

Estrategias de afrontamiento en adolescentes que han experimentado la separación de sus padres

Paula Andrea Cantillo Beltrán
Código estudiantil: 202122222933

Angie Maryeli Mendoza Mantilla
Código estudiantil: 202112521754

Trabajo de investigación del programa: **Psicología**

Tutores:

Maria Judith Bautista Sandoval

Manuela Isabel Guette

RESUMEN

Esta investigación examina las estrategias de afrontamiento en adolescentes que han experimentado la separación parental, una de las tendencias crecientes en la sociedad moderna. Según la teoría del desarrollo psicosocial de Erick Erikson en 1968, citado por Regader, B. (2015); refiere que, la separación parental es un evento vital que puede influir profundamente en los aspectos emocionales, sociales e incluso académicos del bienestar de un adolescente, quien está atravesando una transformación durante una etapa vital de la vida. En este punto de la vida, el cual está marcado por una necesidad abrumadora de buscar una identidad e independencia, los adolescentes tienen que lidiar con la adaptación a nuevas estructuras familiares, nuevas formas de interacciones sociales y, muy a menudo,

a entornos emocionalmente difíciles u hostiles Bowlby (1969) citado por Moneta, M.E (2014)

Saber cómo los adolescentes afrontan tales cambios es importante para encontrar las soluciones adecuadas que brinden la ayuda apropiada. Estas estrategias de afrontamiento son adaptativas o no adaptativas. Algunas estrategias adaptativas incluyen buscar apoyo social, moderar la expresión emocional o el reencuadre cognitivo, que pueden ayudar al adolescente a procesar la experiencia de manera positiva. Lazarus y Folkman (1986) citado por Jimeno, A. & López, S. (2019) en la investigación “Regulación emocional y afrontamiento: aproximación conceptual y estrategias. Por otro lado, las estrategias desadaptativas, como la evitación, el retiro emocional y los comportamientos de riesgo, pueden aumentar la vulnerabilidad psicológica y dificultar la adaptación personal y social. La selección de estas estrategias se ve influenciada por varios factores, entre los cuales se encuentra el grado de apoyo familiar, la comunicación entre los hijos y los padres, la red social del adolescente y su propia autorregulación emocional Bowlby (1969) citado por Moneta, M.E (2014)

En este estudio se destaca que la adolescencia es un período fundamental para el aprendizaje de habilidades sociales y emocionales, y cualquier perturbación significativa en el ambiente familiar puede interferir en el proceso. En este sentido, se destaca el papel fundamental de un entorno de apoyo, tanto familiar como escolar y comunitario, como amortiguador del impacto negativo de la separación parental. La existencia de adultos significativos que escuchen comprenda y

contengan emocionalmente al adolescente puede marcar la diferencia en su trayectoria de adaptación (Erikson, 1968). Citado [Regader B](#) (2015).

Además, se analizan los efectos adversos comunes que se observan en los adolescentes tras la separación de sus padres. Entre ellos se encuentran trastornos emocionales tales como ansiedad, tristeza crónica o ira, y dificultades de conducta como bajo rendimiento escolar, aislamiento social o actitudes desafiantes hacia autoridades. La literatura cita que estos impactos suelen ser más notables en las niñas, que interiorizan tendencialmente las emociones negativas, mientras que los niños tienden a expresarlas con mayor asiduidad mediante conductas disruptivas. Otro factor relevante es la inestabilidad económica que suele seguir a la separación, la cual puede generar estrés adicional, cambios de vivienda, de escuela o de estilo de vida, y afectar la calidad del acompañamiento parental (Bowlby, 1969)

Finalmente, este estudio pretende establecer patrones comunes en los adolescentes que han atravesado este proceso y recomendar estrategias de intervención psicosocial a favor de la resiliencia, la fortaleza emocional y la estabilidad en la vida social y académica. El fin último es brindar herramientas comprensivas y funcionales para que instituciones educativas, familias y profesionales en salud mental puedan realizar un acompañamiento adecuado, contrarrestando los impactos adversos de la separación y posibilitando un desarrollo integral saludable en los adolescentes. Lazarus y Folkman (1986) citado por Jimeno, A. & López, S. (2019).

Palabras clave: Adolescentes, Separación parental, Estrategias de afrontamiento, Resiliencia, Apoyo emocional

ABSTRACT

This research examines the coping strategies in adolescents who have experienced parental separation, one of the growing trends in modern society. According to the psychosocial development theory of Erik Erikson (1968), cited by Regader, B. (2015), parental separation is a vital event that can profoundly affect the emotional, social, and even academic aspects of an adolescent's well-being, as they undergo a transformation during a crucial stage of life. At this stage, which is marked by an overwhelming need to seek identity and independence, adolescents must adapt to new family structures, new forms of social interaction, and very often, emotionally challenging or hostile environments (Bowlby, 1969, cited by Moneta, M.E., 2014).

Understanding how adolescents cope with such changes is important in order to find appropriate solutions that provide effective support. These coping strategies can be either adaptive or maladaptive. Some adaptive strategies include seeking social support, moderating emotional expression, or cognitive reframing, which can help adolescents process the experience in a positive way (Lazarus & Folkman, 1986, cited by Jimeno, A. & López, S., 2019, in the study "Emotional regulation and coping: conceptual approach and strategies"). On the other hand, maladaptive strategies such as avoidance, emotional withdrawal, and risk behaviors can increase psychological vulnerability and hinder personal and social adjustment. The selection

of these strategies is influenced by various factors, including the degree of family support, parent-child communication, the adolescent's social network, and their own emotional self-regulation (Bowlby, 1969, cited by Moneta, M.E., 2014).

This study emphasizes that adolescence is a fundamental period for learning social and emotional skills, and any significant disruption in the family environment can interfere with this process. In this regard, the essential role of a supportive environment—whether familial, educational, or community-based—is highlighted as a buffer against the negative impact of parental separation. The presence of meaningful adults who listen, understand, and provide emotional containment can make a crucial difference in the adolescent's adaptation process (Erikson, 1968, cited by Regader, B., 2015).

Moreover, the study analyzes the common adverse effects observed in adolescents after parental separation. These include emotional disorders such as anxiety, chronic sadness, or anger, and behavioral difficulties such as poor academic performance, social withdrawal, or defiant attitudes toward authority figures. Literature indicates that these impacts are often more pronounced in girls, who tend to internalize negative emotions, whereas boys are more likely to express them through disruptive behaviors. Another relevant factor is the economic instability that often follows separation, which can lead to additional stress, changes in housing, school, or lifestyle, and affect the quality of parental support (Bowlby, 1969).

Finally, this study aims to identify common patterns in adolescents who have gone through this process and recommend psychosocial intervention strategies that

promote resilience, emotional strength, and stability in their social and academic lives. The ultimate goal is to provide comprehensive and practical tools so that educational institutions, families, and mental health professionals can offer appropriate support, counteracting the adverse effects of separation and enabling healthy, holistic development in adolescents (Lazarus & Folkman, 1986, cited by Jimeno, A. & López, S., 2019).

Key Words: Adolescents, parental separation, coping strategies, resilience, emotional support.

REFERENCIAS

1. Lazarus y Folkman (1986) citado por Jimeno, A. & López, S. (2019) en la investigación “Regulación emocional y afrontamiento: aproximación conceptual y estrategias
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>
2. la teoría del desarrollo psicosocial de Erick Erikson. Regader B (2015).
<https://es.scribd.com/document/734819230/La-Teoria-del-Desarrollo-Psicosocial-de-Erik-Erikson>
3. Moneta, M.E (2014) “Apego y perdida: descubriendo a John Bowlby”
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v85n3/art01.pdf&ved=2ahUKEwiys5Lr0-KMAxUhSjABHTNBLnEQFnoECBwQAQ&usq=AOvVaw3z_uJ1kwfaAZA_wyzP2TzaH