



## El diseño de una imagen de marca como herramienta útil en dinámicas grupales para informar acerca de la depresión post divorcio en mujeres.

Lic. Erika Fierro

La familia es la base de la sociedad. Se constituye mediante el matrimonio, que consiste en el derecho a la libre elección de la pareja conyugal, junto con el consentimiento de ambas partes.

Unión que se considera para toda la vida (Coaquira, 2015). Sin embargo, en la pareja pueden generarse conflictos entre los cónyuges, ocasionando sentimientos de descontento con la relación y lleguen a plantearse el divorcio como una solución ante los constantes desacuerdos (Cedeño, 2015). La ruptura matrimonial es una realidad que se da hoy en día, según datos del Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (2015) los casos de divorcio en el Perú alcanzan una cifra de 13,757.

Las causas de una separación pueden ser diversas, esto depende de la relación y la forma de ser de cada cónyuge. Según Coaquira (2015) la Legislación Peruana establece doce causales por las cuales una pareja puede entablar la respectiva demanda de divorcio; se debe comprobar la culpabilidad de uno o de ambos cónyuge para que se genere la correspondiente sanción.

Como resultado de esta ruptura se gesta una crisis en el núcleo familiar y en cada uno de sus miembros (Arriaga & Villagrán, 2010). El proceso de separación conlleva que se

genere en la persona un cuadro depresivo, que va a interferir en sus actividades cotidianas, además se desarrollan diversas emociones como la tristeza, ansiedad, cambios de apetito, sentimientos de inferioridad y pérdida de interés en actividades. Sin embargo no todas las personas van a tener los mismos síntomas, la duración y el tiempo que se presente varía de un individuo a otro.

Según la Organización Mundial de la Salud (2017) las personas que han pasado por circunstancias adversas son más propensas a sufrir depresión. Por otra parte al momento de la separación la persona pasa por un proceso de duelo, que conlleva sentimientos de ira, negación, culpa, dolor, resignación y finalmente la aceptación.

Con relación a este aspecto Arriaga & Villagrán explican que "El proceso de duelo incluye diversas etapas que pueden explicarse separadamente, pero que no se presenta siempre de un modo ordenado" (2010, p.29). Es importante que la persona pase por este proceso para poder salir adelante, reconstruir su vida y superar los desafíos.

## Descripción del problema

En la actualidad, ha cambiado la creencia de que el núcleo familiar debe permanecer intacto para lograr el desarrollo de cada uno de los miembros; el divorcio se presenta como un recurso legítimo para terminar con una relación conflictiva que perjudica tanto a la mujer como a todo el grupo familiar al vivir en un ambiente de conflictos diarios e interminables. Entre más tiempo pase una mujer viviendo en un sistema disfuncional, más afectada va a estar y más conflictiva podría ser su vida futura.

Por esta razón se piensa que el divorcio es una transición crítica en la mujer y será identificada por una serie de etapas que conducen a una nueva estructura familiar y personal. Estos cambios relacionados al divorcio van a producir diversas emociones, entre las que destacan: depresión, baja autoestima, falta de comunicación, confusión e incluso hostilidad, afectando de diferente manera a los que han sufrido la ruptura matrimonial (Bustos, 2011).

Esta crisis va a ocasionar cambios en las relaciones intrafamiliares, afectando de esta manera el trato entre cada uno de ellos, no sabrán cómo actuar ante la separación y consumirán todo su esfuerzo en discusiones interminables sobre quién manda y obedece.

Muchos han sido los cambios ocurridos en las relaciones familiares y de pareja. Quizá el más evidente resulta ser el rol que desempeña la mujer en la actualidad.

Rivera (2012) menciona que "...la mujer ha avanzado en el Perú en términos de igualdad, pero se siguen encontrando marcadas desigualdades en el área política" (p.125). Las mujeres están mejor preparadas a nivel educativo, se han incorporado al mercado laboral y han adquirido independencia económica.

Sin embargo, se conoce que las mujeres ganan 28.6% menos que los hombres. Una de las razones por las cuales se da esta diferencia es que invierten menos horas en el ámbito laboral por dedicarse a sus familias (Instituto Nacional de Estadísticas e Informática, 2016).

Con relación al divorcio, cuando la mujer trabaja hay una mayor disposición a separarse por mutuo acuerdo, ya que tiene capacidad económica para decidir cómo administrar sus ingresos dentro y fuera del hogar.

Sin embargo, cuando la mujer dedica su tiempo únicamente al hogar y no cuenta con recursos o ingresos propios, se cuestiona cómo va a sustentar y enfrentar las obligaciones económicas, por lo tanto la decisión de separarse toma más tiempo (INEI, 2016).

El impacto inicial ante la separación es tan intenso para las mujeres, generando en cada una problemas relacionados con pensamientos negativos. Pueden generar ansiedad que se incrementa, rencor hacia su pareja u obsesión y tristeza; después de tomar conciencia del proceso emocional por el cual deberá pasar, la mujer reconoce la realidad y comienza a enfrentar los problemas (Arriaga & Villagrán, 2010).

Deberá asumir una gran cantidad de responsabilidades, como estar preparada para criar a sus hijos y educarlos sin ayuda de su cónyuge. Por este motivo se considera que los problemas emocionales por los cuales va a pasar la mujer deben ir de la mano con terapia que la guíe e instruya (Ritvo & Glick, 2015).

### Problema principal

**La depresión ocasionada por el proceso de divorcio de las madres de familia pertenecientes a la congregación SUD en el distrito de Santiago de Surco.**

### Problemas secundarios

**Falta de comunicación social a causa de la depresión ocasionada por el proceso de divorcio de las madres de familia pertenecientes a la congregación SUD en el distrito de Santiago de Surco.**

**Carencia de interés en actividades productivas a causa de la depresión ocasionada por el proceso de divorcio de las madres de familia pertenecientes a la congregación SUD en el distrito de Santiago de Surco.**



## Justificación del problema

La sociedad se ha transformado ocasionando cambios estructurales en las familias, esto se refleja en la capacidad de adaptación al entorno; siendo la mujer el sujeto protagonista de estos cambios que impactan en el desarrollo de la familia en los últimos años. Ella cumple el rol central, son las que garantizan el desarrollo de cada uno de los integrantes en el núcleo familiar y también ayudan a que se genere un nivel de comunicación e intercambio afectivo al interior del grupo.

Crookston (2017) agrega que la madre en el hogar debe sentir un amor constante por la familia, disfrutando cada momento; sobrellevar las situaciones difíciles para satisfacer las necesidades de su familia incondicionalmente y aun así sentirse gratificada.

Sin embargo a pesar de todos estos aspectos que realiza la madre en el ámbito familiar y social, tiene que sobrellevar condiciones de desigualdad. La labor que realiza una madre es ardua, en ocasiones desapercibido y muchas veces se vuelve rutinaria, las tareas domésticas también consisten en cuidar a los niños, relacionarse con ellos, ayudarlos durante los malos momentos y comprenderlos. En definitiva, enseñarles a vivir.

Las actividades que están establecidas entre la mujer y el hombre dentro del núcleo familiar son diferentes y se mantienen inalterables. Esto genera en la sociedad una ideología sobre el rol que cumple cada uno en la familia.

Durante la relación de pareja pueden darse diferencias que van a originar cambios en el entorno familiar y en ellos mismos. El proceso de divorcio puede ocurrir en cualquier fase del matrimonio. Cuando los cónyuges discuten constantemente y las peleas se convierten en una costumbre, cualquier aspecto va a originar un conflicto, porque cada parte busca conseguir lo que quiere y en el proceso puede dañar la relación y por lo tanto a la pareja.

Esta experiencia tendrá una influencia trascendental en la vida de la mujer. La actitud que refleja hacia el divorcio se ha modificado en el tiempo, especialmente, porque acuden a este como una posibilidad de cambio con mayor frecuencia. En el Perú según el resultado de la encuesta Demográfica y de Salud Nacional Familiar (2011) indica que se ha incrementado en un 51.52% las mujeres que han tenido un divorcio. Los problemas principales por los cuales se produce la separación son: la falta de comunicación, esto representa un 35%, seguida de los problemas económicos que figura con 24% y finalmente la desconfianza en un 12%. Según datos del INEI (2014) se observa que el 7.1% de las mujeres entre los 20 a 24 años ya están separadas; las mujeres entre los 40 a 44 representan el 16.3% y de 45 a 49 años el 17.1%. Comparativamente entre los años 2009 y 2014 hay un incremento del 1.7% en la disolución conyugal por divorcio o separación.

De igual manera el INEI (2015) menciona que los divorcios inscritos en el país alcanzan una cifra de 13,757, siendo Lima el departamento con un mayor índice de divorcios inscritos que llegan a 9,649.

Los divorcios en el Perú son cada vez más frecuentes, según datos de la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos (2017) se inscribieron 7.286 divorcios a nivel nacional. Datos del Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (2016) dan a conocer que según el lugar de residencia la mayor cantidad de divorcios se presentaron en los siguientes distritos, San Martín de Porres con 678, San Juan de Lurigancho con 572, Santiago de Surco con 481 y San Juan de Miraflores con 339.

Durante el proceso de divorcio se presentan varias etapas complejas que afectan la estabilidad de la mujer. Centrándose en los aspectos negativos de la relación, tiende a ser crítica con su cónyuge y se distanciará de manera emocional negando su situación con el fin de evitar afrontar la realidad. Dependiendo de la persona puede permanecer en esta situación por un periodo prolongado de tiempo o superarlo rápidamente. Al no lograr superar el divorcio, la mujer será incapaz de realizar un análisis de su situación en torno a su relación y cuáles son las razones por las que

se ha dado la ruptura. La flexibilidad de la mujer ante esta situación permitirá reconocer cómo va a realizar de manera personal continuos reajustes.

El desafío importante que ahora enfrenta será lograr la estabilidad e impulsar simultáneamente el crecimiento emocional y desarrollar el bienestar familiar. Sin embargo, comprender el proceso por el cual pasa la mujer después del divorcio, permite considerar diferentes alternativas para el futuro, lo que conlleva comprometerse personalmente al desarrollo profesional y familiar, enfrentando su realidad (Jiménez, Huidobro & Martínez, 2010).



### Objetivo principal

**Analizar la depresión ocasionada por el proceso de divorcio de las madres de familia pertenecientes a la congregación SUD en el distrito de Santiago de Surco.**

### Objetivos secundarios

**Señalar la falta de comunicación social a causa de la depresión ocasionada por el proceso de divorcio de las madres de familia pertenecientes a la congregación SUD en el distrito de Santiago de Surco.**

**Mostrar la carencia de interés en actividades productivas a causa de la depresión ocasionada por el proceso de divorcio de las madres de familia pertenecientes a la congregación**

## Madres Divorciadas

### SUD en el distrito de Santiago de Surco.

Cuando las madres de familia divorciadas de 35 a 50 años, pertenecientes a la Iglesia de Jesucristo SUD pasan por una separación se generan en ellas un cuadro depresivo, por lo cual se considera importante que a pesar de las circunstancias pueda llegar a ser una persona resiliente. Es decir que la mujer va a tener la capacidad de asumir, sobrellevar y fortalecerse ante las situaciones adversas de la vida.

A partir de este punto se plantea el proyecto que ayudará a que la mujer recupere su autoestima y reconozca su valor individual. La actividad se centrará en el bienestar de las afectadas. Para esto se va a realizar una dinámica grupal de amor propio, dividida en cuatro etapas, cada una de estas se enfoca en motivar, reconocer capacidades, afrontar la situación y crear una red de contactos. Se realizará con la participación de una psicóloga.

El objetivo es ayudar a las mujeres a sobrellevar la depresión mediante actividades didácticas para que de esta manera reconozcan la importancia de la autosuficiencia emocional, para que puedan relacionarse con su entorno y recuperar la

confianza que necesitan en ellas mismas.

La actividad responde a la investigación realizada, la misma que permite analizar y reconocer como se encuentra la mujer ante esta situación, brindándole la ayuda e información que necesita sobre el tema contando con la guía de un especialista.

Se considera que la dinámica es la vía más adecuada ya que al reunir a un grupo de mujeres que pasan por la misma situación podrán compartir sus experiencias, apoyarse entre sí y crear una red de contactos para comunicarse y seguir.

## Dinámica de Amor

Se llevó a cabo una dinámica grupal de amor propio como herramienta para superar la depresión debido al proceso de divorcio. Tiene como finalidad ayudar a la mujer a que pueda reconocer su potencial, para ello se realizaron cuatro actividades dentro de la dinámica. La primera actividad es un juego que tiene la finalidad de que las participantes estén activas y que puedan conocerse, relacionarse entre sí y divertirse antes de abordar el tema.

La siguiente actividad que se realizará, busca que las participantes entren en contacto unas con las otras, puedan reconocer que tienen cualidades en común, que a pesar de las dificultades que han pasado son valiosas y pueden apoyarse entre ellas.

En la tercera actividad se va a implementar la pieza principal del proyecto, en esta actividad simbólica la mujer tendrá que escribir cada una de sus cualidades y virtudes en un papel con forma de hoja, compartirlas con el grupo y posteriormente colocarlo en el troquel del árbol, al llenar el árbol con hojas representa que ellas pueden florecer y mantenerse firmes ante las adversidades. Al trabajar con madres de familia es importante que las actividades que se plantean llamen su atención y generen interés.

Se consideró que para cerrar la dinámica grupal es necesario que las mujeres puedan reconocer y aplicar las cualidades que posee una persona resiliente. De esta manera reconocerán que pueden hacer frente a la adversidad y proyectarse hacia el futuro.

Esta charla se llevó a cabo con la asesoría de una psicóloga que explicó el tema y resolvió las dudas de cada una de las

participantes. Posteriormente se repartió una cartilla para que colocaran las sugerencias y contribuciones sobre el proyecto. Junto con esto se empleó material impreso que trata sobre el tema y los puntos clave desarrollados en el proyecto.

## Descripción del proyecto

El proyecto que se plantea tiene como concepto amor propio que motiva. El amor propio será el reflejo de lo que siente una persona por sí misma; al aceptarse con respeto y valorarse alcanzará un equilibrio entre su autoestima y su ánimo, dependiendo claramente de la voluntad de la persona y no de las situaciones que la rodean.

Por otra parte, la motivación está relacionada con el pensamiento positivo y el deseo de avanzar. Esto permite que la persona lleve a cabo una determinada acción con la finalidad de alcanzar un objetivo, reafirmando de esta manera su capacidad.

Mediante estos dos conceptos se busca que la mujer comience a reconocer el potencial y valor que tiene, desarrollando su capacidad para encontrar soluciones a los problemas con una actitud positiva, logrando salir adelante con sus hijos, consolidando la familia y supliendo la carencia de una figura paterna en el hogar. De igual manera se busca cambiar el ánimo de la mujer, su perspectiva de víctima por una actitud de empoderamiento que con alegría le permita dejar de lado los sentimientos negativos de su pasado.

El tono de comunicación que se empleará es de confianza y amistad. Se eligió estos dos aspectos debido a que las mujeres que van a participar del proyecto necesitan sentir un ambiente seguro para compartir sus problemas y hablar sobre sus vivencias durante el proceso de divorcio. La confianza permite que la mujer reconozca que las personas a su alrededor sienten empatía y se preocupan por las dificultades por las cuales pasa y más que nada están dispuestas a escucharla y alentarla. Para abordar cada tema se tiene que hacer de una manera respetuosa y amigable, capaz de llegar a la mujer e influenciarla de manera positiva, el resultado será ver a una mujer más fuerte y dispuesta a lograr un crecimiento personal.

