



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Diferencias de Género y la Influencia de la Personalidad en el  
Afrontamiento Post Divorcio**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada  
en Psicología Clínica

Autora:

**Camila Isabela Prado Maldonado**

Directora:

**María Cecilia Salazar Icaza**

**Cuenca - Ecuador**

**2026**

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo de titulación a mi mamá, quien siempre ha sido mi mayor figura de apoyo e inspiración en lo que es la salud mental, así como en la superación de diferentes situaciones complejas en la vida, me ha enseñado como podemos ver las cosas de forma positiva para mejorar y crecer a partir de las mismas. Su apoyo ha sido algo fundamental en mi formación personal y académica, por lo que le dedico este trabajo como agradecimiento por su presencia en mi vida.

### **Agradecimiento**

Agradezco el acompañamiento de mi tutora María Cecilia Salazar Icaza, por su constante asesoría, ya que su apoyo ha sido fundamental en la comprensión de la temática, así como sus conocimientos han sido valiosos para realizar este trabajo de titulación. A su vez agradezco la tutoría de mi tribunal Fabricio Peralta Bravo, su conocimiento también fue indispensable en este proceso.

## Resumen

El presente estudio analiza el impacto psicológico del divorcio, centrándose en cómo los rasgos de personalidad y las diferencias de género modulan el ajuste post divorcio y la elección de estrategias de afrontamiento. A través de una revisión cualitativa y sistemática de 12 artículos científicos recientes (que incluyen estudios longitudinales, transversales y meta-análisis), se examinó la relación entre el Modelo de los Cinco Grandes, el malestar emocional y las trayectorias de salud mental. Los resultados indican que el neuroticismo es el principal predictor de un ajuste deficiente, exacerbando la sintomatología depresiva y prolongando el duelo. Por el contrario, la extraversión, la amabilidad y la responsabilidad actúan como factores protectores que facilitan el crecimiento postraumático y la búsqueda de apoyo social. En cuanto al género, las mujeres reportan un impacto emocional más agudo a corto plazo, pero demuestran mayor resiliencia mediante la reestructuración cognitiva y el desarrollo de la autonomía personal. Los hombres, en cambio, presentan una mayor vulnerabilidad a largo plazo, manifestando un declive prolongado en su calidad de vida, mayor riesgo de aislamiento social y la cronificación de conductas de salud desadaptativas. Además, se identificó que los estilos de apego inseguro propician conductas disfuncionales que dificultan el desapego. Se concluye que las intervenciones clínicas deben abandonar los enfoques estandarizados para adoptar perspectivas centradas en las particularidades de género y el perfil disposicional, destacando además la necesidad de expandir la investigación empírica en contextos latinoamericanos.

**Palabras clave:** divorcio, afrontamiento, personalidad, diferencias de género, salud mental, ajuste psicológico.

### Abstract

This study analyzes the psychological impact of marital dissolution, focusing on how personality traits and gender differences modulate post-divorce adjustment and the choice of coping strategies. Through a qualitative and systematic review of 12 recent scientific articles (including longitudinal, cross-sectional, and meta-analytical studies), the relationship between the Big Five personality traits, emotional distress, and mental health trajectories was examined. The results indicate that neuroticism is the main predictor of poor adjustment, exacerbating depressive symptomatology and prolonging the grieving process. Conversely, extraversion, agreeableness, and conscientiousness act as protective factors that facilitate post-traumatic growth and the pursuit of social support. Regarding gender, women report a more acute emotional impact in the short term but demonstrate greater resilience through cognitive restructuring and the development of personal autonomy. Men, on the other hand, present greater long-term vulnerability, showing a prolonged decline in their health-related quality of life, a higher risk of social isolation, and the chronification of maladaptive health behaviors. Furthermore, insecure attachment styles were found to foster dysfunctional behaviors that hinder emotional detachment. It is concluded that clinical interventions must abandon standardized approaches and adopt perspectives tailored to gender specificities and dispositional profiles, highlighting the need to expand empirical research in Latin American contexts.

**Keywords:** divorce, coping, personality, gender differences, mental health, psychological adjustment.

## Contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento.....	3
Resumen.....	4
Abstract.....	5
Capítulo 1.....	9
Diferencias de Género y la Influencia de la Personalidad en el Afrontamiento Post Divorcio (Conceptos).....	9
Divorcio Legal.....	10
Afrontamiento .....	12
Diferencia entre Separación y Divorcio .....	14
Diferencias de Género .....	16
Características de Personalidad y su Influencia en el Afrontamiento .....	18
Capítulo 2.....	22
Metodología .....	22
Tipo de Investigación .....	22
Objetivos .....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos .....	22
Criterios de Elegibilidad.....	22
Criterios de Inclusión.....	22
Criterios de Exclusión .....	23

Fuentes de Información.....	23
Estrategia de Búsqueda .....	23
Proceso de Selección de Estudios .....	23
Proceso y Estrategia de Extracción de datos .....	24
Evaluación de la Calidad de los Datos .....	24
Proceso de Verificación .....	25
Síntesis de Resultados .....	25
Capítulo 3.....	27
Resultados.....	27
Síntesis de Resultados .....	42
Discusión.....	45
Conclusiones.....	48
Limitaciones y Recomendaciones.....	50
Referencias.....	53

## Índice de Figuras y Tablas

Tabla 1. Estudios relacionados con las diferencias de género y la personalidad en el afrentamiento post divorcio .....	29
Tabla 2. Fortalezas y debilidades de los estudios .....	41
Figura 1 .....	28

## Capítulo 1

### Diferencias de Género y la Influencia de la Personalidad en el Afrontamiento Post Divorcio

El divorcio es reconocido actualmente como uno de los eventos vitales más estresantes en la adultez, debido a que implica una ruptura legal, emocional y social que afecta múltiples áreas de la vida. Esta transición no solo supone la disolución del contrato matrimonial, sino también la pérdida de proyectos, estabilidad y vínculos familiares, lo que incrementa la vulnerabilidad psicológica. Estudios recientes han mostrado que, tras una disolución matrimonial, los niveles de malestar psicológico suelen aumentar significativamente. Por ejemplo, un meta análisis de más de 1,3 millones de participantes encontró que las personas divorciadas presentan tasas más altas de problemas físicos y emocionales, como dolor crónico, inflamación y afecta a su vez a la parte inmunológica del cuerpo, en comparación con quienes permanecen casados (Rønn-Andersen et al., 2024).

En el ámbito emocional, las investigaciones mencionan que el divorcio se asocia con un aumento inicial en síntomas depresivos, seguido de trayectorias de recuperación diversas. Jeong et al. (2024), al estudiar los patrones de depresión post divorcio, identificaron que las mujeres enfrentan niveles agudos de estrés y angustia psicológica durante las fases iniciales de la ruptura, experimentando una caída drástica en su bienestar subjetivo. Estos hallazgos coinciden con estudios que muestran que las mujeres tienden a experimentar un impacto emocional más fuerte al inicio de la ruptura, mientras que los hombres presentan mayor riesgo de aislamiento social y una peor salud mental a mediano plazo (Zhang et al., 2021).

Por esto el afrontamiento se vuelve fundamental. La manera en que una persona maneja las demandas emocionales y prácticas del divorcio influye directamente en su adaptación. Las estrategias como la reevaluación cognitiva, la expresión emocional, la búsqueda de apoyo y la regulación emocional son protectoras, mientras que la evitación, la

negación y la rumiación se asocian con peor ajuste psicológico tras un divorcio. Brodbeck et al. (2022) encontraron que la regulación emocional y las estrategias centradas en el duelo tienen un papel de suma importancia en cómo alguien se adapta a una separación o divorcio, particularmente en la disminución del estrés y la depresión.

Además del género, la personalidad es otro factor de vital importancia para comprender la variabilidad del post divorcio. Tackett et al., (2021) evidenciaron que ciertas estructuras de personalidad y la vulnerabilidad emocional predisponen a los individuos a trayectorias de mayor angustia, incrementando los síntomas similares al estrés postraumático tras la separación. Por el contrario, características como una alta autoestima, el rasgo de responsabilidad y la estabilidad emocional favorecen el crecimiento postraumático y una recuperación más rápida.

Otro aspecto central en la comprensión de este tema es la diferencia conceptual entre separación y divorcio. Aunque muchas veces se usan como sinónimos, representan procesos distintos tanto legal como emocionalmente. Moral et al. (2021) explican que la separación, al no ser una disolución definitiva del vínculo, puede generar mayor incertidumbre emocional, lo que afecta el afrontamiento y prolonga el malestar. Esta diferencia de conceptos es fundamental para delimitar adecuadamente el objeto de estudio y evitar confusiones conceptuales que dificulten la interpretación de la evidencia disponible.

### **Divorcio Legal**

El divorcio legal constituye la disolución formal del matrimonio reconocida por el Estado y regulada por los códigos civiles o familiares de cada país. A diferencia de la separación, que implica únicamente el cese de la convivencia, el divorcio modifica el estado civil, extingue los deberes conyugales y redefine los derechos vinculados a la filiación, la custodia de hijos, la administración de bienes y las obligaciones económicas posteriores a la ruptura. El divorcio entonces, en un proceso jurídico que trasciende el aspecto emocional y

supone transformaciones concretas en la estructura familiar y social del individuo (Ferrer-Pérez y Bosch-Fiol, 2021).

Los avances en legislación familiar durante las últimas décadas han ampliado el acceso al divorcio, haciendo que los procedimientos sean más simples y se eliminen requisitos como la demostración de culpa, lo que ha incrementado su uso como mecanismo formal de resolución de conflictos matrimoniales. En países latinoamericanos, incluido el Ecuador, predomina el divorcio de mutuo consentimiento y el divorcio por causal, aunque las reformas recientes han promovido procesos más breves y menos adversariales, con el objetivo de disminuir la conflictividad en las familias. Esto busca reducir los efectos negativos de litigios prolongados sobre adultos e hijos, reconociendo que la dimensión judicial influye en la adaptación emocional al divorcio (Gómez-Suárez, 2022).

En términos psicosociales, la investigación reciente ha demostrado que el divorcio legal, como evento formal, tiene implicaciones que diferencian en el bienestar psicológico de las personas. Un meta análisis que incluyó más de 1,3 millones de participantes mostró que las personas divorciadas presentan mayor riesgo de problemas de salud física y mental, incluyendo síntomas depresivos, estrés crónico e inflamación sistémica, comparado con personas casadas (Rønn-Andersen et al., 2024). Estos resultados sugieren que el divorcio funciona como un estresor más fuerte, al requerir la reorganización de rutinas, roles familiares, redes de apoyo y condiciones económicas.

La literatura evidencia que el proceso judicial es un estresor independiente. Dalgarno et al. (2024) describen que el litigio puede generar lo que se denomina “trauma inducido por el tribunal”, donde la incertidumbre y la confrontación legal actúan como catalizadores de ansiedad anticipatoria y pérdida de control sobre la propia vida familiar.

Asimismo, el divorcio legal impacta la estabilidad económica de forma desigual. Killewald et al. (2021) señalan que la disolución legal suele implicar una pérdida de ingresos

más severa para las mujeres, quienes a menudo asumen la carga del cuidado de hijos, lo que influye directamente en su bienestar psicológico post divorcio al limitar sus recursos de afrontamiento materiales.

Desde el derecho de familia, la función esencial del divorcio legal es garantizar justicia y protección a las partes involucradas. El proceso regula de manera formal la repartición de bienes, las pensiones alimenticias, la custodia y visitas, y la responsabilidad parental. Esta regulación es fundamental para reducir conflictos futuros y asegurar condiciones mínimas de estabilidad. Sin embargo, cuando el proceso legal se vuelve hostil o se alarga innecesariamente, puede exacerbar los niveles de estrés y afectar la salud mental de los involucrados, creando lo que se conoce como “divorcio crónico”, donde el conflicto continúa incluso después de la sentencia (Kapelle y Monden, 2024).

### **Afrontamiento**

El concepto de afrontamiento es fundamental para comprender cómo las personas responden a eventos vitales estresantes, como el divorcio. El afrontamiento se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, que están en constante cambio y que se desarrollan para manejar las demandas internas o externas evaluadas como desbordantes para el bienestar del individuo (Lazarus y Folkman, 1984; Algorani y Gupta, 2021). Estas estrategias cumplen funciones adaptativas como reducir el malestar emocional y permiten reorganizar la vida cotidiana. No obstante, la efectividad del afrontamiento depende de múltiples factores individuales, entre ellos los rasgos de personalidad, que influyen en la forma en que la persona interpreta la situación y en las conductas que emplea para manejarla.

La literatura reciente ha demostrado que el afrontamiento no es un proceso aleatorio, sino que está fuertemente moldeado por diferencias personales. El modelo de los Cinco Grandes (Big Five), el neuroticismo, la extraversión, la apertura a la experiencia, la amabilidad y la responsabilidad, se considera el modelo más sólido para comprender cómo la

estructura de la personalidad influye en las variaciones de afrontamiento ante la disolución familiar (Ne'eman-Haviv, 2024).

Uno de los rasgos determinantes es el neuroticismo, caracterizado por la tendencia a experimentar emociones negativas como ansiedad, tristeza y preocupación. Las investigaciones han confirmado que las personas con alto neuroticismo tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias desadaptativas, como la evitación o la rumiación. En un análisis sobre psicopatología y transiciones vitales, Gottfried et al. (2023) encontraron que el neuroticismo actúa como un puente funcional hacia el afrontamiento evitativo, es decir, las personas con este rasgo perciben la carga emocional del estrés como intolerable, lo que las lleva a evitar el problema activo y aumenta el riesgo de desarrollar sintomatología depresiva tras la ruptura.

Por su parte, la extraversión, definida por la búsqueda de estimulación social y la expresividad, se asocia con un afrontamiento mucho más funcional. Los individuos con altos niveles de extraversión tienden a recurrir a estrategias orientadas a la búsqueda de apoyo y la regulación emocional compartida. Ne'eman-Haviv (2024) señala que la extraversión actúa como un factor protector durante eventos estresantes como el divorcio, debido a que las personas extrovertidas comparten sus dificultades con mayor facilidad, reciben más apoyo social de su entorno y utilizan principalmente un afrontamiento centrado en el problema, acelerando su recuperación emocional.

La apertura a la experiencia, vinculada con la flexibilidad cognitiva y la curiosidad, también desempeña un rol crucial. Quienes tienen altos niveles de este rasgo suelen utilizar estrategias orientadas a la reinterpretación positiva y al crecimiento personal. Según un estudio de Zhang et al. (2021), la apertura predice de manera significativa el uso de un afrontamiento centrado en el problema y la reevaluación emocional, lo que facilita el "crecimiento postraumático" y la adaptación exitosa tras enfrentar crisis severas.

En cuanto a la amabilidad, este rasgo se relaciona con tendencias altruistas, empáticas y cooperativas. Las personas amables suelen enfrentar los conflictos de forma conciliadora. En situaciones de divorcio, se ha observado que la amabilidad reduce la confrontación hostil. En su estudio, Zhang et al. (2021) argumentan que las personas con alta amabilidad tienen una mayor disposición a recibir ayuda (sintiéndose incómodas al rechazar el apoyo social) y priorizan un afrontamiento que busca la negociación y el mantenimiento de relaciones interpersonales menos tóxicas post separación.

Finalmente, el rasgo de responsabilidad (o escrupulosidad) resulta de gran importancia. Las personas responsables suelen ser organizadas, estables y orientadas a metas, lo cual facilita la planificación y la búsqueda activa de soluciones prácticas. Investigaciones recientes evidencian que la responsabilidad se asocia con mejores resultados de salud mental tras eventos adversos. Este rasgo predice un mejor ajuste emocional, ya que inhibe el uso de estrategias centradas exclusivamente en la emoción negativa (evitación) e impulsa conductas planificadas dirigidas directamente a la resolución de las consecuencias del divorcio (Ne'eman-Haviv, 2024).

### **Diferencia entre Separación y Divorcio**

La separación y el divorcio suelen utilizarse como términos intercambiables en el lenguaje cotidiano, sin embargo, representan procesos distintos tanto a nivel legal como psicológico. La separación implica el cese de la convivencia y la suspensión de la vida en común, sin que el vínculo matrimonial sea disuelto formalmente. En cambio, el divorcio constituye la ruptura legal definitiva, transformando el estado civil y extinguiendo las responsabilidades conyugales. Según Symoens et al. (2021), esta distinción jurídica impacta directamente en la salud mental, ya que la separación suele estar marcada por una “ambigüedad estructural” que impide el inicio de un proceso de recuperación estable. Desde una perspectiva regional, Yárnoz-Yaben (2023) sostiene que el divorcio legal funciona como

un catalizador necesario para la salud mental, ya que permite al individuo transitar desde una identidad conyugal en crisis hacia una identidad autónoma, reduciendo significativamente los niveles de estrés que genera la ambigüedad de una separación no formalizada.

Desde la psicología, la separación se entiende como un periodo en el que la persona experimenta emociones contradictorias y cambiantes. A diferencia del divorcio formalizado, la separación mantiene viva la posibilidad simbólica de la reconciliación, lo que genera una carga sostenida de estrés. Kinnunen et al. (2021) demuestran que las personas en situación de separación presentan niveles de bienestar significativamente menores que aquellas ya divorciadas, debido a la persistencia de la incertidumbre en el estado de la relación y la dificultad para planificar un futuro independiente.

Por otro lado, el divorcio, al representar una decisión definitiva, intensifica el proceso de duelo ante la pérdida del proyecto conyugal. Si bien el impacto inicial puede ser más agudo, la formalización legal permite un “cierre cognitivo” necesario para la reestructuración de la identidad. Investigaciones recientes indican que, una vez superada la fase de litigio, las personas divorciadas muestran trayectorias de adaptación más consistentes al dejar el estado de “limbo emocional” que caracteriza a la separación (Sander et al., 2021).

A nivel emocional, la separación tiende a vivirse como un “duelo ambiguo”, concepto fundamental desarrollado por Boss (2021). Se refiere a pérdidas donde la figura del cónyuge está físicamente ausente pero psicológicamente presente. Esta ambigüedad dificulta la resolución del duelo, generando ciclos de esperanza y frustración que agotan los recursos de afrontamiento. En contraste, el divorcio implica tareas de aceptación y reorganización de roles. Aunque la pérdida es definitiva, la claridad del estado de la relación permite desarrollar estrategias más funcionales, como la reevaluación cognitiva y la reconstrucción de redes afectivas (Tackett et al., 2021).

Finalmente, la transición de la separación al divorcio implica una profunda reorganización de la identidad personal. Mientras la separación es una etapa de transición donde predomina la pregunta por el vínculo, el divorcio impulsa una definición identitaria propia. Según Sbarra y Coan (2023), el éxito de esta transición depende de la capacidad del individuo para regular las emociones asociadas a la pérdida de la figura de apego y transformar el autoconcepto de "cónyuge" a un individuo autónomo, este proceso se ve facilitado por la resolución legal del conflicto.

### **Diferencias de Género**

Las investigaciones recientes muestran de manera consistente que existen patrones de afrontamiento relacionados con el género cuando las personas enfrentan rupturas sentimentales y procesos de divorcio. Estos patrones no son absolutos, pero sí marcan una tendencia: las mujeres suelen recurrir con mayor frecuencia a estrategias centradas en la emoción y a la búsqueda de apoyo social, mientras que los hombres presentan una mayor propensión a estrategias centradas en el problema u orientadas a evitar la situación (Zhang et al., 2021; Hidayat y Toybah, 2025). Estas diferencias están fuertemente influenciadas por factores socioculturales (normas de género, expectativas de rol), por la socialización emocional (se enseña a las mujeres a expresar y a los hombres a contener), y por condicionamientos estructurales (recursos económicos, custodias y redes de apoyo).

Varios estudios recientes aportan evidencia cuantitativa y cualitativa sobre cómo se manifiestan estas diferencias. Por ejemplo, revisiones longitudinales señalan que tras la ruptura las mujeres presentan picos emocionales más intensos inicialmente, pero logran una recuperación más sostenida cuando cuentan con redes de apoyo efectivas y estrategias de reestructuración cognitiva (Kinnunen et al., 2021). En contraste, los hombres, a menudo influenciados por normas sociales que priorizan la autosuficiencia, muestran menor disposición a buscar ayuda psicológica y mayor tendencia a reprimir la expresión emocional

para concentrarse en resoluciones concretas o, bajo situaciones de alta presión, externalizar el malestar a través del aislamiento, lo que puede traducirse en consecuencias negativas de salud a mediano plazo (Hidayat y Toybah, 2025).

Un aspecto clave emergente en la literatura es que el afrontamiento no ocurre en solitario, las estrategias del otro miembro de la pareja o de la red familiar pueden mediar los efectos psicológicos. Reisi et al. (2023), en un estudio con parejas sometidas a altos niveles de estrés relacional, hallaron que las respuestas del cónyuge median la relación entre las estrategias de la persona y su propia salud mental. Es decir, cuando una mujer utiliza estrategias de rumiación o autoinculpación, la forma en que su pareja responde (por ejemplo, con evitación o con apoyo) modula sus niveles de ansiedad y depresión. Por lo tanto, el afrontamiento posee una dimensión interdependiente que afecta de modo diferencial a hombres y mujeres según el contexto relacional; una idea que también se puede aplicar al divorcio, donde la dinámica de respuesta de la ex pareja puede agravar o amortiguar el sufrimiento post ruptura.

La evidencia fisiológica complementa de manera notable estos hallazgos conductuales. Estudios que utilizan biomarcadores de estrés crónico, como la concentración de cortisol en el cabello, demuestran que ciertos estilos de afrontamiento evitativo se relacionan con mayores niveles de estrés fisiológico crónico. Por el contrario, las estrategias adaptativas especialmente aquellas centradas en la emoción que incluyen la búsqueda de apoyo social, tienen la capacidad de atenuar biológicamente la relación entre el estrés percibido y la secreción de cortisol (Ling et al., 2024). Esto sugiere que las diferencias de género en el uso de estrategias no son solo expresiones conductuales, sino que poseen correlatos biológicos directos que explican las variaciones de salud mental y física tras la ruptura.

Las diferencias culturales también influyen mucho en esta situación. En contextos donde el estigma sobre el divorcio es fuerte o las normas de género son sumamente rígidas, las mujeres pueden internalizar la culpa y recurrir a estrategias de afrontamiento que priorizan la contención emocional o la creación de espacios seguros para narrar su experiencia. Zarei (2021) por ejemplo, documentó cómo en programas de intervención con mujeres iraníes post divorcio, la utilización de prácticas artísticas (como la creación poética) funcionó como una forma de afrontamiento basada en la construcción de significado y comunidad, mejorando significativamente su bienestar emocional. Esto evidencia que el género interactúa estrechamente con la cultura para determinar qué estrategias están disponibles, son socialmente aceptadas y resultan efectivas.

No obstante, es vital reconocer la heterogeneidad dentro de cada género. No todas las mujeres utilizan afrontamientos emocionales ni todos los hombres son evitativos; existen amplias variaciones debidas a la personalidad, la edad, el nivel socioeconómico y la presencia de hijos. Por ejemplo, en contextos de alta vulnerabilidad económica, las mujeres tienden a priorizar afrontamientos prácticos (búsqueda de empleo, movilización de redes comunitarias) a la par de las estrategias emocionales, utilizando una combinación de estrategias que responde a limitaciones materiales y necesidades de supervivencia (Ling et al., 2024). Asimismo, los hombres que cuentan con redes sociales activas o una alta conciencia emocional pueden emplear estrategias de apoyo y reevaluación, distanciándose de patrones típicamente reportados.

### **Características de Personalidad y su Influencia en el Afrontamiento**

La personalidad constituye uno de los factores más influyentes para comprender cómo las personas enfrentan experiencias emocionalmente exigentes como el divorcio. A diferencia de variables situacionales, las características de personalidad son patrones relativamente estables que determinan la manera en que un individuo percibe y responde a eventos

estresantes. Diversos estudios señalan que estos rasgos funcionan como predisposiciones emocionales que modulan la intensidad del sufrimiento psicológico. Investigaciones recientes demuestran que ciertos estilos de personalidad predisponen a evaluar la ruptura matrimonial como una amenaza persistente, mientras que otros favorecen interpretaciones resilientes y orientadas al crecimiento (Mund y Neyer, 2021).

Uno de los hallazgos más consistentes es que la vulnerabilidad emocional, asociada al neuroticismo, intensifica la tristeza y la desesperanza post divorcio. Los individuos con este rasgo suelen manifestar una sensibilidad elevada al rechazo y una tendencia a anticipar resultados negativos. Estas características dificultan el uso de estrategias adaptativas y favorecen respuestas como la rumiación y la evitación. Según O'Hara et al. (2022), esta vulnerabilidad incrementa significativamente el riesgo de desarrollar sintomatología depresiva y estrés prolongado, ya que el divorcio es interpretado como un "ataque" directo a la seguridad personal y la identidad. Asimismo, un meta-análisis reciente realizado por Vowels et al. (2022), que integró décadas de investigación, confirmó que el neuroticismo no solo es el predictor más importante de la ruptura relacional, sino que también es el factor que más dificulta la capacidad de rebotar emocionalmente tras el divorcio, debido a la tendencia de estos individuos a procesar la pérdida como un evento catastrófico sin solución.

Por el contrario, las personas con mayor estabilidad emocional muestran una capacidad más sólida para manejar la pérdida. Este perfil se asocia con una regulación emocional efectiva y una menor tendencia a catastrofizar. Estas características facilitan el uso de estrategias de afrontamiento activas, como la reevaluación saludable del significado del divorcio en la biografía propia. Las investigaciones indican que quienes presentan este estilo tienden a una recuperación más rápida y muestran menores probabilidades de desarrollar cuadros clínicos de ansiedad (Zhang et al., 2021).

El estilo interpersonal también es determinante, personas con tendencia a la extraversión y la amabilidad suelen beneficiarse del apoyo social, mostrando mayor disposición para expresar el dolor y pedir ayuda. La evidencia sugiere que la interacción social positiva funciona como un amortiguador biológico del estrés, facilitando la reducción del malestar (Ling et al., 2024). En contraste, un estilo interpersonal reservado o desconfiado puede derivar en soledad percibida y aislamiento voluntario. La reticencia a compartir la experiencia emocional guarda relación con una recuperación más lenta debido a la sobrecarga cognitiva que implica procesar el duelo en soledad (Tackett et al., 2021).

Finalmente, los rasgos vinculados a la responsabilidad y la organización personal facilitan la creación de nuevas rutinas y el establecimiento de metas prácticas. Estos individuos presentan menor desorganización cognitiva, manteniendo un nivel de funcionamiento básico incluso en crisis. Entender estas diferencias permite diseñar intervenciones ajustadas al perfil individual, fortaleciendo el uso de estrategias adaptativas según la estructura personal del sujeto (Mund y Neyer, 2021).

En conclusión, esta información teórica permite comprender el divorcio no solo como un acto jurídico, sino como un proceso de transición vital de alta complejidad que exige una reorganización profunda de la identidad y los recursos del individuo. El divorcio legal constituye el marco formal de esta ruptura, pero su impacto trasciende la sentencia judicial. Como se ha evidenciado, el litigio y los conflictos en el proceso legal pueden actuar como estresores independientes que generan un "trauma inducido por el tribunal", afectando incluso la salud física a través de marcadores de inflamación sistémica y estrés crónico (Dalgarno et al., 2024; Rønn-Andersen et al., 2024). Esta dimensión legal interactúa en ambos sentidos con el bienestar psicológico: mientras que el divorcio formalizado ofrece un cierre cognitivo necesario, la separación previa suele caracterizarse por una "ambigüedad estructural" que prolonga el malestar y dificulta el inicio de un duelo adaptativo (Symoens et al., 2021).

En este escenario, el afrontamiento surge como el mecanismo mediador fundamental entre la crisis del divorcio y la recuperación emocional. Siguiendo el modelo transaccional del estrés, las personas despliegan esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las demandas que perciben como desbordantes (Lazarus y Folkman, 1984). Sin embargo, la efectividad de estos esfuerzos no es aleatoria, sino que está condicionada por variables importantes como el género y la personalidad. La evidencia sugiere que hombres y mujeres transitan trayectorias de recuperación distintas. Mientras que las mujeres suelen manifestar picos emocionales agudos al inicio de la ruptura, tienden a movilizar con mayor éxito estrategias de búsqueda de apoyo social y regulación emocional (Hidayat y Toybah, 2025). En contraste, los hombres suelen adoptar con mayor frecuencia estrategias centradas en la resolución práctica y directa de problemas o, en contextos de vulnerabilidad, mecanismos evitativos que pueden perpetuar el malestar y reflejarse en niveles elevados de cortisol fisiológico (Hidayat y Toybah, 2025; Ling et al., 2024).

Es por esto que la estructura de la personalidad se confirma como el "filtro" personal que influye en toda la experiencia del divorcio. Los rasgos de personalidad no solo determinan la intensidad de la reacción emocional inicial, sino que predicen el tipo de estrategias que el individuo seleccionará para afrontar la pérdida. La vulnerabilidad emocional, asociada a niveles altos de neuroticismo, predispone a interpretaciones catastróficas y al uso de la rumiación, elevando el riesgo de psicopatología post divorcio (O'Hara et al., 2022). Por el contrario, la estabilidad emocional, la extraversión y la responsabilidad actúan como potentes factores protectores que facilitan la reevaluación positiva y la planificación de una vida autónoma (Mund y Neyer, 2021; Tackett et al., 2021).

## Capítulo 2

### Metodología

#### Tipo de Investigación

La presente investigación corresponde a un scoping review, es un estudio de enfoque cualitativo, con análisis temático de contenido en artículos y estudios empíricos seleccionados, dado que se centra en la recopilación, análisis e interpretación crítica de la literatura científica reciente sobre el afrontamiento del sufrimiento post divorcio. No se recolectarán datos primarios, sino que se trabajará con estudios previamente publicados que cumplan con criterios de inclusión y exclusión definidos.

#### Objetivos

##### *Objetivo General*

Analizar las diferencias en las estrategias de afrontamiento del post divorcio entre hombres y mujeres, considerando la influencia de la personalidad en el proceso de adaptación psicológica.

##### *Objetivos Específicos*

Revisar la literatura científica sobre el afrontamiento y los tipos de personalidad en el proceso del post divorcio.

Analizar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por hombres y mujeres tras un divorcio.

#### Criterios de Elegibilidad

Con el objetivo de garantizar la pertinencia y calidad de la evidencia incluida en la revisión, se establecieron criterios de inclusión y exclusión.

##### *Criterios de Inclusión*

Artículos o estudios empíricos publicados entre el 2020 - 2025.

Población adulta.

Se seguirá la guía PRISMA 2020 para garantizar la transparencia en la búsqueda y selección de los estudios.

### ***Criterios de Exclusión***

Artículos de opinión.

Muestras de adolescentes.

Textos sin acceso completo.

### **Fuentes de Información**

Para la identificación de los artículos se utilizó la opción de búsqueda avanzada en las bases de datos Scopus, Web of Science, PubMed y PsycINFO. De manera complementaria, se consultaron páginas oficiales y organismos internacionales reconocidos, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y portales gubernamentales relacionados con estadísticas de divorcio.

### **Estrategia de Búsqueda**

La estrategia de búsqueda se hizo con el objetivo de identificar estudios científicos relacionados con las diferencias de género y la influencia de la personalidad en el afrontamiento post divorcio. Se emplearon términos clave derivados del título del estudio y sus sinónimos en español e inglés, combinados con operadores booleanos (AND, OR, NOT).

Se utilizaron filtros específicos en cada base de datos para restringir los resultados a publicaciones entre los años 2020 y 2025, estudios en población adulta y documentos disponibles en idioma español o inglés.

### **Proceso de Selección de Estudios**

Los registros obtenidos de la búsqueda en las cuatro bases de datos seleccionadas se exportaron en formato Bibtex al gestor bibliográfico Zotero. Tras el cotejo de las referencias, se confirmó la ausencia de documentos duplicados, por lo que la totalidad de los artículos fueron exportados a una matriz de Microsoft Excel para iniciar la fase de evaluación.

### ***Proceso y Estrategia de Extracción de datos***

El proceso de extracción y selección de datos se llevó a cabo mediante un procedimiento de cribado estructurado en tres fases consecutivas, diseñado para garantizar el rigor metodológico y minimizar el riesgo de sesgo de selección en la literatura. Tras la recopilación inicial de los resultados en las bases de datos y la eliminación de los documentos duplicados, la totalidad de las referencias fue tabulada y evaluada técnicamente utilizando una matriz de registro en Microsoft Excel.

En la primera etapa, se realizó una revisión preliminar por título, descartando artículos que no abordaban directamente las variables centrales del objeto de estudio: las diferencias de género, los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento post divorcio. Posteriormente, los registros preseleccionados fueron sometidos a un segundo nivel de análisis mediante la lectura de sus resúmenes. En esta fase se contrastó detalladamente el enfoque empírico de cada texto con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, filtrando los estudios según su relevancia poblacional y metodológica.

Finalmente, se procedió a la lectura a texto completo de los documentos restantes para confirmar su elegibilidad definitiva, consolidando así la muestra final de 12 artículos que componen la síntesis empírica de esta revisión.

Durante todo el proceso de cribado y extracción, la revisión se desarrolló de manera autónoma. En los casos puntuales donde se presentaron dudas o ambigüedades respecto a la pertinencia de incluir algún estudio en particular (por ejemplo, límites difusos entre separación no formalizada y divorcio legal), estas se resolvieron mediante una reevaluación del marco teórico y la consulta con el tutor académico.

### **Evaluación de la Calidad de los Datos**

En esta revisión sistemática se evaluó la calidad de los estudios incluidos para asegurar que la información utilizada fuera confiable y válida. Para ello, se revisaron aspectos

como el tipo de estudio, el tamaño de la muestra, la claridad en la definición de las variables, los instrumentos utilizados para medir personalidad y afrontamiento, y la coherencia entre los resultados y las conclusiones.

En los estudios cuantitativos se verificó que los instrumentos fueran adecuados y que los análisis estadísticos estuvieran bien aplicados. En el caso de revisiones sistemáticas, se revisó que describieron claramente su método de búsqueda y selección de artículos.

Con base en estos criterios, los estudios fueron considerados de mayor o menor calidad metodológica. Los artículos con limitaciones importantes fueron incluidos con precaución y sus resultados se interpretaron teniendo en cuenta esas posibles debilidades.

### **Proceso de Verificación**

Para asegurar que la información extraída de los artículos fuera correcta, se utilizó un proceso de revisión y control. Primero, se registraron los datos principales de cada estudio en una matriz organizada (autor, año, muestra, variables y resultados).

Después, se revisó nuevamente cada artículo para comprobar que los datos anotados coincidieran con la información original. Esto permitió evitar errores y asegurar que los resultados fueran interpretados de manera adecuada.

Este procedimiento ayudó a mantener la precisión, coherencia y confiabilidad del análisis realizado en la investigación.

### **Síntesis de Resultados**

La síntesis de los resultados se llevó a cabo mediante un análisis descriptivo y narrativo, organizando la evidencia científica en ejes temáticos emergentes que surgieron del contenido de los estudios detectados en la literatura entre los años 2020 y 2026. Este procedimiento permitió integrar de manera sistemática los hallazgos de los 12 artículos incluidos, facilitando la comprensión de la interacción entre los rasgos de personalidad y las diferencias de género en el proceso de ajuste tras la ruptura. Asimismo, este análisis permitió

mapear las lagunas de conocimiento sobre el tema, señalando áreas críticas que requieren mayor investigación en el ámbito del afrontamiento psicosocial y la salud mental en el contexto del divorcio.

## Capítulo 3

### Resultados

A partir del procedimiento de búsqueda previamente establecido a través de las bases de datos seleccionadas y tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión se identificaron 324 artículos, posterior a la evaluación de duplicados se eliminaron 11 estudios. De los 313 resultados se descartaron 264 debido a que sus títulos y resúmenes no contemplaban relación directa con la temática del estudio. Se obtuvieron 49 artículos durante esta fase, sin embargo, se excluyeron 14 debido a que los resultados de dichos estudios no tenían información relevante para los objetivos de este estudio, quedándonos con 35, de los cuales se eliminaron 23 dado que dichos estudios no abordaban estrategias de afrontamiento concretas o rasgos de personalidad.

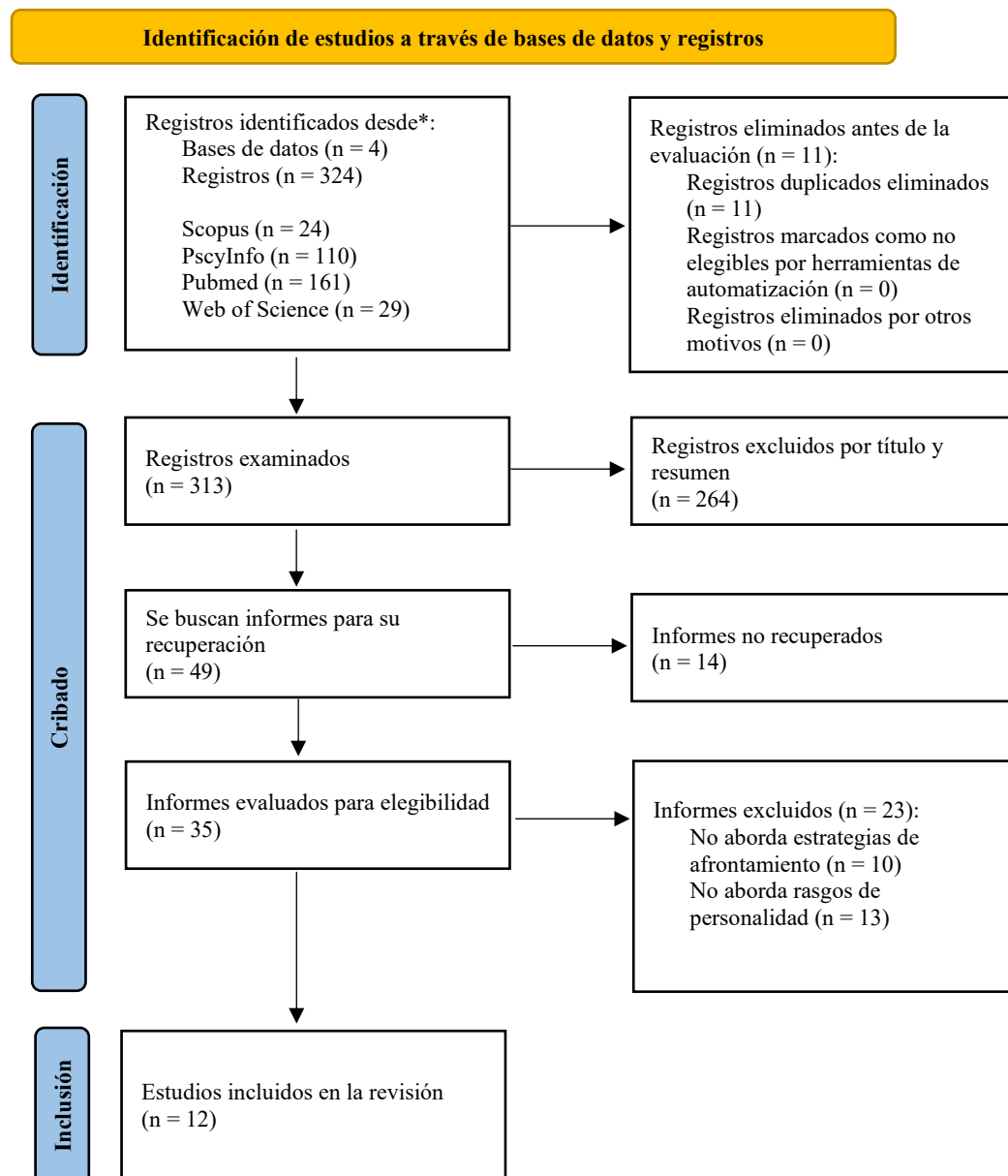
Finalmente, dentro de la revisión sistemática se incluyeron 12 artículos coherentes con los criterios de inclusión y exclusión para el análisis de diferencias de género y la influencia de la personalidad en el afrontamiento del post divorcio. La presente información se encuentra sintetizada en la Figura 1 en el flujograma PRISMA.

En una etapa posterior se sintetizaron los resultados obtenidos a través de los estudios seleccionados, información expuesta en la Tabla 1 donde se detallan los aspectos más relevantes de cada investigación. En la Tabla 2 se ponen de manifiesto las debilidades y fortalezas de cada estudio.

Es necesario señalar que la evidencia científica reciente sobre este tema es limitada, lo que enfatiza la pertinencia que tiene este estudio al aportar una línea base inicial que sirva como antecedente para el desarrollo de investigaciones futuras centradas en esta temática.

Figura 1

## Flujograma Prisma



Nota. Elaboración propia, basada en PRISMA (Haddaway et al., 2022).

**Tabla 1**

*Estudios relacionados con las diferencias de género y la personalidad en el afrontamiento post divorcio*

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Sascha Spikic; Dimitri Mortelmans; Inge Pasteels. 2020	Australia, Alemania y Reino Unido	Estudio Longitudinal comparativo que analiza cambios intraindividuales en la personalidad tras una separación matrimonial. Muestra: datos de paneles nacionales de los tres países. Se uso el inventario de los Cinco Grandes (BFI) y el cuestionario TDA- 40 para medir los rasgos de personalidad.	El neuroticismo, la extraversión y la apertura mental actúan como predictores de riesgo de divorcio, mientras que la responsabilidad y la amabilidad son factores protectores de la estabilidad emocional. Las mujeres muestran mayor proactividad en el ajuste social y participación en nuevas actividades tras la ruptura. Los hombres tienden a centrarse más en la pareja durante la crisis y muestran un aumento en apertura a la experiencia post divorcio

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Gert Martin Hald; Cathrine Lawaetz Wimmelmann; Camilla S. Overup; Ana Cipric; Soren Sander; Jenna Marie Strizzi. 2023	Dinamarca	Estudio longitudinal de 12 meses basado en un ensayo controlado aleatorizado Muestra: 446 mujeres y 230 hombres que experimentaban su primer divorcio, con una duración media de matrimonio de 13 años. Se uso el NEO - FF1-3 para evaluar personalidad (big five), el SCL-90-R para medir ansiedad, depresión y somatización, y la Escala de estrés percibido (PSS).	El neuroticismo es el principal predictor de mala salud mental y el afrentamiento inapropiado. La extraversión (apoyo social), amabilidad (búsqueda de apoyo) y responsabilidad (enfoco en el problema) funcionan como rasgos protectores de salud mental post divorcio. Al momento del divorcio, las mujeres presentan niveles significativamente más altos de apertura y amabilidad que los hombres, asimismo, las mujeres reportan mayores niveles iniciales de estrés, depresión y somatización.

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Omran Davarinejad; Azin Ghasemi; Scott S. Hall; Lawrence S. Meyers; Mehdi Shirzadifar; Maryam Shirzadi; Serge Brand; Hassan Shadi. 2020	Irán	Estudio transversal descriptivo. Muestra: 200 mujeres divorciadas (media de edad 32.9 años) reclutadas en Kermanshah. Se uso la Escala de Ajuste al Divorcio de Fisher (FDAS), el Inventario de Personalidad de diez ítems (TIPI) y la Escala de Apego Adulto revisada (RAAS).	Niveles altos de estabilidad emocional, extraversión y responsabilidad se asocian colectivamente con una mayor autoaceptación, reconstrucción de la confianza social y sentimientos de valía personal tras el divorcio. El neuroticismo actúa como un predictor de interpretaciones negativas y sentimientos de ira. El estudio se centra exclusivamente en población femenina, encontrando que un estilo de apego seguro y una baja ambivalencia son determinantes para lograr un desapego emocional saludable del ex cónyuge y disminuir los síntomas de duelo.

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Gillian Parker; Kristina M. Durante; Sarah E. Hill; Martie G. Haselton. 2022	Estados Unidos	Artículo de revisión técnica fundamentado en la psicología evolutiva y la ciencia de las relaciones.	El estudio asocia el divorcio con conflictos de personalidad, pero destaca principalmente la “desadaptación evolutiva”: la tensión entre las preferencias biológicas de pareja (recursos/estatus) y la independencia económica actual de la mujer. Las mujeres suelen ser quienes inician el divorcio con más frecuencia y reportan una mayor satisfacción vital y mejor recuperación psicológica post divorcio que los hombres, quienes experimentan mayor estrés por presiones sociales ante roles de cuidado no tradicionales.

Autor/es	País	Metodología	Principales resultados
Kinga Kaleta; Justyna Mróz. 2023	Polonia	Estudio transversal con 209 personas divorciadas. Se utilizaron el Inventario de Crecimiento Postraumático (PTGI), el cuestionario de felicidad de Oxford (OHQ) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (SES).	Existe una asociación positiva entre el crecimiento postraumático, la autoestima y el bienestar subjetivo, la autoestima funciona como mecanismo mediador que permite procesar los cambios en la percepción de sí mismo y en las relaciones para alcanzar la satisfacción vital tras el divorcio. No se detectaron diferencias significativas entre géneros en la relación entre el crecimiento postraumático y la felicidad, sin embargo, se identificó que los hombres tienden a reportar niveles de bienestar más bajos que las mujeres en el periodo inmediato posterior al divorcio.

Autor/es	País	Metodología	Principales resultados
Andrea M. Tilstra; Nicole Kapelle. 2026	Australia	Estudio longitudinal de 20 años (2002 – 2022) con 13.296 participantes (6.607 mujeres y 6.689 hombres). Se utilizaron modelos de probabilidad lineal de efectos fijos y modelos de riesgos proporcionales de Coc para analizar cambios en el consumo de alcohol y tabaco.	El divorcio se identifica como un estresor crítico que agota los recursos de afrontamiento, facilitando la adopción de hábitos nocivos (alcohol y tabaco). La capacidad de ajuste depende de la red de apoyo y factores sociodemográficos. Tanto hombres como mujeres aumentaron el consumo durante el primer año de separación. Mujeres muestran una probabilidad mayor de cesar el consumo en años posteriores, mientras que los hombres tienden a mantener los hábitos de riesgo por más tiempo.

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Kien Tran; Laura Castiglioni; Sabine Walper; Ulrike Lux. 2024	Alemania	Estudio longitudinal con 2.709 individuos y 3.734 eventos de separación. Se emplearon regresiones para medir estados emocionales (alivio, ira, culpa y tristeza) tras la ruptura.	Ser el iniciador de la ruptura predice menores niveles de angustia, pero mayor sentimiento de culpa, el tiempo transcurrido, tener una nueva pareja y contar una red social satisfactoria son los mejores predictores de un ajuste emocional positivo. Las mujeres reportan un beneficio en su autonomía personal tras la separación. Por el contrario, los hombres presentan mayores dificultades para lograr desapego emocional del ex cónyuge.

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Liliane Efinger; Anik Debrot; Valentino Pomini. 2022	Suiza	Evaluación longitudinal de una intervención psicológica online basada en terapia cognitivo conductual. Participaron 54 adultos (80% mujeres) de los cuales el 63% atravesaba separación o divorcio.	El uso de programas de autoayuda estructurados facilita el procesamiento de duelo y reduce la sintomatología depresiva post divorcio al trabajar la aceptación y la reestructuración cognitiva. Las mujeres reportaron una mejora significativa en su bienestar y una disminución del estrés por separación tras aplicar estrategias enfocadas en la exposición al dolor y la búsqueda de nuevos propósitos vitales.

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Ephrat Almog; Anat Herbst- Debby. 2025.	Israel	Investigación cualitativa. Entrevistas a 38 madres que iniciaron su divorcio en un contexto social tradicional y religioso.	El proceso post divorcio es una transición hacia la resiliencia personal, donde el desarrollo de la autonomía es el factor central para el ajuste psicológico. Las mujeres utilizan la toma de control y la independencia como estrategias para desafiar estigmas sociales asumiendo un rol de lideres familiares para mejorar su bienestar y el de sus hijos.

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Masood Badri; Mugheer Alkhaili; Hamad Aldhaheri, Guang Yang; Muna Albahar; Saad Yaaqueib; Asma Alrashdi; Alanood Alsawai. 2025	Abu Dhabi (Emiratos Árabes Unidos)	Análisis psicosocial cuantitativo basado en la 5ta Encuesta de Calidad de Vida de Abu Dhabi, con una muestra de 4.347 mujeres divorciadas.	El malestar emocional tras el divorcio se vincula directamente con la pérdida de confianza social y el aislamiento. La práctica religiosa destaca como el mecanismo de afrontamiento más frecuente para gestionar el estigma y la soledad. El estudio identifica la inseguridad financiera como el desafío predominante, como estrategias, las mujeres emplean el compromiso digital (redes/internet) y la religión para mitigar el estrés y facilitar la reintegración social.

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Cristina Civilotti; John Lawrence Dennis; Daniela Acquadro Maran; Davide Margola. 2021	Italia	Estudio transversal con 136 personas (84 mujeres y 52 hombres) que fueron dejados por su pareja en los últimos 5 meses. Se evaluó estilos de apego, conductas disfuncionales y motivaciones psicológicas.	Los estilos de apego seguro y evitativo funcionan como factores tras la ruptura. Por el contrario, el apego preocupado y evitativo predicen una mayor dificultad de ajuste y la adopción de conductas desadaptativas motivadas por el miedo al abandono. Las mujeres con estilos de apego preocupado o temeroso tienden a utilizar estrategias de comunicación intrusiva y la difamación como mecanismos para lidiar con el malestar.

<b>Autor/es</b>	<b>País</b>	<b>Metodología</b>	<b>Principales resultados</b>
Grzegorz Wójcik; Katarzyna Zawisza; Katarzyna Jablonska; Tomasz Grodzicki; Beata Tobiasz-Adamczyk. 2021	Polonia	Estudio longitudinal de seguimiento (2011 a 2016) con una muestra de 1.073 personas. Se usaron los instrumentos WHODAS II, la escala WHOQOL-AGE y la entrevista CIDI.	La disolución del vínculo matrimonial actúa como un factor que debilita significativamente la salud mental y reduce la calidad de vida relacionada con la salud a corto plazo. El fin de matrimonio supone la pérdida de recursos psicológicos y de apoyo mutuo que protegían la estabilidad del individuo. Se identificó que la transición del matrimonio provoca deterioro más severo en salud mental y en calidad de vida de hombres en comparación a mujeres.

**Tabla 2***Fortalezas y debilidades de los estudios*

<b>Autor y año</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Fortalezas</b>	<b>Debilidades</b>
Spikic et al. (2020)	Longitudinal de panel	Gran escala; comparación entre tres países.	Periodo de observación limitado (4 años).
Hald et al. (2023)	Longitudinal (ensayo aleatorizado)	Alta validez interna; seguimiento múltiple	Sesgo potencial (muestra de intervención).
Davarinejad et al. (2020)	Transversal descriptivo	Contexto cultural específico y poco estudiado.	Solo mujeres; uso exclusivo de autoinformes.
Parker et al. (2022)	Revisión teórica	Integración de perspectiva evolutiva y social.	No aporta datos empíricos originales.
Kaleta y Mróz (2023)	Transversal correlacional	Enfoque innovador en crecimiento positivo.	No permite establecer causalidad temporal.
Tilstra y Kapelle (2026)	Longitudinal (20 años)	Trayectoria extensa; datos robustos.	Posibles variables de confusión no controladas.

Tran et al (2024)	Longitudinal de panel	Análisis de múltiples eventos de ruptura.	Se limita exclusivamente al ajuste emocional
Efinger et al (2022)	Evaluación de intervención	Aplicación práctica directa; rigor clínico	Muestra pequeña y sesgo de autoselección.
Almog y Herbst-Debby (2025)	Cualitativo	Profundidad en el concepto de autonomía.	Resultados no generalizados estadísticamente.
Badri et al. (2025)	Cuantitativo (encuesta)	Muestra grande (4.000 participantes).	Limitado a una región y solo a mujeres.
Civilotti et al. (2021)	Transversal	Relaciona apego con conductas específicas.	Muestra pequeña; corto tiempo post ruptura
Wójcik et al. (2021)	Longitudinal de seguimiento	Compara salud física y calidad de vida	Enfoque regional específico (Polonia).

### Síntesis de Resultados

Los resultados señalan que la personalidad es un factor clave tanto en la probabilidad de divorcio como en la adaptación psicológica posterior. El neuroticismo se presenta como el rasgo con mayor capacidad predictiva sobre el malestar, asociándose repetidamente con trayectorias de ansiedad, depresión y un afrontamiento inadecuado de las demandas del divorcio legal (Hald et al., 2023). No obstante, los rasgos de personalidad muestran una estabilidad notable ante la ruptura; estudios longitudinales sugieren que el divorcio no suele

provocar cambios permanentes en la estructura del individuo, aunque sí se observan efectos de selección donde personas con mayor neuroticismo, extraversión y apertura son más propensas al divorcio (Spikić et al., 2020). En contraste, la combinación de estabilidad emocional, responsabilidad y amabilidad actúa como un factor protector, facilitando la autoaceptación, la resolución de problemas y un afrontamiento exitoso durante la transición, especialmente en contextos donde la confianza social debe ser reconstruida (Davarinejad et al., 2020; Hald et al., 2023).

A su vez, los hallazgos revelan una marcada diferencia en cómo hombres y mujeres experimentan y procesan la pérdida del vínculo conyugal. Si bien las mujeres inician el proceso con mayor frecuencia y presentan niveles iniciales de estrés percibido más altos debido a puntuaciones superiores en neuroticismo y amabilidad, también reportan una recuperación psicológica más sólida y una mayor satisfacción vital a largo plazo (Hald et al., 2023; Parker et al., 2022). Este ajuste femenino se fundamenta en el fortalecimiento de la autonomía personal y la toma de control sobre decisiones económicas y domésticas, lo que permite reconstruir la identidad fuera del vínculo matrimonial (Almog y Herbst-Debby, 2025; Tran et al., 2024). Por el contrario, los hombres muestran una vulnerabilidad más severa tras la pérdida del rol conyugal, experimentando descensos pronunciados en su calidad de vida y dificultades para procesar el desapego emocional, lo que se traduce en un malestar más prolongado comparado con las mujeres (Parker et al., 2022; Wójcik et al., 2021).

El divorcio actúa como un estresor que agota los recursos psicológicos, impactando directamente en las conductas de salud y las estrategias de interacción social. Tanto hombres como mujeres tienden a adoptar hábitos nocivos, como el incremento en el consumo de alcohol y tabaco durante el periodo de separación, aunque las mujeres muestran una mayor probabilidad de cesar estas conductas de riesgo con el tiempo (Kappelle y Tilstra, 2024). Estas respuestas están mediadas por el estilo de apego: mientras que los perfiles seguros y

evitativos protegen contra conductas disfuncionales, los estilos ansiosos o temerosos suelen conducir a estrategias desadaptativas de comunicación intrusiva o difamación (Civilotti et al., 2021). Asimismo, en contextos culturales específicos, se observa el uso de estrategias socioculturales como la religión y el compromiso digital para mitigar la soledad y gestionar el estigma asociado a la ruptura, proporcionando una forma de entender la experiencia que estabiliza la salud mental (Badri et al., 2025).

Finalmente, los resultados destacan que el divorcio puede transformarse en una oportunidad de crecimiento personal cuando existen mediadores adecuados. La autoestima se identifica como un factor crítico para alcanzar el bienestar subjetivo, permitiendo que la revalorización de uno mismo facilite el crecimiento postraumático (Kaleta y Mróz, 2023). La eficacia de este proceso de adaptación aumenta de forma significativa con intervenciones estructuradas. El uso de herramientas basadas en la terapia cognitivo-conductual facilita la reestructuración cognitiva, la aceptación del duelo y el hallazgo de nuevos propósitos vitales, reduciendo de forma efectiva los síntomas depresivos y el estrés por separación (Efinger et al., 2022).

## Discusión

El análisis de esta investigación permite comparar las teorías clásicas con los resultados de estudios recientes, mostrando la compleja relación entre la personalidad, el género y las formas de afrontar la ruptura matrimonial. El punto de mayor convergencia se encuentra en el papel determinante de la personalidad como factor predictivo del ajuste psicológico. Mientras que autores como O'Hara et al. (2022) y Mund y Neyer (2021), mencionan que el neuroticismo funciona como una predisposición hacia la vulnerabilidad emocional, Hald et al. (2023) corroboró esta premisa al identificar cuantitativamente este rasgo como el predictor más consistente de síntomas de ansiedad y depresión tras el divorcio jurídico. Esta estabilidad de los rasgos personales es un hallazgo central, ya que, tal como postuló Spikić et al. (2020), el evento del divorcio no suele provocar cambios permanentes en la personalidad de los individuos, sino que es la personalidad preexistente la que actúa como el filtro a través del cual se evalúa la crisis y se seleccionan las estrategias de afrontamiento.

En cuanto a las diferencias de género, se evidencia una clara asimetría en las trayectorias de recuperación. La teoría sugería que las mujeres enfrentaban un mayor impacto inicial debido a una socialización que favorece la expresión emocional (Kaleta y Mróz, 2023; Hidayat y Toybah, 2025). Los resultados analizados confirman esta tendencia, pero añaden un matiz fundamental respecto a la resiliencia a largo plazo: aunque las mujeres reportan picos de estrés más agudos en las fases tempranas, son ellas quienes logran una recuperación más sólida al asumir la autonomía y redefinir su rol fuera del vínculo conyugal (Parker et al., 2022; Almog y Herbst-Debby, 2025). Este fenómeno contrasta con la experiencia masculina, donde la pérdida del rol de cónyuge se traduce en un deterioro persistente de la calidad de vida y un mayor aislamiento, validando las advertencias teóricas sobre la vulnerabilidad de los hombres ante la falta de redes de apoyo mutuo en contextos de ruptura (Wójcik et al., 2021).

Un aspecto donde los resultados van más allá de la teoría es que las conductas de riesgo tienden a mantenerse en el tiempo. Mientras que el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) se centraba primordialmente en estrategias cognitivas, los resultados de Tilstra y Kapelle (2026) demuestran que el afrontamiento desadaptativo se materializa en un incremento significativo del consumo de alcohol y tabaco. La distinción de género aquí es importante: mientras que las mujeres tienden a abandonar estos hábitos tras el ajuste inicial, los hombres presentan una tendencia a la cronificación, sugiriendo que el malestar masculino se externaliza mediante conductas de riesgo fisiológico. Esta conducta coincide con la dificultad de desapego emocional reportada por Tran et al. (2024), donde los hombres prolongan su estado de malestar al encontrar mayores obstáculos para procesar la pérdida de la figura de apego.

Asimismo, la distinción entre la separación y el divorcio legal, conceptualizada teóricamente como un paso del "duelo ambiguo" al cierre simbólico (Boss, 2021; Symoens et al., 2021), se presenta diferencias importantes en los resultados. Si bien se mantiene la idea de que la incertidumbre de la separación es un estado de mayor desgaste, los resultados de Tran et al. (2024) indican que el impacto varía drásticamente según quién sea el iniciador de la ruptura. Para el individuo que toma la decisión, la separación puede representar un alivio inmediato, mediado por la culpa, lo que rompe con la visión de un sufrimiento homogéneo durante el periodo de "limbo" legal. Esta complejidad se ve agravada por los estilos de apego; la evidencia de Civilotti et al. (2021) sugiere que no es solo el rasgo de personalidad lo que determina el ajuste, sino el modelo interno de apego, donde perfiles ansiosos o temerosos pueden derivar en conductas activamente destructivas como la difamación, una dimensión del afrontamiento que trasciende la simple evitación o resolución de problemas.

Finalmente, la efectividad de las herramientas terapéuticas es un punto clave en común. La teoría de Zarei (2021) sobre la necesidad de intervenciones sensibles a la cultura

se ve aplicada en los resultados de Efinger et al. (2022) y Davarinejad et al. (2020). Estos resultados demuestran que, ante la vulnerabilidad inherente a ciertos rasgos como el neuroticismo, el uso de programas estructurados de autoayuda y terapia cognitivo-conductual facilita la reestructuración cognitiva y el hallazgo de nuevos propósitos vitales. En conclusión, se confirma que el afrontamiento post divorcio es un proceso interdependiente donde la estabilidad de la personalidad sirve como base, pero son el género, el estilo de apego y el acceso a recursos de autonomía los que dictan si la crisis se traducirá en un deterioro crónico o en una oportunidad de crecimiento postraumático, validando la necesidad de apoyos diferenciados y contextualizados según el perfil psicológico y social del individuo.

## Conclusiones

El divorcio constituye una de las transiciones vitales más complejas que pueden experimentar los adultos, debido a que implica no solo la ruptura de la relación de pareja o un trámite legal, sino también la reorganización profunda de aspectos emocionales, familiares, sociales y de identidad. A lo largo de esta investigación se evidenció que el proceso de afrontamiento posterior a la ruptura no ocurre de manera homogénea, sino que está determinado por la estructura de personalidad preexistente del individuo, su estilo de apego y los condicionamientos socioculturales vinculados al género.

Los resultados de la revisión demuestran que la personalidad no sufre alteraciones drásticas tras el divorcio, sino que actúa como el filtro a través del cual se procesa la crisis. Se identificó que el neuroticismo es el principal factor de riesgo y el predictor más fuerte de trayectorias de ansiedad y depresión post divorcio, dificultando el procesamiento de la pérdida y favoreciendo la rumiación. Por el contrario, características como la responsabilidad, la estabilidad emocional, la sociabilidad y la apertura actúan como escudos protectores; facilitan la búsqueda de apoyo social y permiten que las personas reconstruyan su confianza y su proyecto de vida de forma más ágil tras la disolución del matrimonio.

Asimismo, los hallazgos muestran una clara diferencia de género en el afrontamiento y sus consecuencias a largo plazo. En general, aunque las mujeres reportan un impacto emocional más agudo en la fase inicial, tienden a movilizar con mayor rapidez recursos sociales que les permiten redefinir su identidad fuera del rol conyugal, avanzando hacia una mayor autonomía emocional y económica. Por su parte, los hombres son más vulnerables y su calidad de vida física y mental tiende a empeorar con el tiempo. Esta dificultad masculina para procesar el desapego se traduce en un hallazgo crítico: la cronificación de conductas de riesgo para la salud, particularmente el incremento prolongado en el consumo de alcohol y

tabaco, frente a las mujeres, quienes logran cesar estos hábitos desadaptativos tras el impacto inicial.

A esto se suma el papel del estilo de apego, el cual modula la intensidad de las respuestas conductuales. Se concluye que los perfiles de apego ansioso o temeroso potencian el uso de estrategias activamente destructivas frente a la ex pareja, lo que demuestra que el afrontamiento no se limita a respuestas internas de evitación o aceptación, sino que también incluye conductas externalizantes (comportamientos que se expresan hacia afuera, como acciones visibles) que prolongan el duelo.

En conjunto, la presente investigación permite comprender el divorcio no únicamente como un evento de pérdida, sino como una crisis normativa que puede ayudar a la persona a fortalecerse y desarrollarse después de la experiencia si existen los mediadores adecuados. La revalorización de uno mismo y la reconstrucción de la autoestima son los factores que transforman el estrés en una redefinición de metas vitales.

Queda demostrado que el apoyo psicológico no puede ser genérico, debe estar adaptado según el perfil de personalidad. Los resultados confirman que la implementación de programas de intervención estructurados, particularmente aquellos basados en terapia cognitivo conductual y herramientas de autoayuda, poseen una eficacia real para reducir la sintomatología depresiva, ayudando a los individuos más vulnerables a resignificar el evento de la ruptura.

Finalmente, esta investigación abre nuevas líneas para futuros estudios. Resulta necesario profundizar empíricamente en el impacto de variables económicas, la presencia de hijos y las nuevas dinámicas de género en sociedades latinoamericanas actuales, donde la literatura aún es escasa. De igual forma, el diseño y evaluación de intervenciones preventivas dirigidas específicamente a la población masculina para mitigar el aislamiento y la adopción de hábitos nocivos representa un desafío para la salud pública y la intervención psicosocial.

## **Limitaciones y Recomendaciones**

A pesar de los valiosos descubrimientos de esta investigación, es importante reconocer ciertas limitaciones que influyen en cómo debemos entender estos resultados y que, al mismo tiempo, marcan el camino para futuros estudios. En primer lugar, la gran mayoría de las investigaciones actuales sobre el divorcio provienen de países de Norteamérica o Europa. Esto es una limitación importante porque las leyes, el apoyo del gobierno y la visión sobre los roles de hombres y mujeres en esos lugares son muy distintos a los nuestros. Por lo tanto, es difícil asegurar que estos resultados se apliquen de la misma forma en sociedades donde el divorcio todavía es mal visto por la comunidad, o donde los problemas económicos y las costumbres tradicionales hacen que salir adelante sea mucho más difícil.

Otra limitación a tener en cuenta es lo difícil que resulta separar la personalidad de todo lo demás que ocurre durante un divorcio. El fin de un matrimonio no sucede en el vacío; viene acompañado de problemas de dinero, discusiones por los hijos y el gran desgaste emocional que causan los trámites legales. Muchos estudios analizan cómo reacciona la persona, pero no logran aclarar del todo si alguien usa estrategias negativas (como darles demasiadas vueltas a los problemas o tomar actitudes destructivas) por su forma de ser, o si es simplemente una reacción normal ante un proceso judicial agotador. Además, casi toda la información disponible se centra en parejas de hombre y mujer, dejando un gran vacío sobre cómo viven este proceso las parejas de la diversidad sexual, quienes enfrentan sus propios retos y dinámicas familiares.

A partir de estas limitaciones, surgen recomendaciones muy claras para el futuro. En el ámbito de la investigación, es sumamente necesario realizar estudios que acompañen a las personas durante muchos años después del divorcio, y no solo en los meses inmediatos a la separación. Necesitamos entender cómo influye la personalidad a largo plazo, por ejemplo,

cuando las personas intentan formar nuevas familias o cuando envejecen. Un seguimiento de este tipo ayudaría a confirmar si esa independencia que logran las mujeres al principio se mantiene firme con el paso del tiempo, y si el deterioro en la vida de los hombres se vuelve permanente o si logran recuperarse años más tarde.

En el aspecto social y cultural, se recomienda fuertemente que las próximas investigaciones se enfoquen en la realidad de América Latina, ya que hay muy pocos estudios sobre este tema en nuestra región. Es fundamental descubrir cómo las costumbres locales sobre lo que significa ser hombre o mujer afectan la forma de superar una ruptura. Por ejemplo, sería muy valioso investigar si, en países con mayores dificultades económicas, las mujeres logran alcanzar ese empoderamiento que se ve en países más ricos, o si la falta de dinero las obliga a enfocarse únicamente en sobrevivir día a día, limitando sus oportunidades de crecimiento personal.

Desde el punto de vista de la psicología y la salud pública, los resultados nos dicen que debemos cambiar la forma en que ayudamos a las personas separadas. Es urgente crear programas de apoyo psicológico que tomen en cuenta las diferencias de género, prestando especial atención a la vulnerabilidad de los hombres. Las futuras investigaciones deberían diseñar y probar estrategias pensadas específicamente para ellos, con el fin de evitar que se aislen y caigan en hábitos muy dañinos, como el consumo de alcohol o tabaco. Se necesitan espacios de ayuda donde los hombres se sientan cómodos para hablar de sus emociones sin sentir que la sociedad los está juzgando.

Finalmente, se recomienda que futuros trabajos exploren la posibilidad de unir el apoyo psicológico con los trámites legales y de mediación familiar. Si sabemos que las personas con personalidades más inestables o con apegos inseguros tienden a generar más conflictos o a tratar mal a sus ex parejas, el sistema legal y los psicólogos deberían trabajar en equipo para identificar estos casos desde el primer día. Ofrecer programas de terapia o

herramientas de autoayuda en las primeras etapas de la separación podría disminuir enormemente el sufrimiento emocional, protegiendo tanto la salud mental de los adultos como la tranquilidad de toda la familia frente a este gran cambio de vida.

## Referencias

- Algorani, Y., y Gupta, V. (2021). Coping mechanisms. En *StatPearls*. StatPearls Publishing.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Almog, E., y Herbst-Debby, A. (2025). Women who initiate divorce embrace autonomy. *Journal of Marriage and Family*. Publicación anticipada en línea.  
<https://doi.org/10.1111/jomf.13080>
- Badri, M., Alkhaili, M., Aldhaheri, H., Yang, G., Albahar, M., Yaaqeib, S., Alrashdi, A., y Alsawai, A. (2025). Starting over after divorce: A psychosocial analysis of emotional distress, social disconnection, and mental well-being among women in Abu Dhabi. *Psychiatry International*, 6(2), 69. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6020069>
- Boss, P. (2021). Ambiguous loss in couples and families: Updated implications for practice. *Family Process*, 60(3), 1043–1056. <https://doi.org/10.1111/famp.12671>
- Brodbeck, J., Berger, T., Biesold, N., Rockstroh, F., Schmidt, S. J., y Znoj, H. (2022). The role of emotion regulation and loss-related coping self-efficacy in an internet intervention for grief: A mediation analysis. *JMIR Mental Health*, 9(5), e27707.  
<https://doi.org/10.2196/27707>
- Civilotti, C., Dennis, J. L., Acquadro Maran, D., y Margola, D. (2021). When love just ends: An investigation of the relationship between dysfunctional behaviors, attachment styles, gender, and education shortly after a relationship dissolution. *Frontiers in Psychology*, 12, 662237. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.662237>
- Dalgarno, E., Ayeb-Karlsson, S., Bramwell, D., y Verma, A. (2024). Health-related experiences of family court and domestic abuse in England: A looming public health crisis. *Journal of Social Welfare and Family Law*, 46(1), 1–22.  
<https://doi.org/10.1080/09649069.2024.2308657>

- Davarinejad, O., Ghasemi, A., Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., Shirzadi, M., Brand, S., y Shahi, H. (2020). Emotionally stable, extraverted, conscientious, and unambivalent: Iranian women successfully navigating divorce adjustment. *Journal of Family Issues*, 1–26. <https://doi.org/10.1177/0192513X20968607>
- Efinger, L., Debrot, A., y Pomini, V. (2022). LIVIA-FR : Implémentation et évaluation d'une intervention par Internet pour des personnes francophones peinant à surmonter la perte de leur partenaire. *Annales Médico-Psychologiques, revue psychiatrique*, 180(10), 1000–1007. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2021.03.016>
- Ferrer-Pérez, V. A., y Bosch-Fiol, E. (2021). La regulación del divorcio y la igualdad de género en los sistemas judiciales contemporáneos. *Revista de Derecho y Sociedad*, (46), 115–132.
- Gómez-Suárez, M. (2022). Aspectos legales y sociales del divorcio en el derecho comparado latinoamericano. *Derecho y Cambio Social*, 19(65), 1–15.
- Gottfried, E. D., Cheung, J. C., y De Los Reyes, A. (2023). Aversive reactivity: A transdiagnostic functional bridge between neuroticism and avoidant behavioral coping. *Journal of Emotion and Psychopathology*, 1(1), 3–18. <https://doi.org/10.55913/joep.v1i1.31>
- Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., y McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital presentation and data sharing. *Campbell Systematic Reviews*, 18(2), e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
- Hald, G. M., Wimmelmann, C. L., Øverup, C. S., Cipric, A., Sander, S., y Strizzi, J. M. (2023). Mental health trajectories after juridical divorce: Does personality matter? *Journal of Personality*, 91(2), 426–440. <https://doi.org/10.1111/jopy.12737>

- Hidayat, M. B., y Toybah, N. (2025). Gender differences in coping strategies for marital stress: The role of marital satisfaction and implications for counseling. *Acta Psychologica*, 3(4), 171–180. <https://doi.org/10.35335/psychologia.v3i4.71>
- Jeong, H., Lee, Y., y Kim, S. (2024). Patterns of depression among women post-divorce and the influential factors: Latent growth modeling. *Journal of Affective Disorders Reports*, 17(2), 100789. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100789>
- Kaleta, K., y Mróz, J. (2023). Posttraumatic growth and subjective well-being in men and women after divorce: The mediating and moderating roles of self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3864. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053864>
- Kapelle, N., y Monden, C. W. S. (2024). Transitory or chronic? Gendered loneliness trajectories after separation and divorce. *Journal of Marriage and Family*, 86(1), 95–113. <https://doi.org/10.1111/jomf.12939>
- Killewald, A., Wang, J., y Cook, K. (2021). The effects of gender and marital history on financial well-being in later life. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 76(7), 1435–1446. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa117>
- Kinnunen, J., Galatzer-Levy, I., Hellman, M., y Lagus, K. (2021). Mental health trajectories during and after divorce: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 85, 101995.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Ling, J., Chen, S., y Marina, M. (2024). Coping strategies mediated the relationship between perceived stress and hair cortisol among socioeconomically marginalized parents. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 12(1), 2399211. <https://doi.org/10.1080/21642850.2024.2399211>

- Martínez-García, P., y Rojas-Cortés, A. (2021). Impacto psicosocial del divorcio en familias latinoamericanas. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 13(2), 45–62.
- Moral, M., Chimpén-López, C., Adsuar, J. C., Carmona-Pérez, J., y Gavín-Chocano, Ó. (2021). The relationship between differentiation of self and psychological adjustment to separation. *Healthcare*, 9(6), 738. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060738>
- Mund, M., y Neyer, F. J. (2021). The development of personality throughout the relationship life cycle. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(2), 481–502. <https://doi.org/10.1037/pspp0000281>
- Ne’eman-Haviv, V. (2024). Explaining suicidal ideation among divorced parents by coping strategies and personality characteristics: A mediation model. *Death Studies*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2409144>
- O’Hara, K. L., Rivadeneira, N. A., y Sbarra, D. A. (2022). Divorce and subsequent health: A review of the mechanisms and moderators of adjustment. *Current Opinion in Psychology*, 43, 300–305. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.016>
- Parker, G., Durante, K. M., Hill, S. E., y Haselton, M. G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current Opinion in Psychology*, 43, 300–306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.020>
- Reisi, M., Kazemi, A., Abedi, M. R., Nasirian, M., y Nazari, N. (2023). Spouse’s coping strategies mediate the relationship between women’s coping strategies and their psychological health among infertile couples. *Scientific Reports*, 13, 10675. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37380-x>
- Rønn-Andersen, C. M., Holm, C. M., y Hald, G. M. (2024). Divorce and physical health: A three-level meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 352, 117005. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117005>

- Sander, S., Strizzi, J. M., Øverup, C. S., y Hald, G. M. (2021). High-conflict divorce and its associations with physical and mental health. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(3), 215–235.
- Sbarra, D. A., y Coan, J. A. (2023). Divorced from reality: Why some people struggle to move on after relationship dissolution. *Current Directions in Psychological Science*, 32(1), 45–52. <https://doi.org/10.1177/09637214221121087>
- Spikić, S., Mortelmans, D., y Pasteels, I. (2020). Does divorce change your personality? Examining the effect of divorce occurrence on the Big Five personality traits using panel surveys from three countries. *Personality and Individual Differences*, 167, 110263. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110263>
- Symoens, S., Colman, E., y Bracke, P. (2021). Divorce, separation, and mental health: A study on the role of legal status and household composition. *Journal of Family Issues*, 42(8), 1845–1868.
- Tackett, J. L., Brandes, C. M., y Reardon, K. W. (2021). Personality and major life events: A developmental perspective on stress and coping. *Journal of Personality*, 89(1), 101–114. <https://doi.org/10.1111/jopy.12563>
- Tilstra, A. M., y Kapelle, N. (2026). Breaking bonds, changing habits: Understanding health behaviors during and after marital dissolution. *Journal of Health and Social Behavior*, 67(1), 86–103. <https://doi.org/10.1177/00221465251320079>
- Tran, K., Castiglioni, L., Walper, S., y Lux, U. (2024). Resolving relationship dissolution: What predicts emotional adjustment after breakup? *Family Process*, 63(3), 1157–1170. <https://doi.org/10.1111/famp.12914>
- Wójcik, G., Zawisza, K., Jabłońska, K., Grodzicki, T., y Tobiasz-Adamczyk, B. (2021). Transition out of marriage and its effects on health and health-related quality of life among females and males. COURAGE and COURAGE-POLFUS—Population based

follow-up study in Poland. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 13–49.

<https://doi.org/10.1007/s11482-019-09742-z>

Zarei, F. (2021). Promoting spiritual health: Using poetry as a coping strategy for Iranian women post-divorce. En J. H. Corbin (Ed.), *Arts and Health Promotion: Tools and Bridges for Practice, Research, and Social Transformation* (pp. 45–62). Springer.

[https://doi.org/10.1007/978-3-030-56417-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-56417-9_3)

Zhang, W., Wang, X., y Wang, Y. (2021). Role of personality traits and coping strategies as predictors of post-traumatic growth. *Pakistan Journal of Psychological Research*,

36(1), 45–58. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2021.36.1.04>