

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.

# Divorcio y afrontamiento emocional

El divorcio generalmente es un acontecimiento estresante e inquietante. Como mínimo, una relación importante está terminando, todo tipo de rutinas se descomponen y, en medio del estrés de la transición, hay aros legales en los que saltar antes de que las cosas puedan resolverse. Añada las emociones volátiles que se asocian con frecuencia con el divorcio y obtendrá una situación difícil sin duda. En esta sección, vamos a hablar de maneras prácticas en que las personas que se divorcian pueden afrontarlo y sacar lo mejor de estas circunstancias estresantes.

Hay realmente dos lados en el proceso de divorcio; el lado emocional humano y el lado legal formal. Diferentes estrategias y habilidades de afrontamiento son apropiadas para abordar cada uno de estos aspectos del divorcio.

**Afrontamiento Emocional**

El divorcio puede desencadenar todo tipo de sentimientos, pensamientos y emociones inquietantes, incómodos y aterradores, como el dolor, la soledad, la depresión, la desesperación, la culpa, la frustración, la ansiedad, la ira y la devastación. Con frecuencia hay tristeza y pena al pensar en el fin de una relación significativa. Puede haber temor ante la probabilidad de ser soltero nuevamente, posiblemente por mucho tiempo (o incluso para siempre) y ante el hecho de tener que hacer frente a las circunstancias financieras, de vida y sociales cambiantes. Puede haber enojo por la obstinación y mezquindad, abuso, o completa traición de la pareja. Puede haber culpa por los fracasos percibidos que han hecho que la relación funcione. Puede haber una depresión abrumadora al pensar en la aparente imposibilidad de poder hacer frente a todos los cambios que se requieren. Todas estas emociones son suficientes para hacer que la gente se sienta miserable y para que quieran llorar a las 3 de la mañana.

Tan dolorosas como lo son, estas clases de emociones son generalmente reacciones naturales relacionadas con el dolor a una situación muy difícil que altera la vida. Aunque no hay una "cura" para estos sentimientos, hay algunas buenas y saludables maneras de lidiar con ellos para sufrir lo menos posible, y para ganar sabiduría, compasión y fuerza de haber pasado por la experiencia. El proceso de afrontamiento emocional comienza con permitirse a uno mismo la libertad de afligirse y termina con seguir adelante con su vida.

Permítase estar en duelo. El duelo es una reacción humana natural a la pérdida. El duelo no es una simple emoción en sí, sino más bien un proceso emocional instintivo que puede invocar todo tipo de reacciones emocionales a medida que se produce el proceso. El proceso del duelo tiende a desplegarse en patrones predecibles. Más comúnmente, las personas se mueven hacia adelante y hacia atrás entre un estado de shock, entumecido caracterizado por la negación, la depresión o la minimización de la importancia de la pérdida y la ira indignada, el miedo y la vulnerabilidad. El diálogo entre entumecido y molesto continúa con el tiempo mientras la persona digiere emocionalmente la naturaleza de la pérdida. Finalmente, pasa bastante tiempo hasta que la pérdida llegue a ser algo que sucedió en el pasado, y eso no es una parte de la vida cotidiana. El duelo solo desaparecerá cuando se vuelve irrelevante después de un tiempo.

Luchar contra el duelo suele ser contraproducente. La mayoría de veces es mejor permitir que usted se sufra de las formas que vienen naturalmente a usted, por lo menos parte del tiempo. Eventualmente la vida vuelve a la "normalidad" y la intensidad de la pérdida disminuye. Diferentes personas toman diferentes cantidades de tiempo para pasar por su proceso de duelo y expresan su dolor con diferentes intensidades de emoción. La cantidad de tiempo que la gente dedica al duelo depende de su

© 2026 TELUS Health Ltd.

personalidad y de la naturaleza de sus pérdidas. Alguien cuyo matrimonio fue traicionado puede tomar más tiempo para resolver su pena y hacerlo de una manera más vocal que alguien que optó por dejar un matrimonio por su propia voluntad. Alguien que se enteró de repente sobre el amorío de su cónyuge podría llorar de manera diferente que alguien que ha visto su matrimonio deteriorarse durante años.

No es realista que el duelo por un matrimonio perdido se resuelva en un mes o incluso en varios meses. La mayoría de personas seguirán lidiando con las ramificaciones emocionales de la pérdida durante muchos meses, a veces incluso durante varios años. Varios años es un tiempo largo, sin embargo; en realidad es demasiado tiempo para gastar exclusivamente en el duelo cuando la vida es tan corta. Para las personas en las que el duelo no ha disminuido en su mayor parte después de 12 meses, se les recomienda buscar ayuda de un terapeuta profesional de manera urgente.

Elegir avanzar. A pesar de que el duelo puede inmovilizarse al principio, después de un tiempo, la mayoría de las personas en duelo se dan cuenta que, poco a poco, están listos para seguir adelante con sus vidas. Por un tiempo, pueden avanzar y luchar contra el duelo al mismo tiempo. Sin embargo, con el tiempo, si todo va bien, el proceso de duelo pierde importancia y más energía se encuentra disponible para seguir adelante con la vida.