sociales. En esta etapa el individuo debe hacer frente a un amplio rango de demandas, conflictos y oportunidades (Musitu, Buelga, Lila y Cava, 2001). Se trata, en definitiva, de un momento crucial para la consolidación y afirmación de la identidad, de la búsqueda de autonomía e integración en el grupo de iguales. Independientemente de las discrepancias existentes entre los autores con respecto al grado de conflictividad que empaña esta fase de la vida, lo que sí está claro es que la adolescencia es una etapa más difícil que otros períodos vitales y no sólo para el adolescente, sino también para las personas que le rodean (Musitu et al., 2001).

En el contexto familiar, este período se caracteriza por un cuestionamiento de las normas de funcionamiento familiar. La adolescencia suele estar marcada por un aumento de las conductas de rebeldía y resistencia a la autoridad manifestada por los adultos, lo que habitualmente conlleva un mayor número de conflictos con los padres. Uno de los aspectos en los que mayores discrepancias y conflictos se producen entre padres e hijos/as es el grado de independencia permitida por unos y demandada por otros. El grupo de iguales pasa a cobrar un gran protagonismo pudiendo llegar a desorganizar las pautas y normas de convivencia familiar hasta entonces aceptadas sin demasiada resistencia. Por otro lado, la adolescencia también conlleva una mayor inestabilidad emocional siendo frecuente la manifestación de estados de ánimo depresivos como resultado de algunas de las siguientes circunstancias: baja popularidad en el grupo de iguales, bajo rendimiento escolar y/o problemas familiares. Y, por último, la adolescencia también suele estar asociada a una mayor implicación en conductas de riesgo como conductas delictivas, consumo de sustancias, conducción temeraria y conductas sexuales de riesgo.

La llegada de los hijos/as a la adolescencia constituye una transición del ciclo vital familiar porque obliga a los progenitores a afrontar algunas circunstancias que permitan satisfacer las nuevas necesidades de sus hijos/as. Una de las tareas más importantes a las que debe hacer frente el sistema familiar durante la adolescencia de los hijos/as es la de compatibilizar dos necesidades opuestas; la tendencia del sistema familiar hacia la unidad, el mantenimiento de los vínculos afectivos y el sentimiento de pertenencia, y la tendencia hacia la diferenciación y la autonomía de los hijos/as. Uno de los cambios específicos que deben introducir los padres es modificar las prácticas de crianza desempeñadas hasta entonces. La demanda de una mayor autonomía por parte del adolescente obliga a la familia a introducir cambios especialmente en lo que se refiere al grado de control y supervisión de las actividades de los hijos/as. Así pues, la adolescencia representa para la familia una etapa especialmente estresante, ya que constituye una fase propensa al desequilibrio familiar y pone a prueba la capacidad del sistema familiar de adaptarse a las nuevas necesidades de sus miembros (Musitu et al., 2001).

El objetivo de este trabajo se centra en mostrar cómo dos circunstancias, potencialmente estresantes y que forman parte del ciclo evolutivo normativo de las familias (la adolescencia y la ruptura marital), pueden confluir en el tiempo pudiendo ocasionar consecuencias negativas en los miembros más vulnerables de la familia: los hijos/as. Por otro lado, se prestará una especial atención en detectar qué circunstancias o factores pueden contribuir a que la adaptación a estas transiciones se realice de la mejor manera y en el menor tiempo posible.

El ajuste psicológico y los problemas de adaptación de los hijos/as de padres divorciados

El divorcio de los padres constituye una situación estresante que experimentan un gran número de hijos/as. La inestabilidad que caracteriza a las relaciones de pareja en la actualidad obliga a los hijos/as a enfrentarse a una serie de desafíos asociados a las transiciones matrimoniales de sus padres. En líneas generales las investigaciones señalan que los hijos/as de divorciados, tanto los que viven en una familia monoparental como en una

familia reconstituida, presentan más dificultades de adaptación y problemas psicológicos y emocionales que los hijos/as que viven en familias intactas. Algunos de los problemas más habituales que manifiestan los hijos/as y que se han atribuido a la separación y/o divorcio de sus padres son: problemas externos e internos de conducta, dificultades en las relaciones sociales y familiares, así como un mayor número de problemas de rendimiento escolar (Cantón y Justicia, 2000; Ruiz, 1997).

Los *problemas externos*, o externalizantes, son alteraciones conductuales que se caracterizan por la escasez de control como la manifestación de agresividad, actos delictivos o consumo de drogas. Algunos estudios muestran cómo los hijos/as de familias divorciadas presentan unos índices superiores de problemas externos que aquellos que pertenecen a familias intactas. Estos problemas se observan durante el año que sigue al divorcio tanto en niños como en niñas, aunque son más frecuentes y parecen persistir durante más tiempo en los varones. Con respecto a la adolescencia, los resultados de los estudios indican que los adolescentes que viven en familias monoparentales es más probable que tengan problemas de consumo de alcohol y drogas que los que viven con sus dos progenitores. Por otro lado, algunas investigaciones también muestran cómo los adolescentes tienen un riesgo superior de presentar conductas antisociales que las adolescentes.

Los *problemas internos*, o internalizantes, hacen referencia a alteraciones emocionales como la ansiedad y la depresión. A este respecto, los estudios muestran cómo los hijos/as de parejas divorciadas también pueden desarrollar problemas internalizantes como la depresión, la ansiedad y el retraimiento social. Algunos autores señalan que las madres que forman hogares monoparentales tienen un mayor riesgo de desarrollar un trastorno depresivo afectando negativamente a la calidad de las prácticas de crianza que utiliza, e influyendo negativamente en la competencia social y el bienestar emocional de sus hijos/as.

Las investigaciones también han estudiado las *relaciones sociales* de los hijos/as de parejas separadas en comparación con las de las familias intactas. Algunos estudios indican que los hijos/as de familias divorciadas presentan unos niveles más bajos de habilidades prosociales y de competencia social que los de las familias intactas.

El *rendimiento académico* es uno de los aspectos que más interés ha acaparado por parte de las investigaciones. Diversos estudios han mostrado que los hijos/as de parejas divorciadas suelen tener más problemas académicos que los de las familias intactas, además de manifestar una menor motivación de logro y menos aspiraciones académicas. No es de extrañar, por tanto, que los hijos/as de parejas separadas tengan el doble de riesgo de abandonar los estudios prematuramente.

Las investigaciones actuales también apoyan la existencia de una relación entre la estructura familiar y la *conducta sexual* de los adolescentes. Parece que los hijos/as de familias monoparentales se inician antes en las relaciones sexuales que los que viven en familias intactas, manifestando un mayor riesgo de embarazos no deseados.

Aunque, efectivamente, la mayoría de las investigaciones realizadas en la década de los 80 y 90 han señalado que los hijos/as de parejas divorciadas, en comparación con los hijos/as de parejas no divorciadas, manifiestan un

peor rendimiento académico, menores niveles de ajuste psicológico y emocional, y menos competencias sociales, es necesario hacer algunas matizaciones:

- a) La reacción de los hijos/as ante el divorcio de sus padres puede ser muy amplia y variada, es decir, existe una gran variabilidad individual en la repercusión que esta etapa del ciclo familiar tiene sobre los miembros de la familia. Además, la reacción a la ruptura marital no siempre se produce en los momentos inmediatos a la separación; algunos hijos/as tardan más en asimilar y reaccionar a esta circunstancia.
- b) Las diferencias que se encuentran en el ajuste psicológico de los hijos/as de parejas divorciadas y de los hijos/as de familias intactas son relativamente pequeñas.
- c) Una limitación importante de la que adolecen algunas investigaciones que han encontrado consecuencias negativas en los hijos/as como resultado del divorcio de sus padres, es que no han considerado una variable que en algunos casos puede ser crucial como es el tiempo, es decir, el período transcurrido desde el divorcio. En esta línea, algunos estudios han señalado que los problemas sociales detectados en las relaciones con los iguales son transitorios. Aunque son habituales en el primer período de crisis de la posruptura, tienden a desaparecer una vez que se produce el reajuste a la situación familiar.
- d) Numerosas investigaciones han estudiado la ruptura marital y el ajuste psicológico de los hijos/as olvidando la posible mediación de algunas circunstancias en la relación entre estas variables. En algunos casos la relación entre el divorcio y la aparición de problemas psicológicos no es directa sino que viene mediada por otras circunstancias que se derivan de la ruptura marital. Una de las variables que posee una gran influencia sobre los resultados académicos, y otros indicadores de ajuste psicológico, es el estatus socioeconómico de la familia. En muchas ocasiones los efectos que se observan en los hijos/as de familias divorciadas no se deben tanto a la ruptura en sí como al cambio que supone en su nivel económico.
- e) Y, por último, algunos estudios también indican que algunos de los problemas que presentan los hijos/as de parejas separadas ya estaban presentes antes de la ruptura. Estas dificultades se pueden derivar de la convivencia en una familia en la que son frecuentes los conflictos maritales o que se caracterizan por desempeñar prácticas de crianza inadecuadas.

Así pues, aunque en los meses que siguen al divorcio muchos niños/as manifiestan problemas de conducta, la mayor parte de las revisiones han llegado a la conclusión de que el funcionamiento psicológico de la mayoría de los hijos/as y de sus padres mejora con el paso del tiempo, conforme la familia se va adaptando al divorcio. Y, aunque algunos niños/as siguen arrastrando problemas psicológicos, la mayoría logra recuperarse y manifiesta un buen funcionamiento psicológico. La cuestión que cobra una especial importancia es descifrar qué elementos o factores explican por qué algunos hijos/as logran ajustarse adecuadamente al divorcio de sus padres y otros no. Para ello es necesario profundizar en cómo la separación y/o divorcio de la pareja altera las rutinas y costumbres de los miembros de la familia.

Cómo incide la ruptura marital en el ajuste o bienestar de los hijos/as

Antes de realizar una revisión sobre el proceso a través del cual la ruptura marital puede incidir sobre el ajuste o bienestar de los hijos/as es necesario realizar algunas consideraciones. En primer lugar, el divorcio de los progenitores constituye más un proceso que un acontecimiento o suceso puntual. Es decir, los efectos que la ruptura marital tiene sobre los hijos/as deben estudiarse en un período de tiempo que se inicia en los momentos previos a la ruptura marital y que se prolongan más allá del momento puntual en el que se produce la separación definitiva. En segundo lugar, otra cuestión a considerar es si el estadio evolutivo en el que se produce el divorcio tiene alguna significación para el ajuste de los hijos/as. Los estudios señalan que la edad del menor no predice en sí mismo una mejor o peor adaptación al divorcio (Amato, 2000). Lo que sí se puede afirmar es que a los niños/as pequeños les afecta de forma diferente que a los adolescentes. Si el momento de la separación o el divorcio de los padres ocurren siendo los hijos/as menores de seis años, sus primeras reacciones suelen ser de temor y de una profunda sensación de tristeza y de pérdida, conmoción e infelicidad, particularmente en el período de la ruptura y en el inmediatamente posterior. La mayor parte siente una gran soledad, desconcierto e ira hacia sus padres. Debemos tener en cuenta que, debido a su corta edad, su grado de dependencia es mayor y su desarrollo cognitivo menor, lo que les lleva a temer la desaparición de uno de sus padres. Este temor se puede traducir en algunas conductas habituales como el llanto descontrolado, conductas de dependencia del progenitor que tiene su custodia, conductas regresivas, alteraciones en el control de esfínteres y en el ritmo del sueño así como la aparición de algunos rituales (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004). Para los adolescentes, el divorcio de los padres constituye uno de los estresores más importantes experimentados en esta etapa de su desarrollo. Los adolescentes tienden a reaccionar manifestando sentimientos de pérdida, vacío, enfado y suelen presentar dificultades de concentración. Sin embargo, y a diferencia de los más pequeños, cuentan a su favor con un mayor desarrollo cognitivo lo que les permite entender mejor los acontecimientos familiares y, por otro lado, suelen disponer de un mayor apoyo social fuera de la red familiar. Aún así, algunos estudios señalan esta etapa del desarrollo como especialmente vulnerable para los hijos/as que viven la ruptura de sus progenitores. La separación de los padres se convierte en una circunstancia adicional a la que deben hacer frente en un período de su desarrollo en el que una de las tareas y necesidades más importantes es la búsqueda de autonomía. Sin embargo, los adolescentes tienden a alcanzar dicha independencia de una forma progresiva y con oscilaciones. Es decir, suelen ir avanzando en su búsqueda de autonomía alejándose del entorno familiar pero retornando de vez en cuando en búsqueda de la seguridad y confianza que todavía necesitan. Si en ese momento de su desarrollo evolutivo se está produciendo la ruptura marital puede verse dificultado este proceso ocasionándoles algunas dificultades adicionales. El consumo de alcohol, la incursión en actividades delictivas o el inicio precoz de relaciones sexuales suelen ser formas típicas en las que los adolescentes expresan su estrés, enfado y conflictos internos ante los acontecimientos estresantes que experimentan como la separación de sus progenitores (Clapp, 2000).

Numerosos estudios coinciden en afirmar que no son algunas variables comúnmente mencionadas y relacionadas con los hijos/as, como su edad o sexo, o variables temporales, como el tiempo transcurrido desde la ruptura definitiva de la relación, los elementos clave a la hora de explicar el ajuste o bienestar de los hijos/as. Las variables asociadas con los procesos y relaciones familiares son las que mejor consiguen predecir la adaptación positiva de los menores a los cambios familiares. En particular, los estudios señalan algunos factores estresantes asociados a la ruptura marital como especialmente determinantes en su ajuste psicológico. La pérdida de contacto con uno de los progenitores, los enfrentamientos y conflictos parentales continuados, la disrupción en los roles y funciones parentales (como la disminución del apoyo, control y supervisión parental), la disminución del estatus económico y otros acontecimientos estresantes que aparecen tras la ruptura marital son los ingredientes fundamentales que facilitan o, por el contrario, obstaculizan e impiden la adaptación de los hijos/as a la separación de sus progenitores.

La calidad del funcionamiento parental tras el divorcio es considerado como uno de los mejores predictores del bienestar de los hijos/as (Amato, 2000). El desempeño de unas prácticas de crianza adecuadas, en las que se proporciona afecto, se establece límites, control y supervisión de las conductas de los hijos/as, se asocian positivamente con el ajuste de éstos a la ruptura marital. Por otro lado, el que los hijos/as puedan seguir manteniendo una relación continua y fluida con sus dos progenitores repercutirá indudablemente en un mejor ajuste a la situación. Evitar que los hijos/as se expongan a los conflictos entre los progenitores constituye otro de los elementos que repercute de forma especialmente positiva en el ajuste psicológico de aquéllos. Y, por último, el que los hijos/as puedan seguir manteniendo algunas de sus rutinas habituales, permaneciendo en el mismo domicilio, colegio y/o barrio también les ayudará en el proceso de adaptación. Desafortunadamente todas estas circunstancias no son demasiado frecuentes en un gran número de niños/as que experimentan la ruptura de la relación entre sus padres. A continuación se describe el proceso a través del cual se alteran todas estas circunstancias especialmente importantes para garantizar el ajuste psicológico de los hijos/as.

La separación y/o divorcio de los progenitores convierte el hogar nuclear biparental en uno monoparental en el que un padre y/o madre convive con su hijo la mayor parte del tiempo (padre o madre residente o custodio), mientras que el otro progenitor se traslada a otro núcleo familiar conviviendo con su hijo/a durante períodos más o menos prolongados (padre o madre no residente o no custodio). Aunque la ruptura del vínculo marital no implica en sí mismo un cese de las funciones parentales, el hecho de que los padres dejen de compartir un mismo hogar, y un proyecto de vida en común, altera inevitablemente y en mayor o menor medida, las pautas de crianza desempeñadas hasta el momento. La mayoría de los estudios han centrado su interés en los hogares monoparentales encabezados por una mujer dado que las sentencias judiciales otorgan mayoritariamente la custodia de los hijos/as a las madres. La naturaleza y calidad del desempeño del rol de las mujeres que mantienen la custodia de sus hijos/as va a depender fundamentalmente de su nueva situación económica, de su desempeño y satisfacción profesional, de si mantienen una relación cordial con su ex-cónyuge y de la red de apoyo social disponible (Hetherington y Stanley-Hagan, 1995). Por otra parte, también debe tenerse en cuenta de

quién procedió la decisión de la separación así como la distribución de los roles parentales durante el tiempo de convivencia en la familia nuclear. Si la mujer tomó la decisión de la ruptura marital, o fue tomada de mutuo acuerdo, y si ésta tenía un mayor peso en la educación y crianza de sus hijos el reajuste a la nueva situación, aún siendo difícil, parece ser más rápido. Sin embargo, además del desajuste emocional que conlleva una ruptura marital, la readaptación a la nueva situación suele complicarse para muchas mujeres debido a que la pérdida del ingreso económico aportado por el varón suele dejarlas en una situación de precariedad económica. Las dificultades económicas por las que atraviesan algunos progenitores pueden incidir de forma negativa en los hijos/as ya que en muchos casos se ven obligados a alterar sus hábitos o rutinas cotidianas. Uno de los cambios a los que deben hacer frente, como resultado de su nuevo estatus económico, puede implicar un cambio de centro escolar o de domicilio, circunstancias que han sido señaladas como especialmente contraproducentes para los menores ya que suponen la pérdida de una red de apoyo social, especialmente importante en algunos periodos del desarrollo como es la adolescencia.

Si se trata de madres con una escasa formación académica y/o profesional y que han dependido exclusivamente de los ingresos económicos de sus parejas, la separación les obliga a incorporarse en el ámbito laboral para sostener su hogar y a sus hijos/as aunque, bajo estas circunstancias, las posibilidades de acceder al mercado laboral se reducen considerablemente teniendo que optar, en último término, por trabajos inestables y mal remunerados. A todo ello se debe añadir que, no en pocos casos, los padres incumplen con las compensaciones económicas que están obligados a proporcionar a sus hijos/as fomentando la inestabilidad económica de las mujeres. La situación de desventaja económica en la que se encuentran algunos hijos/as de parejas divorciadas ha sido especialmente destacada ya que algunos estudios muestran cómo es esta circunstancia la que mejor explica algunos aspectos de su bienestar o ajuste emocional (Fine, 2000). Por otro lado aunque sería deseable, especialmente en beneficio de los hijos/as, que los padres varones sin la custodia de sus hijos siguieran activos en el desempeño de su rol parental, algunas investigaciones han señalado que la frecuencia de sus visitas disminuye con el transcurso del tiempo lo que se traduce obviamente en una dejación de sus responsabilidades parentales. De hecho, esta falta de contacto es uno de los efectos más marcados del divorcio sobre las relaciones entre padres e hijos/as. La escasa participación del varón suele deberse, en gran medida, a las continuadas disputas y conflictos mantenidos entre los ex-cónyuges lo que, en último término, se puede traducir en la interrupción de las prestaciones económicas como en una cada vez menor implicación en su rol parental, siendo las madres quienes terminan por asumir prácticamente todo el peso de la educación, socialización, cuidado, y toma de decisiones referentes a los hijos/as. Otra de las razones apuntadas en la disminución de este contacto se debe al sentimiento de culpa que puede experimentar el progenitor en cada encuentro con su hijo/a; especialmente si fue el padre el que tomó la iniciativa en la decisión de la separación los sentimientos de culpabilidad pueden emerger debido al perjuicio que percibe haber causado a su hijo/a. En cualquier caso, la ausencia de una convivencia diaria ocasiona, en la gran mayoría de los casos, que el padre que no tiene la custodia de sus hijos/as tenga un menor peso en las decisiones cotidianas relacionadas con sus hijos/as, lo que también puede generarle un gran pesar y culpa por lo que percibe como una drástica disminución en la implicación en la vida de su

hijo/a. Estas circunstancias conducen a que algunos padres asocien los encuentros con sus hijos/as con sentimientos ambivalentes y mientras que algunos, en un intento de aliviar su malestar, colman de regalos y actividades placenteras a sus hijos/as, otros progresivamente se van retirando de sus vidas.

Algunas de las circunstancias que se han asociado con el grado de implicación del padre varón sin la custodia han sido el sexo y la edad del hijo/a; suelen permanecer más activos si se trata de un hijo varón y si los hijos/as son adolescentes o adultos frente a los más pequeños. Por otra parte si el padre, o la madre, contraen nuevas nupcias o su ex - mujer se traslada a otro hogar geográficamente lejano al del padre, el contacto con el hijo/a tiende a disminuir. En cualquier caso, el mejor predictor de una implicación continuada del padre varón sin la custodia de sus hijos/as, e independientemente de las variables anteriormente mencionadas, es la calidad de la relación que mantiene con su ex-cónyuge y el grado de control que percibe tener sobre las decisiones que conciernen a su hijo/a. Si existen continuas disputas entre los progenitores, discrepancias con respecto a temas relacionados con la educación de los hijos/as y el varón percibe que posee escasa participación en la vida de su hijo/a, progresivamente irá retirándose en su desempeño parental. Bajo estas circunstancias, para muchas madres la crianza o educación de sus hijos/as se convierte en una ardua tarea adquiriendo una especial importancia el apoyo social ofrecido por la red familiar extensa que le permita compaginar sus diferentes roles y le facilite el reajuste a la nueva situación. Aún así, en los períodos iniciales tras la separación suele ser habitual cierta desorganización familiar, la alteración de las rutinas establecidas y ejercidas previamente y el desempeño de un estilo educativo más indulgente o permisivo, lo que puede incidir de forma negativa en los hijos/as.

La circunstancia en la que el padre, frente a la madre, obtiene la custodia de los hijos/as sigue siendo todavía minoritaria. Y, dado que el porcentaje de padres que obtienen la custodia de sus hijos/as es escaso, apenas existen investigaciones que hayan estudiado la relación entre los progenitores varones y sus hijos/as que conforman hogares monoparentales. En cualquier caso, la eficacia en el desempeño de su rol parental dependerá fundamentalmente de las circunstancias bajo las cuales obtuvieron la custodia de los hijos/as; si fue deseada y lucharon activamente para obtenerla ejercerán un rol parental más activo y, presumiblemente, eficaz. De hecho, Downey, Ainsworth-Darnell y Dufur (1998) encontraron pocas diferencias en distintos aspectos relacionados con el bienestar de los hijos/as adolescentes que convivían en un hogar monoparental encabezado por una mujer y aquellos que lo hacían en un hogar monoparental encabezado por un varón. Aunque tanto padres como madres con la custodia de sus hijos/as experimentan cierta sobrecarga fruto de compaginar en solitario los roles parentales con los profesionales, parece que existen diferencias entre ambos con respecto al desempeño de sus funciones parentales. Los padres varones asignan responsabilidades domésticas a los hijos/as con más probabilidad que las madres y, aunque no tienen tantas dificultades en ejercer disciplina sobre sus hijos/as, suelen supervisar menos sus actividades. Sin embargo, quizá la diferencia fundamental entre los hogares monoparentales encabezados por una mujer y por un varón reside en la figura del progenitor que no posee la custodia de sus hijos/as, ya que las madres mantienen el doble de contacto con sus

hijos/as, adoptan un rol parental más activo y ajustan mejor su tiempo para facilitar las visitas de sus hijos/as que los padres en su misma situación. Por otra parte, el impacto de la madre que no tiene la custodia de su hijo/a sobre el ajuste de éste es mayor que en el caso de los varones, asociándose de forma positiva la cantidad y calidad del contacto mantenido con el bienestar del hijo/a, y especialmente si se trata de una hija.

No obstante, en la mayoría de los casos, los hijos/as se benefician del contacto mantenido con ambos progenitores así como del desempeño de un rol parental cooperativo entre los ex-cónyuges. En estas circunstancias, los hijos/as no sólo se ajustan mejor al divorcio de sus padres sino que también se adaptan más fácilmente cuando uno de ellos contrae nuevas nupcias manteniendo relaciones más positivas con sus padrastros y/o madrastras. La realidad, sin embargo, parece ser bien distinta ya que los conflictos parentales suelen ser habituales siendo más frecuente el desempeño de estilos parentales paralelos que cooperativos. En esta línea, se han señalado tres patrones de desempeño de los roles parentales tras el divorcio: cooperación, hostilidad y aislamiento. Los padres que adoptan el estilo cooperativo se caracterizan por hablar frecuentemente entre ellos acerca de los asuntos que conciernen a sus hijos/as, tratan de acordar y distribuir las funciones que cada uno va a desempeñar y procuran no interferir en las normas que se establecen en cada hogar. El patrón de hostilidad se caracteriza por un contacto entre los ex - cónyuges marcado por sentimientos de animosidad, siendo el enfrentamiento continuado. Una de las quejas más habituales en las relaciones caracterizadas por la hostilidad es el boicoteo a las visitas de los hijos/as a los que supuestamente somete un progenitor al otro. Por último, el aislamiento es un patrón de actuación más frecuente cuando los hijos/as son adolescentes y, en algunos casos, éstos actúan como “portadores de mensajes” evitando así que los padres tengan que mantener el contacto físico.

La hostilidad, el conflicto y la falta de cooperación entre los progenitores es otro de los elementos claves que explican la aparición de problemas psicológicos en los hijos/as, razón por la que se ha sugerido que en los casos en los que los ex-cónyuges no sean capaces de mantener una relación cordial sin entrometerse en la actuación de la otra figura parental, el hijo/a se beneficiará si las pautas de crianza son ejercidas por sólo uno de sus progenitores. Y en estos casos, el ajuste psicológico de los hijos/as es mejor cuando el progenitor con el que conviven la mayor parte del tiempo desempeña un estilo parental autoritativo, es decir, se muestra afectivo y responde a las necesidades de su hijo, mantiene una comunicación abierta, supervisa sus actividades y ejerce un control firme y consistente sobre sus comportamientos. Así pues, el estilo parental autoritativo se asocia con un mejor ajuste de los hijos/as tanto en las familias intactas como en las familias monoparentales (Fine, 2000).

Las nuevas nupcias o el reemparejamiento de uno u ambos progenitores suponen un nuevo cambio y, por tanto, puede constituir un acontecimiento estresante para los hijos/as. La adolescencia se considera un período especialmente delicado para la incorporación de un nuevo miembro familiar, siendo más frecuente la aparición de problemas de adaptación que en otras etapas del desarrollo como la infancia o la preadolescencia. Es frecuente que los padrastros y/o madrastras se encuentren con el rechazo inicial de sus hijastros/as. A veces, esto es debido a que los hijos/as se sienten “atrapados” entre sus progenitores, sintiéndose desleales hacia un progenitor si

mantienen una buena relación con su padrastro y/o madrastra o con su otro padre. Las dificultades económicas también son comunes debido a la manutención de los hijos/as y ex - cónyuges, lo que puede ocasionar discrepancias y discusiones entre la pareja, así como consecuencias negativas para los hijos/as.

De la misma manera que en las familias monoparentales, los estudios señalan que tras la formación de una familia reconstituida se alteran las prácticas de crianza lo que estaría muy relacionado con los problemas de adaptación que presentan los hijos/as. Uno de los elementos que parece incidir en esta disrupción de los roles parentales se debe al hecho de que los hijos/as alternen en distintos hogares ya que genera en ocasiones ciertas dificultades en la organización familiar así como en la toma de decisiones cotidianas. Aunque la relación entre los ex - cónyuges se hace necesaria cuando los hijos/as compartidos son menores de edad, la negociación de las visitas, las cuestiones relacionadas con la educación de los hijos/as y los asuntos económicos suelen constituir fuentes comunes de conflicto.

Cómo facilitar la adaptación de los hijos/as a la ruptura marital de sus progenitores

Ciertamente el divorcio sitúa a muchos niños/as en una situación de vulnerabilidad o riesgo para desarrollar algunos problemas conductuales y emocionales, dificultades académicas o problemas en las relaciones sociales. Sin embargo, los resultados de las investigaciones señalan que estas dificultades manifestadas en los momentos inmediatos al divorcio no constituyen indicadores fiables que predigan la aparición de problemas de ajuste a largo plazo. Lo que sí muestran claramente los estudios es que la actuación de los padres y las madres antes, durante y tras la ruptura de su relación, constituyen factores determinantes en la adaptación de los hijos/as a su nueva situación así como en su ajuste psicológico. Se han señalado algunos ingredientes fundamentales que caracterizan a los hogares que facilitan el ajuste de los hijos/as tras la separación de sus progenitores. En dichos hogares, los padres y madres proporcionan a sus hijos apoyo, cuidado y respeto, se mantienen las vías de comunicación abiertas y fluidas, y se muestra atención y respuesta a las necesidades de los hijos/as. Con respecto a las prácticas de crianza, los padres y madres establecen expectativas, límites y normas de convivencia claras, rutinas consistentes y predecibles y supervisión de las actividades de los hijos/as. Por último, en estos hogares se permite a los niños/as seguir funcionando como tales, es decir no se vuelca sobre ellos preocupaciones y responsabilidades propias de los adultos.

La relación que mantienen los progenitores es igual de importante para garantizar el bienestar de los menores. Los niños/as que logran adaptarse mejor a la ruptura siguen manteniendo una relación con su progenitor no custodio y están al margen de los conflictos que sus progenitores puedan seguir teniendo. Por tanto, estos hijos/as no se convierten en confidentes de uno o ambos padres ni experimentan conflictos de lealtad entre sus progenitores (Clapp, 2000).

A continuación se ofrecen algunas sugerencias para afrontar el proceso de ruptura marital en sus diferentes momentos.

Sugerencias para afrontar los momentos previos al divorcio

Quizá el paso más importante que deben dar los padres que se van a separar es cómo y cuándo comunicar a sus hijos/as la decisión de la ruptura marital. Para ello, se han sugerido algunas recomendaciones con la finalidad de ayudar a los hijos/as a afrontar lo mejor posible esta tarea.

1.- Esperar a que la decisión de los progenitores sea definitiva.

Algunos autores señalan que si los hijos/as no van a cambiar de domicilio, es suficiente con anunciar la separación dos semanas antes de que uno de los progenitores se traslade del hogar familiar. Este período se considera suficiente para que los menores se hagan a la idea, y a su vez impide alimentar la esperanza de una reconciliación, algo que ocurre habitualmente cuando se comunica la decisión con más tiempo. En el caso de que los hijos/as tengan que trasladarse de domicilio será necesario anunciarlo con más tiempo.

2.- Comunicar a los hijos/as la decisión de forma conjunta.

Es conveniente que la pareja anuncie de forma conjunta la decisión de la ruptura. Los hijos/as se sentirán más seguros al constatar que la decisión es compartida y les ayudará a no negar la situación. Por otro lado, de esta forma ambos progenitores conocerán exactamente la información que se les está transmitiendo a sus hijos/as.

3.- Comunicar la decisión a todos los hijos/as a la vez.

A pesar de que pueda haber diferencias de edad entre los distintos hijos/as, se suele recomendar comunicar la decisión a todos en el mismo momento porque de esta forma se ayuda a que los hermanos generen entre ellos sentimientos de cercanía y apoyo.

4.- Dar explicaciones breves y claras sobre los motivos de la decisión sin entrar en demasiados detalles y sin buscar culpables.

Los niños/as necesitan recibir algún tipo de información sobre las razones de la ruptura de la relación de sus progenitores, aunque no es conveniente entrar en detalles innecesarios. También es importante no buscar culpables de la decisión ya que eso conlleva que se cree la figura del “buen” y del “mal” padre iniciando el proceso de creación de alianzas que tan poco ayuda al ajuste de los hijos/as. Por último, aunque para los adultos pueda resultar obvio es importante dejarles claro que ellos no son culpables de la separación.

5.- Dar instrucciones claras sobre el funcionamiento familiar de aquí en adelante.

En lo que sí conviene entrar en detalle es en cómo el divorcio les va a afectar personalmente. En qué cambiará su vida, en qué no, dónde vivirá su otro progenitor, cuándo se le podrá visitar, etc.

6.- Proporcionar seguridad sobre el hecho de que van a seguir manteniendo a ambos progenitores.

Nunca está de más confirmarles que, a pesar de la ruptura marital, van a seguir manteniendo a sus dos progenitores y que el amor que hacia ellos sienten no se va a ver amenazado por la nueva situación. Del mismo modo es importante transmitirles que se les permite y alienta a seguir queriendo a sus dos progenitores, no obligándoles a elegir.

7.- Animar a que pregunten y aclaren sus dudas.

Sin necesidad de sobrecargarles con información, y una vez aclarados los aspectos elementales, se puede ir proporcionando información en la medida en que ellos la soliciten. También es importante permitirles expresar sus emociones negativas, teniendo en cuenta que cada hijo/a las puede expresar de forma muy distinta y en momentos diferentes.

Sugerencias para afrontar los momentos posteriores al divorcio

Una vez tomada y comunicada la decisión de la separación, lo más habitual es que la familia intacta converja en dos hogares monoparentales. En función del tipo de custodia, los hijos/as pasarán más o menos tiempo en cada uno de estos hogares. A continuación se señalan algunas recomendaciones que pueden ser útiles para afrontar los primeros momentos tras la ruptura marital, aunque estas sugerencias son aplicables también a largo plazo, al menos hasta que los hijos/as se independicen y abandonen sus núcleos familiares originales.

1.- Evitar exponer a los hijos/a a los conflictos que se mantiene con la ex - pareja.

La exposición prolongada a los conflictos parentales conlleva consecuencias nefastas para los hijos/as. De hecho, una de las consecuencias positivas para los hijos/as, y que se derivan del divorcio de sus progenitores, es la finalización de los conflictos y las tensiones maritales. El que esto no se produzca priva a los menores del único beneficio resultante del divorcio de sus padres. En el caso de que no sea posible evitar las discusiones es muy importante evitarlas en presencia de los hijos/as.

2.- No generar conflictos de lealtad en los hijos/as.

Es importante no poner a los hijos/as en la tesitura de tener que decidir entre sus progenitores. En ocasiones, "utilizar" a los hijos/as haciéndoles sentir en medio de un campo de batalla puede ser más perjudicial que el conflicto abierto. Estrategias muy habituales y negativas para el ajuste psicológico de los hijos/as suelen consistir en sonsacar al hijo/a información sobre las actividades que realiza el otro progenitor, convertir a los hijos/as en "mensajeros" entre los distintos hogares o intentar aliar al hijo/a en contra del otro progenitor hablando de forma negativa de éste.

3.- Mostrar respeto hacia el ex - cónyuge en presencia de los hijos/as.

Uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta para prevenir la aparición de consecuencias negativas en los hijos/as supone ser consciente de la necesidad de separar la relación que los adultos han mantenido, y/o siguen manteniendo, de la relación paterno-filial. Aunque el sistema familiar y el subsistema marital se hayan disuelto, no conviene olvidar que permanece, y va a permanecer siempre, un subsistema que es de especial importancia para garantizar el adecuado desarrollo de los hijos/as: se trata del subsistema paterno-filial. Muchos progenitores están más centrados en los sentimientos de rencor y hostilidad que se profesan y se olvidan de salvaguardar una relación que es de especial importancia para sus hijos/as. En este sentido, es necesario evitar las tan frecuentes alianzas que se establecen con los hijos/as en contra del otro progenitor. Aunque los sentimientos personales hacia la ex - pareja sean negativos, no hay que olvidar que el otro progenitor tiene derecho a seguir ejerciendo sus

funciones parentales y que los hijos/as tienen también el derecho y la necesidad de seguir queriendo a su dos padres. Permitir que los hijos/as manifiesten amor y cariño hacia su otro progenitor constituye una sana medida. En cualquier caso, lo que sí está claro es que hablar de forma negativa del otro progenitor tiene consecuencias devastadoras sobre los hijos/as. Esto no supone que en algún momento un progenitor pueda manifestar enfado o decepción hacia su ex - cónyuge, pero no necesita degradarle o humillarle en presencia de su hijo/a.

4.- Facilitar el contacto de los hijos/as con su otro progenitor.

En los casos en los que no se dé una custodia compartida, la mayoría de las investigaciones destacan el beneficio que supone para el adecuado desarrollo de los hijos/as el contacto continuado con el progenitor que no tiene su custodia. Esta circunstancia debe favorecerse siempre y cuando la intensidad del conflicto entre los ex - cónyuges no sea demasiado elevado y que ambos progenitores gocen de cierta estabilidad emocional. El que los hijos/as puedan seguir manteniendo un contacto cercano con sus dos progenitores va a beneficiar a todas las partes (progenitores custodios, no custodios y por supuesto a los hijos/as). Una de las creencias más extendidas es que el contacto mantenido con la madre tras la ruptura marital es más importante que el que se mantiene con el progenitor varón. Recientes investigaciones muestran que esta afirmación no es cierta; ambos progenitores contribuyen de forma única en el bienestar de sus hijos/as.

5.- Desempeñar prácticas de crianza adecuadas.

Es un hecho bastante habitual que durante el período posterior a la separación, muchos padres y madres se sientan desbordados emocionalmente. Esto explica en muchos casos el que descuiden sus roles parentales y desempeñen prácticas de crianza erráticas, punitivas o permisivas lo que es claramente perjudicial para facilitar la adaptación de los hijos/as a su nueva situación. Los estudios muestran que un porcentaje elevado de padres y madres, con independencia del tipo de custodia que mantengan, se muestran menos accesibles y sensibles a las necesidades de sus hijos/as.

Las prácticas de crianza autoritativas, basadas en el apoyo, control y supervisión de las conductas y actividades de los hijos/as, son las que más benefician a éstos. Crear rutinas nuevas, o mantener las que ya se seguían anteriormente, es muy importante tanto para los niños/as como para los adolescentes ya que les ayuda a crear cierto control y seguridad en unos momentos de incertidumbre y caos. Esta sugerencia es aplicable a ambos padres, tanto para los progenitores que tienen la custodia de sus hijos/as como para aquellos que no la tienen, porque es más importante la calidad del desempeño parental que la frecuencia del contacto. Obviamente, es especialmente conveniente que estas prácticas de crianza se den en el hogar donde más tiempo pasa el hijo/a, aunque el padre no custodio también beneficiará a sus hijos/as si utiliza estas prácticas de crianza. Es frecuente que los progenitores que no mantienen la custodia continuada de sus hijos/as experimenten sentimientos de culpabilidad por no compartir con ellos demasiado tiempo, o por los cambios a los que se le ha expuesto. Una de las formas más habituales de compensar dicha culpa es manteniendo un estilo parental excesivamente permisivo en los encuentros que se mantienen con ellos. En muchos casos estos padres se centran más en proporcionar objetos materiales a sus hijos/as o se convierten más en compañeros de

juego, dejando de lado su ejercicio como padres. Es importante tener presente que el afecto y el cariño no están reñidos con el desempeño de una disciplina consistente y la supervisión de los comportamientos y actividades de los hijos/as, estilo parental que más beneficia a éstos.

Por otro lado, un estilo cooperativo entre los ex – cónyuges es el que más va a favorecer a los hijos/as. Aunque no sea una tarea fácil, es muy importante en beneficio de los hijos/as intentar mantener una relación cordial con el ex – pareja. Si los progenitores son capaces de mantener una relación basada en el respeto mutuo, los menores sufrirán menos y se adaptarán más fácilmente al nuevo cambio. En el caso de que no sea posible mantener una relación cordial, es igual de importante evitar el enfrentamiento con el ex – cónyuge en presencia de los hijos/as.

6.- No someter a los hijos/as a más cambios de los necesarios.

Otros cambios a los que se ven sometidos los hijos/as como consecuencia de la ruptura de la relación de sus progenitores son cambios de domicilio, centro escolar, amistades, barrio, etc. Cada uno de esos cambios supone estresores adicionales y cuantos más estresores experimenten los menores más se dificulta su adaptación y ajuste psicológico. En la medida de lo posible se recomienda no exponer a los hijos/as a más cambios de los que ya conlleva la ruptura marital en sí misma.

7.- Mantener las prestaciones económicas destinadas a los hijos/as.

En ocasiones se utilizan las prestaciones económicas como un arma para “castigar” al ex – cónyuge, sin embargo, al que realmente se está perjudicando es al hijo/a. Las investigaciones muestran cómo el mantenimiento de un nivel o estatus de vida similar al período previo al divorcio, facilita el bienestar del hijo/a.

8.- Mantener las vías de comunicación abiertas.

Una de las pautas más beneficiosas que pueden adoptar los padres y las madres en los momentos posteriores a la separación y/o divorcio es mantener las vías de comunicación con los hijos/as permanentemente abiertas. Esto no significa forzar la comunicación sino adoptar una actitud facilitadora de la misma permitiendo que los hijos/as puedan expresar sus miedos e incertidumbres cuando lo necesiten.

9.- Buscar apoyo social.

El grado de adaptación de los hijos/as también dependerá del apoyo social y familiar que reciban por parte de parientes, amigos, vecinos, etc. El tipo de ayuda que se reciba puede ser de muy distinta naturaleza, desde acoger temporal o puntualmente al hijo/a, ayuda o préstamos económicos o apoyo psicológico y emocional. Estos recursos van a ser positivos tanto para los padres como para los hijos/as. Para los adolescentes es especialmente importante mantener su red social ya que es en este período de su desarrollo cuando el grupo de iguales cobra un gran protagonismo.

10.- No sobrecargar a los hijos/as con problemas y responsabilidades que atañen a los adultos.

A menudo se afirma que los hijos/as de divorciados que viven en hogares monoparentales maduran más rápidamente, debido en parte a su mayor responsabilidad en las actividades domésticas y en la toma de decisiones familiares. Esto puede ocurrir en algunos casos, sin embargo cuando las

actividades y responsabilidades delegadas en los hijos/as son excesivas se produce una inversión de roles en la que el menor asume un papel propio de los padres, lo que se ha relacionado con consecuencias negativas para los hijos/as como depresión o ansiedad. Asimismo es importante no volcar los problemas o necesidades afectivas sobre los hijos/as.

11.- Atender y cubrir las necesidades de los progenitores.

Un precario ajuste psicológico de los progenitores se asocia de forma clara con un mal ajuste de los hijos/as. Por eso, tan importante como cuidar a los hijos/as, es atender a las propias necesidades personales.

Sugerencias para la formación de una familia reconstituida

La duración de las familias monoparentales suele ser puntual porque muchas personas separadas o divorciadas vuelven a contraer nuevas nupcias o a convivir con una nueva pareja. Cuando la pareja aporta al menos un hijo/a de una relación previa se constituye una familia reconstituida. El proceso de consolidación de una familia reconstituida también suele conllevar algunas dificultades relacionadas con los hijos/as. A continuación se sugieren algunas recomendaciones para facilitar el ajuste de éstos a la nueva situación familiar.

1.- Establecer objetivos realistas en relación a la convivencia familiar.

No es un objetivo realista esperar que la formalización de la pareja cree de forma automática una familia similar en su funcionamiento a la tradicional, ni pretender que los hijos/as quieran a sus padrastros y madrastras de forma inmediata.

2.- Introducir cambios en las dinámicas familiares de forma paulatina.

En algunas familias, la entrada de un nuevo miembro genera cambios demasiado repentinos en algunas relaciones importantes, como en la formada por los padres y sus hijos/as. Los progenitores suelen alterar algunas de las rutinas que mantenían con sus hijos/as y lo que es más relevante, suelen disminuir la frecuencia de los encuentros con ellos. Precisamente una de las circunstancias que más suelen perjudicar a los hijos/as es la alteración en las rutinas que mantenían con sus progenitores. Por tanto, y al margen de las posibles actividades que comparta la pareja, es conveniente que los progenitores y sus hijos/as reserven tiempo para preservar su relación. De este modo se facilitará su adaptación a la nueva situación.

3.- No tratar de reemplazar a los progenitores.

Los padrastros y las madrastras deben establecer una relación única con los hijastros/as, intentando no reemplazar a nadie, ni forzar un tipo de relación a priori. Es conveniente otorgarse tiempo para que la relación entre el padrastro o la madrastra y su hijastro/a vaya definiéndose a través de cortos encuentros.

4.- No forzar el desempeño de los roles parentales.

Un tipo de actuación que suele ser eficaz para los padrastros y las madrastras, es tratar de mantener una relación cordial y amistosa con el hijastro/a, manteniéndose al margen en las cuestiones referentes al desempeño de la disciplina, dejando y demandando que sean los padres biológicos los que asuman dicha responsabilidad. Muchos padrastros y

madrastas sólo consiguen implicarse en tareas relacionadas con la disciplina de los hijastros/as de forma progresiva y otros nunca lo llegan a conseguir.

5.- Construir una relación de pareja sólida.

Es fundamental mantener un diálogo fluido con la pareja; el acuerdo común con respecto a la actuación del padrastro o la madrastra frente a los hijos/as supondrá un apoyo fundamental para una tarea que puede llegar a ser duradera y complicada. Por otro lado, este acuerdo marital facilitará que el hijastro/a vaya otorgando a su padrastro o madrastra cierta autoridad.

6.- Cimentar una identidad familiar propia.

Aunque el establecimiento de un sentimiento de pertenencia a la unidad familiar llevará algún tiempo, de forma progresiva se pueden empezar a crear ciertas rutinas o tradiciones familiares propias que facilitarán la creación de un sentimiento de pertenencia y unidad familiar.

7.- Fomentar la relación de los hijos/as con sus dos progenitores.

Es muy importante, especialmente en beneficio de los hijos/as, mantener una relación cordial con el ex - cónyuge.

8.- Mantener las líneas de comunicación abiertas.

La pareja debe dialogar de forma continúa sobre algunos aspectos de la convivencia familiar que suelen ser motivo de conflicto: qué tipo de rol o papel desean ambos que asuma el padrastro o madrastra en el ámbito familiar (especialmente de cara a los hijos/as), cómo van a distribuirse las responsabilidades domésticas, cómo se regularán los asuntos económicos...etc. Con respecto a los hijos/as es conveniente dejarles tiempo y espacio para que expresen sus impresiones u opiniones, temores o incertidumbres con respecto a distintos aspectos de la convivencia familiar. También se recomienda a los padrastros y a las madrastras que comuniquen a sus hijastros/as que no pretenden, bajo ningún concepto, suplantar a su padre/madre.

Conclusiones

La unidad familiar actúa como soporte y protección para los niños/as por lo que la ruptura de esta estructura desencadena un período de desorganización y cambios en sus vidas. En general, para todos los niños/as el divorcio de sus padres significa en mayor o menor grado la pérdida de su familia, de su núcleo principal de apoyo, estabilidad, seguridad y continuidad (Clapp, 2000).

Las investigaciones, en sus inicios, se centraron en estudiar cómo algunas características individuales, como el momento evolutivo o el sexo, afectaban en la adaptación de los hijos/as a las distintas transiciones familiares como el divorcio o las segundas nupcias de sus progenitores. Sin embargo, en la actualidad se reconoce que son los procesos y las relaciones familiares que se establecen tras la ruptura marital las que logran explicar mejor las diferencias individuales en el ajuste de los hijos/as. Los efectos de la estructura familiar sobre la conducta de los hijos/as están mediados, de forma especial, por la calidad de las relaciones que mantienen los hijos/as con sus padres y del clima familiar. Los estilos educativos desempeñados por los padres y las madres tras la ruptura marital suelen afectar directamente al grado de adaptación social y personal que manifiestan los hijos/as. Algunos

autores señalan que la alteración en los patrones de crianza de los padres, junto con el período de crisis y conflictividad por el que atraviesan todos los miembros de la familia, explicarían algunos de los problemas por los que atraviesan los hijos/as tras la ruptura marital.

En cualquier caso, los estudios muestran cómo el reajuste al divorcio se logra, para una gran parte de los adultos y sus hijos/as, transcurridos una media de dos años tras el divorcio. Y, por último, hay que considerar que el divorcio puede suponer un acontecimiento positivo para los hijos/as cuando realmente pone fin a una situación de conflicto continuado entre los progenitores. Desgraciadamente esto no ocurre en demasiadas ocasiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alberdi, I. (1999). *La nueva familia española*. Barcelona: Taurus.

Amato, P. R. (2000). *The consequences of divorce for adults and children*. *Journal of Marriage and the Family*, 62 pp. 1269-1287.

Cantón Duarte, J. y Justicia Díaz, M^a. D. (2000). Problemas de adaptación de los hijos de divorciados. En: Cantón Duarte, J., Cortés Arboleda, M^a. R. y Justicia Díaz, M^a. D. (2000). *Conflictos matrimoniales, divorcio y desarrollo de los hijos*. Madrid: Pirámide.

Clapp, G. (2000). *Divorce and new beginnings*. New York: John Wilg & Sons, Inc.

Del Campo, S. y Rodríguez-Brioso, M.M. (2002). La gran transformación de la familia española durante la segunda mitad del siglo XX. *REIS*, 100, 103-165.

Downey, D.B., Ainsworth-Darnell, J.W., y Dufur, M.J. (1998). Sex of parent and children's well-being in single-parent households. *Journal of Marriage and the Family*, 60 (4), 878-893.

Fine, M. (2000). Divorce and single parenting. En: C. Hendrick y S.S. Hendrick (Eds). *Close Relationships. A sourcebook* (pp.139-152). US: Sage Publications, Inc.

Glick, I.R., Berman, E.M., Clarkin, J.F. y Rait, D.S. (2001). *Terapia conyugal y familiar* (4ªed.). Madrid: Grupo Aula Médica, S.L.

Hetherington, E. M., y Stanley-Hagan, M.M. (1995). Parenting in divorced and remarried families. En: M.H. Bornstein (Ed.). *Handbook of parenting*. Vol. 3 (pp. 233-254). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Menéndez, S. (2001). La diversidad familiar en España. Un análisis de su evolución reciente y su aceptación. *Apuntes de Psicología*, 19 (3), 367-386.

Musitu, G., Buelga, S., Lila, M. y Cava, M^a.J. (2001). *Familia y Adolescencia*. Madrid: Síntesis.

Musitu, G., y Cava, M.J. (2001). *La familia y la educación*. Barcelona: Octaedro.

Rodrigo, M.J., y Palacios, J. (Coords.). (2001). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza.

Ruiz Becerri, D. (1997). Los hijos y la ruptura matrimonial. *Revista de Estudios de Juventud*, 39, 67-79.

Vallejo Orellana, R., Sánchez-Barranco, F. y Sánchez-Barranco, P. (2004). Separación o divorcio: trastornos psicológicos en los padres y los hijos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 92, 91-110.

