

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

La vida después del divorcio

El final de un matrimonio puede convertirse en una fuente de estrés muy grande para usted y para su familia. Independientemente de su causa, el divorcio puede suscitar emociones dolorosas y perturbadoras. El enojo, la tristeza y la frustración están ligadas íntimamente al divorcio, aun cuando la relación de pareja hubiese sido estruendosa desde un inicio.

Por otra parte, soportar la idea de estar solo puede ser arduo, e incluso abrumador. Puede uno sentir como si la vida hubiese dado un vuelco drástico y todo, desde las disposiciones para la vivienda hasta el cuidado de los niños, las relaciones con las amistades y la familia. Para colmo de males, el costo del divorcio le puede dejar en dificultades financieras, sobre todo si hay niños que atender.

Que el matrimonio haya durado dos o veinte años, se necesita tiempo para sobreponerse de un divorcio. Si bien cada quien reacciona en forma diferente, la mayor parte de las personas necesita dejar pasar algunos años para adaptarse a los cambios que trae el divorcio. Mismo si la vida puede parecerle sombría tras la ruptura de la relación de pareja, recuerde que usted *puede* superar la situación y que si *lo hará*.

Manejar sus emociones

Volver a encontrar el equilibrio emocional después de un divorcio exige mucho trabajo. Este proceso puede traer tristeza, coraje y frustración profundas. El reconocer estas emociones, además de ayudarle a superar su dolor constituye una etapa importante del proceso de sanación. El hecho de hablar con un amigo o de escribir un diario también puede ayudarle a manejar sus emociones.

Algunas personas se sienten tan devastadas con los aspectos jurídicos del divorcio que hasta su recuperación emotiva tarda en llegar. Pero en realidad, para seguir adelante, hay que admitir que el matrimonio se terminó y adoptar una nueva identidad que no tenga nada que ver con la de su antigua pareja.

Hay que admitir que un divorcio puede dar un golpe terrible a su identidad personal y a la propia estima, especialmente si no fue usted quien rompió. Aunque sea muy tentador detenerse en los aspectos negativos de su personalidad, de la de su ex cónyuge y/o de los aspectos de su nueva vida, **una actitud pesimista no podrá sino ayudarle a cumplir la profecía**. Tenga mucho cuidado con lo que se repite mentalmente, cuando oiga que una vocecita negativa comienza a agitarse, cállela de inmediato: cuestione la validez de su discurso y refuerce su opinión de sí mismo y de la situación en forma positiva y optimista. Aun cuando se le escapen algunos detalles de la situación, usted *puede* manejarla de manera edificante.

Al emprender una nueva etapa de su vida, aproveche la oportunidad de aprender y crecer. Examine con toda honestidad el papel que desempeñó en la relación de pareja y reconozca su parte de responsabilidad en la ruptura. Aprenda de sus errores y resuelva actuar mejor la próxima vez. De ser posible, trate de quedar en buenos términos con su ex cónyuge. El perdón le aliviará y quitará un gran peso de encima.

Durante este período de cambio es importante atenuar su estrés. Para relajarse medite, escuche música, haga que le den un masaje o practique un pasatiempo. Tome un poco de tiempo para usted (por más breve que sea) y recompense sus esfuerzos.

Solo pero acompañado

Resista el deseo de arreglárselas solo. Contar con apoyo emocional es esencial para sanar, hay muchas personas que le pueden respaldar para que supere este período difícil de la vida. Sus amigos y familiares pueden reconfortarle: ábrase a ellos. Encontrará tal vez que su mejor fuente de ayuda es alguien que ya ha pasado por un divorcio.

Asimismo podría entrar en un grupo de ayuda mutua en su comunidad o acudir a un profesional. Este tipo de recursos le ayudará a considerar su divorcio como parte del pasado y a ver la vida con una mirada positiva hacia el futuro.

Actúe según le convenga

Aunque a veces le sea difícil, sobre todo si está ayudando a sus hijos a superar el fin de su relación, no olvide sus propias necesidades y cuídese. Pase tiempo con personas que le apoyan, le valoran y transmiten energía. Reduzca al mínimo otras fuentes de estrés, y, de ser posible, reduzca su carga de trabajo. No tema rechazar las peticiones de terceros.

Recuerde el dicho: Tome las cosas una por una. Que su vida tome un curso normal, de ser posible, evite tomar decisiones importantes. Antes de pensar en cambiar de trabajo, mudarse de casa a otra ciudad o iniciar una nueva relación, dese tiempo para recuperarse emocionalmente.

Atienda su salud

Dado el estrés inherente al divorcio, sus hábitos de salud pudieran verse relegadas en el fondo de un cajón. Quizás se le antoje la comida chatarra, saltar alimentos o incluso recurrir a drogas o alcohol como un escape. Le costará trabajo encontrar tiempo para practicar actividades físicas y se verán trastornadas sus horas de sueño. Todo ello podría causarle problemas de salud, pérdida de energía, justo en el momento en que necesita contar con todas sus facultades.

Coma en forma equilibrada, descanse lo suficiente o adopte una rutina de actividad física placentera. La práctica de un deporte o un programa de condicionamiento físico podría ayudarle a liberar su enojo y frustración, al tiempo que le permitiría cultivar su físico. Si siente que está descuidando sus hábitos de salud, asegúrese de comunicar con un profesional para recibir apoyo y recursos.

Mantenga la calma

Si buscaba alguna razón para quedar en buenos términos con su ex cónyuge, aquí esta. Mismo si está furioso, necesita encontrar el modo de permanecer en calma, alejar su enojo y actuar con cordura, — sobretodo en frente de los niños. Debe evitar a toda costa hablar mal de su ex pareja o de hacerle reproches. Mismo si obtuvo el divorcio, esa persona sigue siendo uno de los padres de sus hijos.

Al igual que usted, los chicos deben adaptarse a su nueva estructura familiar. Por consiguiente es de suma importancia platicarlo abiertamente con ellos y dedicarles tiempo para ayudarles a pasar a través de esta etapa de su vida. Mantener una rutina les procurará una sensación de estabilidad reconfortante. Asegúreles que ellos no tienen nada que ver con el divorcio y que cuentan con el amor y respaldo de ambos padres.

Si sus hijos están pasando por una etapa emocional difícil, consulte a un profesional para que les aporte el apoyo que necesitan en lo individual o lo familiar.

Vivir con las dificultades financieras del divorcio

Tomar el control de sus finanzas es importante para salir del paso. Los costos elevados de un divorcio, combinado a la pérdida de un salario pueden dejarle viviendo con un presupuesto reducido. Prevea ocuparse rápidamente de sus finanzas antes de lamentar que los problemas financieros trasciendan a meses y años. Establezca un nuevo plan presupuestario que otorgue una sensación de seguridad a usted
© 2026 TELUS Health Ltd.

y a su familia. Una buena planificación le permitirá ajustarse a su nueva situación, atenuar el estrés y a disfrutar de su independencia.

Haga una lista de sus gastos mensuales: teléfono, electricidad, calefacción, transportes, hipoteca o renta, primas de seguro y otros gastos usuales. Con esta información, elabore un nuevo presupuesto que le permita cubrir estos gastos y ahorrar un poco de dinero cada mes.

¿*De verdad necesita ese traje nuevo*? Después de una ruptura es posible que deba ajustarse a un nuevo modo de vida. Examine bien sus hábitos de gastos y determine si hay algunas que puede eliminar. Sea consciente de los gastos innecesarios, especialmente las pequeñas compras espontáneas. Busque la manera de reducir sus gastos mensuales. Trate de pagar sus préstamos y evite meterse en otra deuda. Si paga todas sus facturas antes de que caduquen, evitará que le facturen cargos financieros y mantendrá elevada su calificación crediticia.

A fin de ayudarle a cubrir gastos imprevistos, sería bueno crear un pequeño fondo de previsión. Abra una nueva cuenta de ahorro y determine el monto mensual que puede aportar. Mismo si se trata de una pequeña suma, el dinero seguirá acumulándose y podrá ayudarle a protegerse en la eventualidad de que pierda el empleo o contraiga una enfermedad repentinamente.

Anote su presupuesto y ajústese a él. Si desea obtener ayuda para organizar sus finanzas o para establecer un presupuesto, consulte a un contador o planificador financiero que le ayude a empezar.

Sobreponerse y seguir adelante

Poco a poco su pena se irá desvaneciendo y podrá seguir adelante; sin embargo, si le cuesta mucho superar la tristeza o si tiene la impresión que esta interfiriendo en su trabajo o vida cotidiana, es posible que esté padeciendo depresión. No dude en recurrir a su médico familiar o a un profesional que le proporcione la ayuda que necesita.

El divorcio marca el final de su matrimonio, pero también representa el inicio de una nueva etapa positiva de su vida. Ahora que ha encontrado su seguridad financiera y recobrado su salud emocional, ya está listo a para empezar una nueva etapa de su vida. Aproveche de este momento para pensar en lo que verdaderamente desea. Explore nuevos centros de interés, adquiera nuevas amistades y busque realizar nuevos sueños. Quizás un día quiera formar de nuevo una pareja o decidir que le gusta vivir una vida de soltería. Elija lo que elija, superará este divorcio y vivirá plenamente una vida gratificante.

Ayuda inmediata y confidencial de EAP se encuentra a solo una llamada (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1 877 890-9052. Si se encuentra fuera de Norteamérica, consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.