

“EFICACIA DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL POST-DIVORCIO EN
MUJERES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA”

Por

Sky Martínez Ramos

Universidad Interamericana de Puerto Rico Recinto de San Germán Programa Graduado
Doctoral de Psicología Disertación Doctoral sometida a la Universidad Interamericana de
Puerto Rico, Recinto de San Germán para optar por el grado Doctoral con especialidad en
Psicología Clínica, integrado con Consejería Psicológica

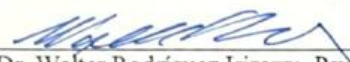
Documento de Aprobación

La eficacia de la Terapia Cognitivo Conductual en mujeres post-divorcio: una Revisión de literatura sistemática

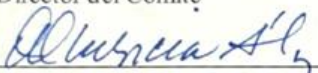
Por
Sky Martinez Ramos

Nosotros, los miembros del Comité de Disertación Doctoral de la estudiante Sky Martinez Ramos certificamos que la investigación sometida por ésta cumple con los requisitos para las disertaciones doctorales establecidos por el Departamento de Ciencias Sociales del Recinto de San Germán de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, y para que así conste firmamos certificando la aprobación de esta.

Aprobada: 8 de mayo de 2025


Dr. Walter Rodríguez Irizarry, PsyD
Director del Comité

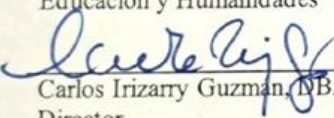
8 de mayo 2025
Fecha


Osmar Olivencia Sánchez, PsyD
Codirectora del Comité

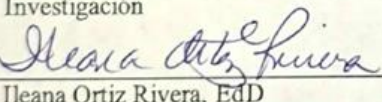
8 de mayo de 2025
Fecha


Mary Luz Martínez Aldebol, EdD
Directora
Departamento Ciencias Sociales,
Educación y Humanidades

8 de mayo de 2025
Fecha


Carlos Irizarry Guzmán, MBA
Director
Escuela de Estudios Graduados e
Investigación

8 de mayo de 2025
Fecha


Ileana Ortiz Rivera, EdD
Decana Interina
Decanato de Asuntos Académicos

8 de mayo de 2025
Fecha

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Sky Martínez Ramos, certifico que la disertación doctoral Eficacia de la Terapia Cognitivo Conductual post-divorcio en mujeres: una revisión sistemática, el cual presento como requisito para optar por el Grado de Doctor en Psicología del Programa Graduado Combinado Integrado en Psicología Clínica y Consejería Psicológica es el producto de mi labor investigativa. Asimismo, doy fe de que este trabajo es uno original e inédito.

Firma

RESUMEN

Introducción:

El divorcio representa un evento vital estresante que puede afectar significativamente la salud mental de las mujeres, favoreciendo la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, así como dificultades en el ajuste emocional y el afrontamiento del duelo. Esta revisión sistemática tuvo como propósito analizar críticamente la literatura científica disponible sobre la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como intervención post-divorcio para promover el bienestar psicológico de mujeres adultas. Además, se integraron revisiones sistemáticas y estudios de otras intervenciones terapéuticas para contextualizar los hallazgos y permitir comparaciones clínicas relevantes.

Métodos:

Se realizó una revisión sistemática de la literatura conforme a los lineamientos PRISMA 2020. La búsqueda abarcó cinco bases de datos electrónicas (PubMed, PsycINFO, Academic Search Ultimate, EBSCO y Google Scholar) en el periodo 2014-2024. Los criterios de inclusión se definieron según el modelo PICO, permitiendo la incorporación de estudios cuantitativos, cualitativos, mixtos y revisiones sistemáticas que evaluaran la TCC y otras intervenciones terapéuticas dirigidas a mujeres en etapa post-divorcio. La calidad metodológica se valoró utilizando la escala Newcastle-Ottawa adaptada. Debido a la heterogeneidad metodológica y conceptual de los estudios, los hallazgos fueron organizados mediante un análisis comparativo estructurado, describiendo e integrando los resultados según tipo de intervención, población objetivo y variables clínicas abordadas.

Resultados:

Se identificaron 110 registros, de los cuales, tras la eliminación de duplicados y la aplicación rigurosa de los criterios de inclusión y exclusión, se incluyeron dos estudios empíricos en la síntesis final. Ambos trabajos reportaron resultados positivos en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y en la mejora de la autoestima, especialmente en contextos grupales que favorecieron el apoyo social. Sin embargo, ninguno evaluó exclusivamente la eficacia de la TCC en mujeres en etapa post-divorcio, ya que los contextos abordados incluían otras situaciones de crisis vital, como la violencia de pareja. Los dos estudios seleccionados alcanzaron una puntuación alta en la evaluación metodológica. Adicionalmente, se analizaron revisiones sistemáticas y estudios de intervenciones alternativas, como la terapia narrativa y la Psicoterapia Positiva, identificando vacíos y limitaciones en la literatura sobre la eficacia específica de la TCC en este contexto.

Conclusiones:

La evidencia disponible sobre la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para el abordaje del malestar emocional en mujeres post-divorcio es limitada y no permite establecer conclusiones definitivas respecto a su efectividad en este contexto particular. Los estudios revisados muestran beneficios de la TCC en la reducción de síntomas emocionales asociados a situaciones de alto impacto psicológico, pero no existen investigaciones que evalúen de forma exclusiva su aplicación en mujeres en etapa post-divorcio. Se destaca la necesidad de futuras investigaciones que aborden esta problemática de manera específica y que permitan comparar rigurosamente la TCC con otras intervenciones psicoterapéuticas en poblaciones diversas.

Palabras clave: Terapia Cognitivo-Conductual, divorcio, mujeres, salud mental, duelo, ajuste emocional, revisión sistemática

Dedicatoria

Primeramente, deseo dedicar esto a mi señor Dios, al que me ha brindado la fortaleza de continuar, por ser mi guía y mi refugio en cada momento de este camino. Gracias por darme la sabiduría, la paciencia y el valor para culminar este logro. A mis madres Ana y Mirta porque, aunque el camino no ha sido perfecto me han enseñado las cosas más valiosas de la vida que son los valores que me han guiado en cada paso de este camino: la perseverancia ante la adversidad, la gratitud por cada aprendizaje y la honestidad en cada esfuerzo y sobre todo el respeto a los demás. A mi esposo Esteban, por ser mi compañero de vida, mi apoyo incondicional y mi mayor motivación. Gracias por creer en mí, por tu paciencia y limpiar mis lagrimas cada vez que perdía mi enfoque y decirme “Nunca dudes de ti”. Gracias por caminar a mi lado en cada etapa de este proceso. Este logro también es tuyo. Y finalmente, pero, sobre todo, a la principal motivación de mi vida: mi hija Paola. Eres, sin duda, mi mayor fuente de inspiración. Este logro es para ti, por ti y gracias a ti. Gracias por entender y acompañarme incluso en los momentos más difíciles, por tu paciencia cuando mamá estaba ocupada, cansada, de mal humor o incluso cuando me viste llorar. Cada sacrificio, cada desvelo, cada instante de este recorrido lo he hecho pensando en el ejemplo que quiero darte. Deseo que siempre recuerdes que, aunque la vida nos presente desafíos y días difíciles, nunca debemos rendirnos. Los caminos pueden volverse complicados, pero si te mantienes firme en tus sueños, con dedicación, amor y perseverancia, todo es posible. No importa cuántas veces caigas, lo importante es levantarte y seguir avanzando. Este logro es tuyo, Paola. Espero que sientas orgullo y que sepas que todo mi esfuerzo tiene sentido gracias a ti. Te amo con todo mi corazón.

Agradecimiento

Culminar esta disertación ha sido un camino lleno de aprendizajes y retos, y no habría sido posible sin el apoyo de muchas personas que, de diversas maneras, contribuyeron a este logro.

Primeramente, quiero agradecer a el Dr. Walter Rodríguez por sus enseñanzas a lo largo de mi formación académica, tanto en la maestría como en el doctorado. Reconozco y valoro la dedicación, el tiempo y los conocimientos que ha compartido conmigo durante estos años, guiando mi crecimiento profesional y académico. Gracias por haber tomado el desafío de guiarme en este proceso, sé que no ha sido nada fácil, pero le agradezco infinitamente. También le agradezco por brindarme el espacio para el aprendizaje, la reflexión y el desarrollo de esta disertación. Su apoyo y dedicación ha sido parte importante en la culminación de este logro.

A la Dra. Osmar Olivencia, no encuentro palabras suficientes para expresar todo el agradecimiento que tengo a usted. Este logro no habría sido posible sin su apoyo incondicional y la confianza que siempre depositó en mí, incluso en momentos en que yo misma dudaba. Gracias por brindarme oportunidades únicas, por abrirme puertas y por mostrarme con paciencia que era capaz de mucho más de lo que imaginaba. Valoro profundamente el tiempo que ha dedicado a orientarme, sus palabras de aliento, y su capacidad de ver en mí potencial y fortaleza. Gracias, de corazón, por acompañarme, confiar en mí y ser parte fundamental de este capítulo tan importante. Sé que mucho de lo que hoy celebro, se lo debo a su apoyo. ¡¡Gracias por eso!!

A la Dra. Dalzybeth Ortiz, dedicarte estas palabras es uno de los mayores honores de este trabajo. Has sido mucho más que una supervisora y mentora has sido ejemplo, inspiración y una verdadera luz en mi camino académico y personal. Admiro profundamente tu noble corazón, tu generosidad, tu entrega y la forma en que siempre te brindas a los demás

con humildad y dedicación. A tu lado he aprendido no solo sobre la profesión, sino sobre la importancia de la empatía, la solidaridad y el verdadero liderazgo basado en el respeto y el amor hacia las personas. Gracias por enseñarme tanto, por cada consejo, cada palabra de aliento y cada gesto de apoyo sincero en los momentos en que más lo necesitaba. Me siento inmensamente agradecida de haber tenido la fortuna de contar con tu guía. Siempre he dicho que, cuando sea grande, quiero ser como tú: una persona íntegra, comprometida, humilde y de nobleza incalculable. Tu ejemplo es la huella más hermosa que llevo de este proceso, y espero poder reflejar en mi vida y en mi carrera todo lo que me has enseñado. Gracias, de todo corazón, por tu luz, tu acompañamiento y por creer en mí.

Y, por último, pero no menos importante, a mis chicas, mis colegas y amigas con quienes compartí este hermoso camino: Amirmarie, Kassandra y Gilmarie. Sin su apoyo, este trayecto habría sido mucho más difícil de lo que fue. Gracias por cada palabra de aliento, por cada abrazo, por las risas compartidas en los momentos de mayor cansancio y por la complicidad en cada desafío. Ustedes fueron mi refugio y mi fortaleza cuando el ánimo flaqueaba, y mi compañía en los pequeños y grandes logros. Compartir este proceso a su lado me enseñó el valor de la verdadera amistad, la solidaridad y la importancia de caminar juntas en las metas que parecen imposibles. No tengo dudas de que todo lo vivido, aprendido y superado a su lado quedará para siempre en mi corazón. Gracias por estar, por creer en mí y por hacer de este viaje algo infinitamente más especial.

Tabla de contenido

Certificación.....	Error! Bookmark not defined.
CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA.....	2
RESUMEN	4
Dedicatoria.....	6
Agradecimiento.....	7
CAPÍTULO I	12
INTRODUCCIÓN	12
Marco Teórico o Conceptual.....	20
Pregunta Guía.....	25
Objetivo Principal:.....	25
Objetivos Específicos:	25
CAPÍTULO II	27
REVISIÓN DE LA LITERATURA	27
Controversias en torno al divorcio	27
Efectos psicológicos, laborales y familiares post-divorcio	30
Nuevas formas de vinculación afectiva, Perspectiva de género y desigualdades estructurales.....	35
Reconfiguración de vínculos secundarios y redes familiares ampliadas tras el divorcio	38
Espiritualidad, factores culturales y etapa del ciclo vital en la experiencia post-divorcio...	40
Particularidades del contexto puertorriqueño.....	41
Evidencia empírica sobre la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual.....	43
Otras formas de intervención	47
Modalidades de intervención individual vs. grupal	51
Comparación de métodos terapéuticos.....	53
Síntesis del capítulo.....	57
CAPÍTULO III.....	59
MÉTODO	59
Criterios de Inclusión y Exclusión	59
Fuentes de información	62
Estrategia de Búsqueda	63
Proceso de selección.....	66
Proceso de recopilación de datos	68

Resultados Principales y Otras variables Recolectadas	68
Evaluación del riesgo de sesgo de estudio	69
Exclusión de los Estudios.....	71
Método de síntesis	73
Evaluación del sesgo de notificación	76
Evaluación de certeza.....	77
Síntesis del capítulo.....	77
CAPÍTULO.....	79
RESULTADOS.....	79
Selección de Estudios.....	80
Estudios excluidos.....	81
Características de los estudios incluidos	82
Evaluación del riesgo de sesgo en los estudios incluidos	83
Resultados de los estudios individuales	85
Síntesis de los resultados de los estudios incluidos	86
CAPITULO V	90
DISCUSIÓN	90
Discusión de las limitaciones de la evidencia incluida	93
Discusión de las limitaciones del propio proceso de revisión.....	95
Implicaciones para la práctica clínica, la formación, la comunidad y la ética profesional..	96
Limitaciones de la investigación	97
Recomendaciones para futuras investigaciones	98
Conclusión.....	100
Referencias.....	102

Índice de Tablas

Tabla	Título	Página
Tabla 1	Elementos PICO	17
Tabla 2	Definiciones	26
Tabla 3	Criterios de Inclusión	60
Tabla 4	Criterios de Exclusión	61
Tabla 5	Bases de datos y artículos	65
Tabla 6	Evaluación de la calidad metodológica de los estudios	71
Tabla 7	Estudios Excluidos	72
Tabla 8	Síntesis comparativa de los estudios sobre TCC	73
Tabla 9	Ejes de análisis comparativos	75
Tabla 10	Flujo Grama de PRISMA	80
Tabla 11	Estudios incluidos	82

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El divorcio puede convertirse en una de las experiencias más difíciles que enfrenta una mujer a lo largo de su vida. Más allá de la ruptura legal, este proceso trae consigo una serie de cambios emocionales, familiares y personales que pueden afectar seriamente el bienestar psicológico. Muchas mujeres que atraviesan esta etapa reportan sentimientos de ansiedad, tristeza profunda, baja autoestima y una sensación de pérdida de rumbo. A esto se suma la presión de tener que adaptarse a nuevas dinámicas familiares y sociales, al mismo tiempo que intentan reconstruir su vida personal sin contar, en muchos casos, con el apoyo emocional o profesional necesario.

Lin, Brown, Wright y Hammersmith (2019), nos dicen que es común que antes de que ocurra la separación formal ya existan signos de deterioro emocional, especialmente síntomas depresivos que se han ido acumulando por problemas persistentes en la relación. Este desgaste emocional previo puede convertirse en un factor de riesgo para desarrollar crisis de estrés, incluso varios años después del divorcio marital (Reneflot, Anne, Oien-Odegaard, Carine, Hauge & Lars Johan 2020). Además, factores como los roles de género y el contexto cultural en que vive la mujer aumentan su vulnerabilidad. Por ejemplo, el acceso limitado a recursos económicos, apoyo social o ayuda psicológica puede intensificar el impacto emocional. Como plantean Brown y colaboradores (2019), estos factores hacen necesario que las intervenciones post-divorcio se ofrezcan sin importar la edad o la duración del matrimonio.

Según la literatura Tamez-Valdez y Ribeiro-Ferreira (2016), aunque la mayoría de las personas que se han separado logran librarse del estrés posterior a la separación esto depende

del acceso de cada individuo a recursos como ingresos económicos suficientes para vivir, educación, red de apoyo familiar, amigos o nuevas parejas románticas. La forma en que una persona vive el divorcio depende, en gran medida, de su perspectiva individual. Para algunas mujeres, esta etapa representa una pérdida profunda y dolorosa; para otras, puede abrir la puerta a una nueva etapa de crecimiento y cambio personal. Esta diferencia en la manera de interpretar el divorcio ha sido respaldada por estudios que destacan cómo las experiencias emocionales y el proceso de adaptación varían de acuerdo con el entorno y los recursos con los que cuenta cada persona (Tamez-Valdez & Ribeiro-Ferreira, 2016).

Aunque el divorcio se ha vuelto un hecho cada vez más común en la sociedad actual, su impacto emocional no debe subestimarse, especialmente en las mujeres. Muchas de ellas enfrentan desafíos significativos durante y después del proceso, por lo que se hace evidente la necesidad de acompañamiento profesional. Tal como señala Muñoz (2005), es fundamental que tanto los servicios de salud mental como los sistemas de apoyo social reconozcan estas necesidades y ofrezcan intervenciones adecuadas para esta población.

Cuenca, Malavé y Jaramillo (2023) plantean que el divorcio representa un momento de crisis que suele estar cargado de conflicto emocional. Ante esta realidad, resaltan la importancia de implementar intervenciones psicoterapéuticas que ayuden a las mujeres a establecer metas claras y a trabajar en la recuperación de su bienestar, facilitando así una mejor adaptación a su nueva etapa de vida. La investigación ha abordado desde distintas perspectivas la efectividad de diversas intervenciones terapéuticas en mujeres que han pasado por procesos de ruptura. Un ejemplo de ello es la revisión sistemática realizada por Pinedo y Torres (2020), quienes examinaron intervenciones psicológicas dirigidas a mujeres víctimas de violencia de pareja. Sus hallazgos fueron contundentes: todos los estudios incluidos reportaron mejoras significativas en la reducción de síntomas emocionales y en el bienestar

general. Aunque este trabajo no se centró específicamente en mujeres divorciadas, los resultados aportan información valiosa sobre el impacto positivo que puede tener el acompañamiento psicológico en contextos de duelo y ruptura.

De manera similar, Cuenca et al. (2023) realizaron una revisión sistemática con el objetivo de identificar qué enfoques terapéuticos resultan más eficaces en el manejo de las crisis relacionadas con el divorcio. Entre sus hallazgos destacaron que tanto la terapia conductual tradicional como la terapia conductual integrativa han sido efectivas en promover el bienestar psicológico de las personas durante y después del proceso terapéutico. Ambas modalidades demostraron ser útiles en la reducción de síntomas como la ansiedad y la depresión, y también favorecieron mejoras en la comunicación interpersonal y en el manejo del tiempo personal, aspectos clave para lograr una adaptación emocional saludable tras la separación.

Gutiérrez-Valdez y Castillo-Martínez (2021) revisaron intervenciones grupales dirigidas a mujeres que han sufrido violencia de género y destacaron la efectividad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para reducir síntomas de estrés postraumático y mejorar el bienestar emocional. Aunque estos estudios no se enfocan exclusivamente en mujeres divorciadas, muchas de las técnicas utilizadas como el manejo del trauma, el fortalecimiento emocional y la resignificación del duelo son igualmente útiles en contextos de separación conyugal. De hecho, investigaciones más recientes como las de Smith (2021) han encontrado que enfoques terapéuticos como el mindfulness también pueden ser beneficiosos al fomentar una mayor regulación emocional y bienestar subjetivo en mujeres que están atravesando el proceso de divorcio.

Aunque la literatura ha avanzado en la comprensión de los efectos del divorcio y las intervenciones terapéuticas, Tamez-Valdez y Ribeiro-Ferreira (2016) señalan que todavía

existe una brecha importante entre los hallazgos de investigación y su aplicación en la práctica clínica. Además, no se ha explorado con suficiente profundidad cómo influyen variables como la edad de la mujer, el tiempo transcurrido desde el divorcio o la presencia de hijos en los resultados terapéuticos. Por esta razón, la presente revisión sistemática se propone analizar específicamente la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres post- divorcio. Dado el alto impacto emocional que esta experiencia conlleva y la falta de estudios centrados en esta población desde una perspectiva psicológica integral, el objetivo es evaluar la calidad de la evidencia disponible y sintetizar los componentes terapéuticos que contribuyen al bienestar emocional de las mujeres en esta etapa.

Origen del Problema

El divorcio es una experiencia que puede dejar huellas profundas en la vida emocional de las personas, especialmente en las mujeres. Tras la ruptura conyugal, muchas enfrentan una combinación de retos psicológicos, sociales y económicos que afectan su estabilidad y bienestar. En las últimas décadas, el aumento en las tasas de divorcio ha transformado este fenómeno en una realidad común para un alto porcentaje de la población adulta (Amato, 2000). Desde la psicología, se entiende que el divorcio no es solo la separación legal de una pareja, sino también una reconfiguración de la identidad personal y familiar. Ante la incertidumbre del futuro, la reducción del apoyo social y la sobrecarga de nuevas responsabilidades es común que las mujeres experimenten altos niveles de estrés. Esta situación puede desembocar en trastornos emocionales como ansiedad, depresión o incluso estrés postraumático (Hetherington, 2003; Kitson & Morgan, 1990).

Uno de los principales factores que influyen en la respuesta emocional ante el divorcio es la interpretación cognitiva que la persona hace de la situación. Las mujeres que perciben la separación como un fracaso personal o como una pérdida insuperable pueden

desarrollar patrones de pensamientos disfuncionales que afectan su bienestar psicológico y su capacidad de adaptación. La baja autoestima, los sentimientos de culpa y la desesperanza son comunes en esta población, lo que incrementa la necesidad de intervenciones terapéuticas que promuevan una reinterpretación más adaptativa de la experiencia del divorcio. Tal como señalan Neff y Broady (2011), las evaluaciones cognitivas negativas pueden intensificar el malestar emocional, mientras que un afrontamiento centrado en la reevaluación constructiva del evento puede favorecer el ajuste psicológico.

Además del impacto emocional, el divorcio conlleva una serie de consecuencias sociales y económicas que pueden agravar el malestar psicológico en las mujeres. Diversos estudios han demostrado que, en comparación con los hombres, las mujeres tienden a experimentar una mayor disminución en su nivel socioeconómico tras la separación, lo que puede generar preocupaciones adicionales relacionadas con la estabilidad financiera, el acceso a recursos y el bienestar de los hijos en contextos de maternidad monoparental (Walsh, 2009). Estas dificultades, a su vez, pueden reforzar sentimientos de inseguridad y estrés, incrementando la susceptibilidad a desarrollar problemas de salud mental.

A partir de este contexto, surge la necesidad de formular una pregunta de investigación clara que oriente la búsqueda de evidencia científica sobre la eficacia de la Terapia Cognitivo Conductual dirigidas a mujeres que hayan atravesado la etapa del post divorcio. La herramienta PICO permite desglosar los componentes esenciales para una revisión sistemática rigurosa. En este caso, la Población (P) está conformada por mujeres adultas que han experimentado la etapa post divorcio; la Intervención (I) corresponde a la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), aplicada en distintos contextos clínicos, ya sea de forma individual o grupal; la Comparación (C) incluye a mujeres que no reciben tratamiento psicológico o que acceden a otro tipo de intervención terapéutica; y los Resultados (O) se

centran en la mejora de la salud mental, específicamente en la reducción de síntomas depresivos, ansiedad, estrés y en un mejor ajuste emocional post-divorcio. Esta estructura permite delimitar con precisión el enfoque del estudio y evaluar de manera sistemática la efectividad de la TCC como una alternativa terapéutica para esta población vulnerable.

Tabla 1

Elementos PICO

Elemento	Descripción
P (Población)	Mujeres adultas que han pasado por etapa post-divorcio.
I (Intervención)	Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), aplicada en contextos clínicos o comunitarios, individual o grupal.
C (Comparación)	Mujeres que no reciben tratamiento psicológico o que reciben otro tipo de intervención terapéutica.
O (Resultados)	Mejora en la salud mental (reducción de síntomas depresivos, ansiedad, estrés) y ajuste emocional post-divorcio.

Planteamiento del problema

Luego de realizar una búsqueda exhaustiva en la literatura, es evidente que aún persisten lagunas en torno a la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres que han atravesado un proceso de divorcio. Según Lebow (2014), el divorcio y la conveniencia misma de divorciarse siguen siendo temas altamente controversiales en América del Norte y en otras sociedades occidentales. Por su parte, Amato (2014) plantea que el divorcio representa una transición significativa que conlleva la pérdida de estabilidad emocional, social y, en muchos casos, económica. Esta ruptura puede desencadenar problemas de salud mental como ansiedad, depresión, disminución de la autoestima, e incluso síntomas de estrés postraumático. El impacto del divorcio no se limita al individuo, sino que también repercute en las dinámicas familiares, las interacciones sociales y el desempeño

laboral, lo cual subraya la necesidad de intervenciones terapéuticas efectivas para mitigar sus consecuencias negativas (Amato & Anthony, 2014)

Hetherington y Kelly (2002), destacan que para casi todas las mujeres que atraviesan un divorcio, existen consecuencias negativas a corto plazo. En primer lugar, el divorcio representa un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos psicológicos, debido a la carga emocional asociada con la separación, la reorganización de roles familiares y la percepción de fracaso personal. Estas condiciones pueden limitar la capacidad de las mujeres para reintegrarse plenamente a su vida social y laboral, perpetuando un ciclo de vulnerabilidad emocional y económica.

Por otro lado, Amato y Anthony (2014) señalan que la importancia de este problema de investigación radica en su impacto intergeneracional. Diversos estudios han demostrado que los hijos de mujeres divorciadas también enfrentan desafíos emocionales y conductuales significativos, los cuales pueden repercutir en su desarrollo académico, social y psicológico. Estos efectos no solo se presentan en la etapa inmediata posterior a la separación, sino que pueden extenderse a lo largo del ciclo vital, influyendo en sus futuras relaciones interpersonales y en su bienestar emocional en general.

El divorcio no solo genera un impacto emocional significativo en la vida de las mujeres, sino que también puede acarrear consecuencias económicas que afectan su proceso de adaptación y estabilidad. Desde una perspectiva psicosocial, Hetherington, Bridges y Insabella (2002) señalan que la recuperación emocional desempeña un papel fundamental en la reintegración efectiva de las mujeres divorciadas al mercado laboral. Trastornos como la depresión, la ansiedad o el estrés post-divorcio pueden disminuir la productividad y limitar las oportunidades de empleo, afectando directamente su autonomía económica. En este sentido, la intervención psicológica no solo contribuye al bienestar subjetivo, sino que

también puede facilitar la reconstrucción de una vida independiente y estable, al potenciar la capacidad funcional y la toma de decisiones en el ámbito personal y profesional.

La importancia de abordar esta problemática radica en la necesidad de evaluar, con rigor científico, la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como intervención psicológica dirigida a mujeres que han atravesado la etapa post-divorcio. Esta experiencia no se limita a la disolución legal de un vínculo conyugal, sino que conlleva una ruptura emocional compleja, en la que suelen emerger sentimientos de pérdida, culpa, soledad, fracaso personal y disminución de la autoestima. Tales efectos pueden afectar profundamente la salud mental, así como el funcionamiento familiar, social y laboral de las mujeres, especialmente cuando influyen factores adicionales como la maternidad en solitario, la precariedad económica, el estigma cultural o la carencia de redes de apoyo.

En este escenario, la TCC se presenta como una intervención prometedora, ya que ofrece un marco estructurado y validado empíricamente para identificar pensamientos disfuncionales, fortalecer habilidades de afrontamiento y promover procesos de resignificación emocional (Beck, 2011; Cuenca Ruiz, García Rodríguez & Sánchez Pérez, 2022). Evaluar críticamente su eficacia en esta población permitirá no solo valorar su impacto en la reducción de síntomas como la ansiedad, la depresión o el estrés, sino también aportar evidencia útil para el diseño de guías clínicas más efectivas y culturalmente adaptadas.

Del mismo modo, el análisis de su efectividad puede orientar la implementación de programas terapéuticos accesibles y sostenibles que respondan a las realidades específicas de las mujeres en diversos contextos socioculturales (Cabello León, 2014; Amato & Anthony, 2014). En síntesis, investigar esta temática no solo representa una contribución académica valiosa, sino también un compromiso ético y social orientado a promover el bienestar integral

y el empoderamiento emocional de mujeres que enfrentan una de las transiciones vitales más significativas y vulnerables de su vida.

Marco Teórico o Conceptual

Para analizar los efectos de la etapa post divorcio en mujeres, esta revisión sistemática se apoya en el marco teórico de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) fue elegida ya que se considera una de las terapias más estudiadas y con mayor respaldo científico para tratar síntomas como la ansiedad, la depresión, el estrés y la baja autoestima, especialmente en personas que atraviesan experiencias difíciles similares a la etapa del post-divorcio (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006). Además, se optó por este marco teórico ya que el objetivo central de esta revisión es examinar la efectividad de la TCC en este contexto específico. Para esto se requiere una estructura analítica que nos permita evaluar de manera sistemática la relación entre la intervención terapéutica TCC y la mejora sintomática en mujeres luego de experimentar un divorcio.

A diferencia de otros enfoques, la TCC permite trabajar el malestar emocional a partir de herramientas muy concretas, como la reestructuración cognitiva y la activación conductual (Beck, 2011; Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012), lo que nos facilita también evaluar los diferentes resultados terapéuticos. Aunque es una terapia enfocada principalmente en lo individual, ha sido adaptada en intervenciones grupales dirigidas a mujeres de diversos contextos culturales, mostrando que puede ser flexible y útil también en poblaciones vulnerables o con necesidades específicas (Habigzang, Koller, & Azevedo, 2019). Esta elección teórica nos permitirá estructurar el análisis de los hallazgos clínicos reportados en la literatura científica y, a su vez, identificar vacíos o limitaciones en torno al impacto del contexto sociocultural en el proceso de recuperación emocional. En particular, se buscará explorar si factores como la desigualdad de género, la presión por mantener roles familiares

tradicionales, las dificultades económicas y la falta de redes de apoyo son considerados en las intervenciones analizadas, y en qué medida estos elementos han sido integrados o excluidos del abordaje terapéutico dirigido a mujeres en etapa post-divorcio.

¿Qué es la TCC?

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es una corriente psicoterapéutica ampliamente validada que se basa en la premisa de que los pensamientos, emociones y conductas están interconectados, y que, al modificar patrones de pensamiento disfuncionales, es posible generar cambios positivos en el estado emocional y el comportamiento.

Desarrollada por Aaron T. Beck en los años 60, la misma se caracteriza por ser una intervención estructurada, de corta duración, centrada en el presente y orientada a objetivos específicos (Beck, 1976). Sus técnicas incluyen la reestructuración cognitiva, la exposición gradual, el entrenamiento en habilidades sociales y la activación conductual (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer & Fang, 2012). Estas herramientas permiten trabajar con sintomatología de ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos de adaptación, estas son condiciones frecuentemente observadas en mujeres que enfrentan una ruptura conyugal. La elección de este modelo para el análisis responde a su solidez empírica y aplicabilidad en contextos donde se desea trabajar alguna crisis emocional.

Ahora bien, la TCC postula que las personas interpretan los eventos a través de esquemas cognitivos y estructuras mentales aprendidas que pueden ser irracionales o disfuncionales. Estas interpretaciones dan lugar a pensamientos automáticos que influyen directamente en las emociones y comportamientos de los individuos (Beck & Alford, 2000). Por ejemplo, una mujer que ha pasado por la etapa de post-divorcio puede experimentar pensamientos automáticos como:

- “Nunca encontraré a alguien que me ame.”
- “Soy un fracaso como madre.”

- “Estoy sola y no tengo valor.”

Según el modelo, estos pensamientos generan emociones como tristeza, culpa, miedo o desesperanza, y pueden llevar a conductas que sean evitativas, aislamiento social o dificultades para retomar su vida personal y profesional. Adicional, está comprobado que la TCC, trabaja para identificar, cuestionar y reestructurar los pensamientos, sustituyéndolos por interpretaciones más realistas, funcionales y autocompasivas (Beck, 2011; Clark & Beck, 2012), de este modo, se rompe el ciclo disfuncional y se promueve el bienestar emocional y el empoderamiento personal de los individuos.

Si bien la Terapia Cognitivo-Conductual será el enfoque principal de esta investigación, se reconoce que no es la única propuesta teórica utilizada en intervenciones dirigidas a mujeres en etapa post-divorcio. La Terapia Narrativa, Sistémica y la Positiva también se consideran importantes al momento de trabajar con mujeres en sus procesos de post-divorcio. Por ejemplo, la Terapia Narrativa, desde la propuesta de White y Epston (1990), se centra en reconstruir el relato de vida de las mujeres tras la ruptura conyugal, ofreciendo una mirada más contextualizada de su identidad y agencia. La Terapia Sistémica, por su parte, entiende el malestar psicológico como el resultado de las dinámicas de relaciones disfuncionales y se enfoca en el impacto del divorcio en los vínculos familiares, promoviendo la reorganización del sistema familiar y la comunicación funcional entre sus miembros (Minuchin, 1974). En este contexto, ha mostrado utilidad para trabajar con madres e hijos en procesos de ajuste post-divorcio. Por otro lado, la Psicoterapia Positiva ha cobrado fuerza en años recientes por su énfasis en destacar las fortalezas personales, la resiliencia y el desarrollo del bienestar subjetivo en los individuos. Algunos estudios han documentado su efectividad para aumentar la autocompasión, la flexibilidad cognitiva y el sentido de propósito en mujeres que han atravesado rupturas afectivas (Zaki et al., 2024; Khorasani, 2024). Ahora bien, al repasar diversos modelos se seleccionó la TCC ya que esta promueve la adquisición de habilidades

prácticas que son fundamentales para el ajuste emocional, que en nuestro caso pueden ser de beneficio para enfrentar la etapa del post-divorcio. Algunas de las habilidades que trabaja son la regulación emocional, solución de problemas, asertividad, toma de decisiones, autoobservación y autocuidado. Estas competencias se ha identificado que son especialmente importantes para lograr que las mujeres puedan reorganizar su vida tras una ruptura conyugal, asumir nuevas responsabilidades, enfrentar el estigma social y redefinir su identidad personal (Habigzang et al., 2019).

Desde un enfoque integrador, esta revisión adopta un marco teórico que reconoce que la experiencia del post-divorcio en las mujeres está atravesada por diversas dimensiones, que incluyen no solo lo emocional, sino también aspectos sociales, económicos y culturales no siempre considerados en los modelos terapéuticos tradicionales. Retomar estos principios como marcos de referencia nos permite ampliar la comprensión del malestar emocional y poner en evidencia cómo algunos enfoques teóricos dejan fuera dimensiones que son clave como: el género, la cultura o el acceso a redes de apoyo (Rodríguez & Salinas, 2016). En ese sentido, se considera que la TCC, en su versión más convencional, puede dejar fuera aspectos estructurales importantes para comprender ese malestar, como la precariedad económica, la desigualdad de género, la falta de redes de apoyo y los mandatos tradicionales sobre el rol femenino dentro de la familia. Esto resulta especialmente relevante en contextos como el latinoamericano, donde estos factores están muy presentes en la vida cotidiana de muchas mujeres (Fariña & Arce, 2006).

En resumen, el marco teórico utilizado en esta revisión sistemática está centrado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), el cual está directamente alineado con el propósito del estudio: evaluar la efectividad de esta intervención en mujeres que se encuentran en la etapa post-divorcio. De este modo, se establece una base teórica sólida y bien delimitada que permitirá establecer categorías claras como ansiedad, depresión y baja autoestima que

servirán como base para organizar y analizar los hallazgos recogidos en los estudios revisados. En este sentido, más que abrir nuevas líneas de análisis, este marco teórico nos permitirá analizar si en efecto hay información que compruebe la efectividad de la TCC que intervenciones contribuyen a la disminución de los síntomas asociados a la etapa del post-divorcio.

Propósito del Estudio

Esta investigación tiene como propósito contribuir al cuerpo de conocimiento científico mediante una revisión sistemática de la literatura centrada en la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres post- divorcio. Dada la creciente adopción de la TCC como intervención psicológica de primera línea para el tratamiento de síntomas emocionales adversos como la depresión, la ansiedad, el estrés y la baja autoestima resulta esencial examinar rigurosamente la evidencia empírica disponible para determinar su efectividad real en contextos post-divorcio (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006; Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012). Si bien la literatura existente es amplia en cuanto a intervenciones terapéuticas generales, se observan importantes variaciones metodológicas, así como limitaciones en la generalización de los hallazgos a poblaciones específicas, como las mujeres divorciadas (Amato, 2000; Cuenca Ruiz, García Rodríguez, & Sánchez Pérez, 2023). Esta revisión busca, por tanto, identificar patrones consistentes, vacíos de conocimiento y recomendaciones clínicas fundamentadas en la evidencia científica actual.

En este contexto, la presente revisión sistemática tiene como propósito evaluar, de forma estructurada, la evidencia empírica existente publicada entre los años 2014 y 2024 sobre la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres post-divorcio. El objetivo es identificar patrones consistentes relacionados con su efectividad en indicadores clave de salud mental, así como reconocer las brechas existentes en la literatura que dificultan la consolidación de prácticas clínicas basadas en la evidencia en esta población.

Pregunta Guía

Con base al modelo PICO se realizó la formulación de la pregunta de investigación de esta revisión sistemática la cual se propuso analizar la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en relación con la mejora del bienestar emocional de mujeres que han atravesado la etapa de post-divorcio. Esta revisión busca identificar, a través de la evidencia empírica disponible, qué tan efectiva resulta la TCC en la reducción de síntomas psicológicos negativos y en la promoción de un ajuste emocional saludable en esta población. En función de ello, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Según la literatura es la Terapia Cognitivo-Conductual eficaz para mejorar la salud mental y el ajuste emocional de mujeres que han pasado por una etapa-post-divorcio?

Objetivo Principal:

Analizar la literatura científica disponible sobre la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres post-divorcio, con el propósito de determinar si existe evidencia suficiente que respalde su efectividad.

Objetivos Específicos:

Comparar los resultados terapéuticos reportados en intervenciones basadas en TCC con aquellos obtenidos a través de otras terapias psicológicas utilizadas en mujeres post-divorcio.

Explorar las posibles brechas existentes en la literatura científica en torno al uso de la TCC con mujeres post-divorcio, particularmente en contextos hispanoamericanos.

Sintetizar la evidencia empírica disponible sobre los efectos de la TCC en indicadores clave de salud mental como ansiedad, depresión y estrés en mujeres en la etapa de post-divorcio.

Definición de Términos Relevantes

Para facilitar la comprensión y delimitación del alcance del presente estudio, se definen a continuación los términos clave relacionados con la investigación:

Tabla 2

Definiciones

Término	Definición
Eficacia	Kazdin (2018) define la eficacia como la capacidad de las terapias psicológicas para alcanzar los objetivos deseados, como la mejora del bienestar emocional, la reducción de síntomas emocionales negativos (ansiedad, depresión, estrés), y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento en mujeres post-divorcio. Este concepto será evaluado en función de resultados clínicos reportados en la literatura científica.
Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)	La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es un enfoque psicoterapéutico basado en el principio de que los pensamientos, emociones y conductas están interconectados, y que los patrones disfuncionales en cualquiera de estos niveles pueden contribuir al malestar emocional. Este modelo terapéutico, desarrollado inicialmente por Aaron T. Beck en la década de 1960, se centra en identificar y modificar pensamientos automáticos negativos y creencias centrales que perpetúan el sufrimiento psicológico (Beck, 1976).
Post-divorcio	El término post-divorcio se refiere al período que sigue a la disolución legal y emocional de una relación de pareja. Este período está caracterizado por una serie de desafíos emocionales, sociales y económicos, como la reorganización de la vida personal, las dinámicas familiares y la reestructuración de roles sociales y financieros (Amato, 2014).

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Este capítulo tiene como propósito describir y analizar críticamente la evidencia científica disponible en torno al tema central de esta disertación: La eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres que han atravesado la etapa post-divorcio. Para ello, se integrará una revisión sistemática de estudios recientes y relevantes que aborden, desde distintas perspectivas, el impacto psicológico del divorcio en la mujer, así como la efectividad de diversas intervenciones terapéuticas en la mejora del bienestar emocional, el ajuste psicosocial y la reducción de sintomatología asociada, como ansiedad, depresión, estrés y baja autoestima.

La revisión también explorará comparativamente otras modalidades terapéuticas utilizadas en contextos post-divorcio, a fin de contextualizar los hallazgos sobre la TCC y valorar su pertinencia, alcances y limitaciones. De esta manera, el análisis permitirá establecer patrones comunes, identificar brechas en la literatura, y aportar una base teórica sólida para futuras intervenciones clínicas dirigidas a esta población vulnerable.

Controversias en torno al divorcio

En las últimas décadas, el divorcio ha dejado de ser una excepción para convertirse en una experiencia social cada vez más frecuente, particularmente en contextos latinoamericanos y caribeños. Esta transformación ha generado un intenso debate en la literatura académica y clínica: ¿Debemos entender el divorcio exclusivamente como un hecho legal o también como una experiencia emocional y subjetiva que implica una pérdida afectiva profunda? Esta es la primera gran controversia que atraviesa los estudios contemporáneos. Mientras algunos enfoques tradicionales continúan enfocándose en el divorcio desde su dimensión jurídica o estructural, autores como Gómez-Díaz (2011), Iturbide, Amigot y Covas (2021), y Martínez

(2017) abogan por una comprensión más holística del fenómeno. Desde esta mirada, el divorcio no solo rompe un contrato, sino que desestructura la identidad, los lazos afectivos y los proyectos vitales, dando paso a un proceso de duelo complejo, comparable al que se experimenta tras la muerte de un ser querido.

Este cambio de perspectiva ha impulsado nuevas formas de comprender el impacto emocional del divorcio en la práctica clínica y en la investigación. El reconocimiento del divorcio como un evento de alto impacto emocional ha sido clave para reconfigurar las prácticas terapéuticas y los enfoques de investigación (Valdés Jiménez, 2003). Esta controversia también se alimenta de las tensiones entre discursos progresistas sobre autonomía individual y persistentes estructuras patriarcales que continúan estigmatizando a las personas principalmente mujeres que atraviesan una separación (Rodríguez & Salinas, 2016). Por ejemplo, en muchas culturas latinoamericanas, el divorcio todavía es concebido como un "fracaso personal", especialmente para las mujeres, quienes suelen ser las principales cuidadoras de los hijos y las más afectadas económicamente tras la disolución del vínculo conyugal (López & Rojas, 2009). Esta visión moralizante obstaculiza la validación del dolor y la necesidad de acompañamiento emocional, lo que, a su vez, invisibiliza el proceso de duelo y la posibilidad de reconstrucción (Valdés Jiménez, 2003; Rodríguez & Salinas, 2016).

Diversas investigaciones desde enfoques fenomenológicos han enriquecido esta visión, al explorar cómo las mujeres viven, resignifican y transforman la experiencia del divorcio. En la literatura de autores como Gómez-Díaz (2011) y Cabello León (2014) han explorado desde la fenomenología cómo las mujeres resignifican la ruptura, y coinciden en que, a pesar del sufrimiento inicial, muchas encuentran en la separación una vía de autodescubrimiento y empoderamiento. Sin embargo, esta reconstrucción no ocurre de forma

automática ni uniforme, sino que depende de factores personales, relacionales y contextuales. La ausencia de un acompañamiento psicológico adecuado, la presión social para mantener la unidad familiar a toda costa, y las dinámicas de poder dentro de las relaciones maritales influyen significativamente en la forma en que se vive y se supera el divorcio.

Este proceso de resignificación, sin embargo, no ocurre en el vacío: se ve profundamente condicionado por factores relacionales, estructurales y simbólicos, como lo evidencian estudios cualitativos recientes. Uno de los aportes más relevantes a este debate lo ofrece el estudio cualitativo de Martínez (2017), quien analiza los discursos de terapeutas de pareja en Colombia y pone en evidencia las contradicciones que emergen en relaciones que, aunque formalmente igualitarias, reproducen prácticas patriarcales. La autora introduce el concepto de "machismo invisible", que opera incluso en contextos donde ambos miembros de la pareja tienen educación universitaria y autonomía económica. Esta dimensión simbólica del poder contribuye a la prolongación de vínculos disfuncionales y refuerza la percepción de culpa y vergüenza en las mujeres que deciden separarse.

Estas dimensiones simbólicas, emocionales y estructurales exigen un abordaje multidimensional para comprender la magnitud de los efectos post-divorcio. En este contexto, los efectos post-divorcio deben ser analizados desde una perspectiva multidimensional. Las consecuencias de una separación conyugal no se limitan a la tristeza o la nostalgia; implican transformaciones profundas en la vida cotidiana, en la identidad personal y en las redes de apoyo. Diversos estudios han identificado síntomas de depresión, ansiedad, desregulación emocional, pérdida de autoestima, dificultades para establecer nuevas relaciones afectivas y problemas económicos como efectos frecuentes entre las personas divorciadas (Amato, 2014; Garrido-Rojas et al., 2020; Aguirre Carrillo & García Pabón, 2021).

Efectos psicológicos, laborales y familiares post-divorcio

Según los autores Garrido-Rojas et al. (2020), mediante un enfoque cuantitativo en Chile, analizaron la relación entre desregulación emocional y sintomatología depresiva en personas separadas y divorciadas, encontrando que el estrés percibido y la falta de control sobre la decisión de ruptura agravan el malestar emocional. Estos hallazgos son consistentes con el modelo de diátesis-estrés, que sugiere que ciertos factores de riesgo internos como la dificultad para manejar emociones se intensifican ante eventos altamente demandantes, como lo es un divorcio.

Estos hallazgos se complementan con estudios longitudinales que examinan el impacto sostenido del divorcio en diversas áreas del bienestar. Por lo que Amato (2014) nos brinda una perspectiva evolutiva y longitudinal, comparando a personas divorciadas con aquellas que permanecen casadas, concluyendo que el primer grupo tiende a experimentar niveles más altos de soledad, síntomas depresivos, deterioro del bienestar físico y dificultades en la vida cotidiana. No obstante, estos efectos no son homogéneos. Se ha observado que las mujeres que han tomado la decisión del divorcio y cuentan con redes de apoyo social y recursos económicos adecuados tienden a atravesar un proceso de recuperación emocional más rápido y profundo. En contraste, aquellas que fueron abandonadas por sus parejas o carecen de apoyo significativo enfrentan mayores obstáculos para superar el duelo y reconstruir su bienestar.

Desde un enfoque cualitativo, el estudio de Aguirre Carrillo y García Pabón (2021) aporta valiosos elementos sobre la forma en que hombres y mujeres reconstruyen sus proyectos de vida tras un divorcio. A través de entrevistas semiestructuradas, las autoras identificaron que la inteligencia emocional, la espiritualidad, el emprendimiento y la búsqueda de nuevas metas personales son factores facilitadores del bienestar post-divorcio.

No obstante, también se observó que el proceso de adaptación puede extenderse por varios años, especialmente cuando existen hijos dependientes, carencias económicas o secuelas de relaciones abusivas.

En esta misma línea de comprensión multidimensional, investigaciones recientes han comenzado a examinar los efectos del divorcio más allá del ámbito familiar, especialmente en el contexto laboral. Wanberg, Csillag y Duffy (2023) realizaron dos estudios que aportan evidencia empírica robusta sobre las consecuencias del divorcio en el trabajo desde una perspectiva de conservación de recursos (COR). El primer estudio, de tipo mixto, reveló que las personas en proceso de divorcio presentan mayor afecto negativo, menor salud, menor rendimiento laboral y menor compromiso cognitivo en comparación con individuos que ya se han divorciado, que nunca se han divorciado o que están casados (Wanberg et al., 2023). Las entrevistas cualitativas destacaron experiencias vividas de distracción, tristeza, agotamiento emocional y dificultad para concentrarse, síntomas asociados al duelo por ruptura conyugal. Sin embargo, un hallazgo relevante fue que el 39% de los participantes reportaron un impacto positivo del divorcio en su trabajo, como mayor motivación, claridad de metas y sentido de autonomía (Wanberg et al., 2023).

En su segundo estudio, longitudinal, los autores profundizaron en los factores que explican por qué algunas personas sufren deterioro laboral durante el divorcio, mientras que otras mejoran su desempeño. La intensidad del duelo, la calidad del matrimonio que se disuelve, la presencia de hijos y la estabilidad financiera esperada post-divorcio fueron los predictores más relevantes. Aquellos que experimentaban altos niveles de duelo mostraban peor salud, menor desempeño y menos compromiso laboral, mientras que quienes anticipaban estabilidad financiera o escapaban de un matrimonio conflictivo mostraban mejoras. Tras un año de haber finalizado el divorcio, se observaron mejoras generales en

salud, desempeño y enfoque laboral, lo que sugiere una recuperación progresiva una vez finalizado el proceso legal y emocional (Wanberg et al., 2023).

Estas diferencias interindividuales resaltan que el impacto del divorcio no es homogéneo, sino que varía significativamente según factores personales, familiares y económicos. Es lo que el estudio amplía la comprensión del divorcio como evento vital estresante que genera una espiral de pérdida de recursos personales y contextuales, pero que también puede activar procesos de reconstrucción y crecimiento postraumático, incluso en contextos como el trabajo. Además, destaca la necesidad de que los empleadores reconozcan el impacto del divorcio en sus trabajadores y ofrezcan apoyo psicosocial sensible a estas transiciones vitales (Wanberg et al., 2023).

La literatura actual también evidencia como el divorcio impacta la construcción del “*self*” y la identidad de género. La teoría de la diferenciación del “*self*”, propuesta por Bowen (1989), proporciona un marco conceptual valioso para comprender la influencia de los sistemas familiares en el desarrollo de la autonomía emocional. Estudios como el de Vargas Flores, Ibáñez Reyes y Mares Martínez (2016) evidencian que los niveles de diferenciación influyen directamente en la calidad de los vínculos afectivos, particularmente en jóvenes adultos. La fusión emocional o la desconexión afectiva, típicas en personas con baja diferenciación, suelen manifestarse con mayor intensidad durante y después de procesos de separación, dificultando una adaptación saludable al divorcio. En mujeres, este fenómeno puede estar amplificado por los mandatos de género, la carga simbólica de la maternidad y la socialización hacia la dependencia emocional, lo cual debe ser tomado en cuenta al diseñar intervenciones psicológicas post-divorcio.

A partir de esta perspectiva individual del “*self*”, es importante considerar también cómo las dinámicas familiares influyen en la forma en que las personas enfrentan una ruptura

conyugal. La transmisión de modelos vinculares disfuncionales, la replicación de dinámicas de poder desiguales y la reproducción de estigmas en torno al divorcio suelen estar presentes en contextos familiares donde no se han resignificado las experiencias pasadas. Como lo plantean Ibáñez, Guzmán y Vargas (2010), la memoria emocional heredada de las figuras parentales puede influir de forma significativa en la elección de pareja, la tolerancia al conflicto y las decisiones sobre la continuidad o ruptura del vínculo. Esto sugiere la necesidad de abordar el divorcio no solo como una experiencia individual, sino como un fenómeno relacional arraigado en historias familiares y culturales.

A su vez, el impacto del divorcio en la salud física no puede ser subestimado. Estudios internacionales han reportado una correlación significativa entre el divorcio y el deterioro de indicadores de salud como la presión arterial, el insomnio, la pérdida de apetito, la fatiga crónica y la aparición de enfermedades psicosomáticas (Amato, 2000; Feeney & Monin, 2016). En mujeres, estas consecuencias tienden a ser más severas debido a factores como la sobrecarga de cuidados, la precarización económica y la falta de acceso a servicios de salud mental. Este hallazgo refuerza la importancia de implementar programas integrales que contemplen tanto el bienestar psicológico como el físico de las personas divorciadas, con énfasis particular en las mujeres.

La literatura también destaca que desde una perspectiva legal y de política pública, diversos autores coinciden en que las leyes de familia requieren reformas profundas para responder adecuadamente a las realidades del divorcio contemporáneo. El acceso equitativo a la justicia, la protección de los derechos económicos de las mujeres, la custodia compartida centrada en el interés superior del menor y los mecanismos de reparación emocional son algunos de los ejes clave propuestos contexto judicial puede convertirse en un escenario

revictimizante si no se incorpora una perspectiva psicológica y de género. (Gonzalez & Flores 2019)

Esta perspectiva crítica hacia el sistema legal se ve reforzada por diversos estudios que denuncian la invisibilización del sufrimiento emocional en los procesos judiciales. Diversos estudios han alertado sobre cómo el sistema legal, al centrarse únicamente en aspectos formales del divorcio, tiende a desatender las dimensiones emocionales y relacionales del conflicto. Esta omisión puede derivar en procesos prolongados, desgastantes y emocionalmente tóxicos para las partes involucradas. Por ello, se recomienda la inclusión de profesionales de la psicología en todas las etapas del procedimiento judicial, tanto como peritos como facilitadores de procesos de mediación empática. Asimismo, se enfatiza la necesidad de capacitar al personal judicial en competencias emocionales y en perspectiva de género, con el fin de evitar la reproducción de estigmas y la deslegitimación de las experiencias femeninas. Tal como señalan Cortés Martínez y Figueroa Vázquez (2018), el enfoque psicolegal del divorcio requiere integrar la dimensión emocional de las partes implicadas, así como propiciar una cultura jurídica sensible al sufrimiento psicosocial que conlleva la disolución del vínculo conyugal.

En consecuencia, el divorcio no solo afecta el bienestar inmediato, sino que deja una huella duradera en la salud mental de las mujeres, especialmente cuando no cuentan con apoyo estructurada. Moldovan (2016) encontró que las mujeres divorciadas presentan niveles significativamente más bajos de autoestima y mayores niveles de ansiedad y depresión en comparación con las mujeres casadas. Este deterioro en el bienestar emocional se ha atribuido a la percepción social negativa del divorcio, la autocrítica y la pérdida de redes de apoyo. A su vez, Reneflot, Evensen y Roed (2020) analizaron el impacto del divorcio en la utilización de servicios de salud mental y concluyeron que la separación marital está asociada con un

aumento en las consultas psicológicas, con un pico en el primer año de la separación y niveles elevados mantenidos durante varios años. Estos hallazgos sugieren que el impacto del divorcio en la salud mental es duradero y que las mujeres pueden necesitar apoyo terapéutico prolongado para lograr una recuperación efectiva.

La falta de acceso a servicios especializados se presenta como un obstáculo clave en el proceso de recuperación, especialmente en contextos de vulnerabilidad. Valdés Cuervo, González Olvera y Barrera León (2009) destacaron que las principales dificultades enfrentadas por estas mujeres incluyen problemas económicos, emocionales y sociales, así como desafíos en la crianza de los hijos. Si bien muchas de ellas reportaron recibir apoyo emocional de familiares y amigos, el acceso a servicios psicológicos y legales especializados fue señalado como insuficiente. Por su parte, González y Flores López (2019) argumentaron que una intervención integral que combine asesoramiento legal con apoyo psicológico podría facilitar una transición menos conflictiva y más saludable para las familias afectadas por el divorcio.

Nuevas formas de vinculación afectiva, Perspectiva de género y desigualdades estructurales

Otra área emergente es la relación entre divorcio y nuevas formas de vinculación afectiva. Tras la ruptura, muchas mujeres exploran modelos alternativos de pareja, maternidad, convivencia y sexualidad. Algunas optan por la soltería voluntaria, otras por relaciones no monógamas, y otras por vínculos más igualitarios y negociados. Esta pluralidad de trayectorias desafía las concepciones tradicionales de la familia y el amor, planteando nuevas preguntas para la psicología contemporánea. Estudios como el de Martínez (2017) y Gómez-Díaz (2011) recogen estas transformaciones, mostrando cómo el divorcio puede ser

un punto de inflexión hacia una mayor autenticidad relacional y un ejercicio más consciente del deseo y el cuidado.

Junto a estas transformaciones, emergen también realidades invisibilizadas que requieren mayor atención desde la investigación y la práctica clínica. Esta es la situación de las madres no residentes, es decir, aquellas mujeres que, tras el divorcio, no viven con sus hijos. Ormrod (2018) revisa estudios publicados entre 1992 y 2016 que muestran cómo estas mujeres enfrentan una serie de desafíos únicos, tanto emocionales como sociales y jurídicos. Muchas de estas madres perdieron la custodia involuntariamente por razones legales, económicas o por dinámicas abusivas en la relación de pareja. Las consecuencias incluyen sentimientos de pérdida de identidad materna, autoestima y angustia psicológica profunda. Investigaciones citadas por Ormrod, como las de Kielty (2005, 2007, 2008) y Kruk (2010), describen cómo estas mujeres experimentan un “duelo crónico” o una “pérdida ambigua” (Boss, 2010), ya que, aunque físicamente distantes de sus hijos, permanecen emocionalmente vinculadas a ellos.

Estos casos también revelan desigualdades de género estructurales. Muchas madres no residentes carecen de representación legal adecuada y enfrentan un sistema judicial que penaliza su condición, particularmente si no encajan en el estereotipo cultural de la “buena madre”. Además, el estigma social contribuye a su aislamiento y silencio. Algunas mujeres ocultan su situación por miedo al rechazo o la vergüenza (Bemiller, 2010; Kruk, 2010). No obstante, muchas continúan participando activamente en la crianza, utilizando llamadas, cartas o visitas supervisadas para mantener el contacto con sus hijos. Este tipo de maternidad, aunque distinta, desafía los modelos tradicionales de cuidado y exige una mirada más inclusiva y comprensiva.

Esta situación pone en evidencia la necesidad urgente de que las intervenciones psicoterapéuticas integren una perspectiva sensible al género y a las condiciones sociales que rodean el ejercicio de la maternidad post-divorcio. Desde la psicoterapia, se propone un acompañamiento sensible que valide la experiencia de estas mujeres, trabaje el duelo no reconocido y ayude a resignificar su rol materno más allá de la convivencia diaria. Asimismo, es necesario reconocer los patrones institucionales que perpetúan la marginación y dificultan su inclusión en la vida activa de sus hijos (Ormrod, 2018). Esta perspectiva aporta una comprensión más completa de las múltiples formas de vivir la maternidad tras el divorcio, abriendo nuevas rutas para la intervención terapéutica y el diseño de políticas más justas.

Más allá de la perspectiva materna, la literatura también señala que los efectos del divorcio no permanecen estáticos, sino que pueden transformarse con el tiempo en experiencias de crecimiento y resignificación. El impacto inicial, marcado por emociones intensas y desorganización vital, puede transformarse en oportunidades de crecimiento personal y reconstrucción identitaria. Este proceso, conocido como crecimiento postraumático, ha sido documentado en contextos de pérdida y trauma, incluyendo el divorcio. Tedeschi y Calhoun (2004) identifican cinco dominios en los que puede manifestarse el crecimiento postraumático: la apertura a nuevas posibilidades, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, una mayor fortaleza personal, un renovado aprecio por la vida y el desarrollo espiritual. Aplicado al contexto del divorcio, esto sugiere que muchas mujeres, tras atravesar el dolor emocional inicial, pueden emerger con una percepción más clara de sus valores, fortalezas y deseos, lo que les permite resignificar la experiencia y reconstruir su identidad desde una perspectiva más empoderada.

A este enfoque transformador se suman nuevas investigaciones que amplían el análisis hacia otras realidades familiares, como las vivencias de personas LGBTQ+ en

procesos de divorcio, revelando dinámicas particulares relacionadas con la doble estigmatización. En estos casos, el divorcio no solo implica una ruptura de pareja, sino también una pérdida del escaso reconocimiento social que suele rodear a las uniones legalizadas entre personas del mismo sexo. Estudios como el de Moore y Stambolis-Ruhstorfer (2013) señalan que las personas LGBTQ+ enfrentan mayores dificultades para acceder a servicios terapéuticos culturalmente competentes, lo cual agrava el aislamiento y la desregulación emocional tras la separación. Esta línea de investigación, aunque incipiente, invita a ampliar la noción de diversidad familiar y adaptar las intervenciones post-divorcio a las realidades de estas comunidades.

En conjunto, estas perspectivas refuerzan la necesidad de comprender el divorcio como una experiencia atravesada por estructuras de género, diversidad identitaria, factores culturales y dinámicas sociales más amplias (Rodríguez & Salinas, 2016). Tanto la situación de las madres no residentes como los procesos de crecimiento postraumático y las vivencias de las personas LGBTQ+ exigen una transformación de los enfoques terapéuticos tradicionales (Ormrod, 2018; Moore & Stambolis-Ruhstorfer, 2013). Incorporar una mirada interseccional, sensible al contexto y a la subjetividad de cada caso, permitirá desarrollar intervenciones más justas, eficaces y humanas para acompañar los procesos de reconstrucción emocional tras la ruptura conyugal.

Reconfiguración de vínculos secundarios y redes familiares ampliadas tras el divorcio

De igual forma, la literatura señala la importancia de los vínculos secundarios tras el divorcio, tales como el fortalecimiento de las redes de amistad, la pertenencia a comunidades de apoyo y la reconfiguración del vínculo maternofilial. En muchos casos, el proceso de separación brinda a las mujeres la oportunidad de dedicar mayor atención a relaciones significativas que habían sido relegadas durante el matrimonio, facilitando una reorientación

afectiva que puede convertirse en una fuente clave de resiliencia y bienestar (Acosta, 2016). Desde la psicología positiva, se ha documentado que el cultivo de emociones como la gratitud, el perdón, el amor y la compasión contribuye significativamente a la recuperación emocional, al fortalecimiento del sentido de vida y a una resignificación positiva de la experiencia post-divorcio (Fredrickson, 2009).

Otro aspecto poco explorado pero crítico es el efecto del divorcio en los vínculos familiares ampliados. La separación conyugal suele generar tensiones en las redes familiares, incluyendo relaciones con suegros, cuñados y otros allegados, quienes a menudo toman partido o se ven forzados a redefinir su rol dentro del nuevo esquema relacional. Estas tensiones pueden aumentar la sensación de aislamiento y agravar el duelo emocional. Además, la presión para mantener relaciones cordiales "por el bien de los hijos" puede generar ambivalencia emocional y resentimientos no resueltos, según lo documentado en estudios clínicos sobre terapia familiar sistémica en procesos de separación (Zamora Huerta, Álvarez Cuevas y Peña Castillo, 2020).

La literatura dice que este tema ha ganado creciente atención en los estudios sobre divorcio. El papel de la crianza compartida y las dinámicas de co-parentalidad. Mientras que algunos excónyuges logran establecer acuerdos funcionales centrados en el bienestar de los hijos, otros enfrentan conflictos persistentes que generan entornos familiares inestables. La calidad de la co-parentalidad influye directamente en la adaptación de los hijos, tal como lo señalan estudios longitudinales de Amato (2000) y Hetherington (1993), quienes encontraron que una relación cooperativa entre los padres reduce significativamente los efectos negativos del divorcio en el desarrollo infantil. En este sentido, la intervención terapéutica debe incluir componentes dirigidos al fortalecimiento de habilidades parentales, la comunicación asertiva

y la gestión de conflictos, siendo especialmente útil en contextos donde la mediación judicial resulta insuficiente o adversarial.

Espiritualidad, factores culturales y etapa del ciclo vital en la experiencia post-divorcio

Por otra parte, también la literatura enfatiza la relevancia de los factores culturales y religiosos en la forma en que las personas experimentan el divorcio. En comunidades con fuertes normas tradicionales, las mujeres divorciadas pueden enfrentar estigmatización, rechazo social y presión para reintegrarse rápidamente al matrimonio. Este fenómeno ha sido documentado en distintos contextos latinoamericanos y caribeños, incluyendo Puerto Rico, donde la influencia de instituciones religiosas conserva un peso considerable en las normas familiares. Cabello León (2014) resalta que muchas mujeres interiorizan estos valores, generando sentimientos de culpa y vergüenza que obstaculizan su proceso de recuperación emocional. Por ello, los enfoques terapéuticos deben incorporar una sensibilidad cultural que reconozca los dilemas morales, espirituales y comunitarios que acompañan al divorcio, sin reforzar visiones culpabilizadoras.

En este sentido, es fundamental considerar la espiritualidad y el sentido de vida como dimensiones relevantes en la reconstrucción emocional post-divorcio. En diversas investigaciones, las mujeres mencionan la fe, la conexión con lo trascendente o el sentido existencial como elementos fundamentales para resignificar el dolor, restablecer la esperanza y proyectarse hacia el futuro. Este componente ha sido poco explorado desde la psicología científica, pero representa un recurso subjetivo valioso para muchas personas. La integración de prácticas espirituales en el acompañamiento terapéutico, cuando es pertinente y consentido, podría fortalecer la dimensión de sentido en los procesos de duelo y reconstrucción del yo. El divorcio puede resignificarse como una oportunidad de crecimiento

cuando se cuenta con apoyo emocional, redes sociales y recursos personales como la espiritualidad (Cabello León, 2014).

Particularidades del contexto puertorriqueño

Una línea de investigación especialmente relevante para esta disertación es la que se ha desarrollado en el contexto puertorriqueño. Aunque la producción científica sobre el divorcio en Puerto Rico ha sido históricamente limitada, existen investigaciones significativas que permiten comprender cómo se viven y resignifican los procesos de separación conyugal en la isla. Un aporte valioso lo ofrece el estudio de Acevedo, Vázquez y Rivera (1985), quienes realizaron un análisis demográfico y sociohistórico de los cambios en la estructura familiar puertorriqueña. Estos autores documentan un aumento sostenido de hogares encabezados por mujeres pasando de 12.3% en 1950 a 27.5% en 1980 como resultado del incremento del divorcio, la reducción del matrimonio formal y el ascenso de las uniones consensuales.

Este cambio estructural ha tenido un impacto directo en la forma en que las mujeres puertorriqueñas experimentan el duelo post-divorcio, ya que la carga económica, parental y emocional recae mayoritariamente sobre ellas. La feminización de la pobreza, junto con la escasa disponibilidad de servicios psicosociales accesibles, agrava las condiciones de vulnerabilidad. Acevedo et al. (1985) señalan que, más allá de la disolución del vínculo conyugal, el divorcio en Puerto Rico implica una reestructuración forzada del proyecto de vida de las mujeres, muchas veces en un entorno de carencias económicas y prejuicios sociales.

Desde una perspectiva fenomenológica, el estudio de Cabello León (2014) aporta una comprensión íntima y situada del proceso de divorcio en mujeres puertorriqueñas. Mediante entrevistas en profundidad a diez participantes, esta investigación explora cómo las mujeres

resignifican su experiencia de separación, enfrentando sentimientos de culpa, miedo, alivio y liberación. Las participantes describen el proceso decisional como largo y doloroso, atravesado por múltiples tensiones: preocupación por los hijos, dependencia económica, estigmatización social y presiones religiosas. No obstante, también emergen discursos de empoderamiento, autoafirmación y esperanza.

Una de las contribuciones centrales de este estudio es la identificación de estrategias de afrontamiento utilizadas por las mujeres entrevistadas: búsqueda de ayuda profesional, apoyo familiar, asesoría legal, fortalecimiento espiritual y establecimiento de nuevas metas personales. Cabello León (2014) destaca que, aunque el duelo por la ruptura es intenso, también puede convertirse en una experiencia transformadora, especialmente cuando se dispone de redes de apoyo y espacios para resignificar la historia personal. Este hallazgo se alinea con las teorías del crecimiento postraumático, que plantean que las crisis vitales pueden catalizar procesos de desarrollo emocional y de expansión del sentido de sí.

Según Cabello León (2014), otro aspecto relevante que se desprende de los estudios en Puerto Rico es la persistencia de creencias tradicionales sobre el matrimonio y el rol de la mujer. En palabras de las participantes, el divorcio sigue siendo percibido como un estigma, un símbolo de fracaso y un cuestionamiento a la feminidad. Esta presión simbólica refuerza sentimientos de vergüenza, especialmente en contextos comunitarios o religiosos donde la separación no es socialmente aceptada. Sin embargo, también se evidencia un proceso de ruptura con estos mandatos: muchas mujeres expresan haber logrado redefinirse como sujetas autónomas, capaces de decidir sobre su vida, su cuerpo y sus vínculos afectivos.

La importancia de estos estudios locales radica en su capacidad para contextualizar los efectos del divorcio dentro de un entramado cultural específico. Si bien los síntomas emocionales pueden ser comunes a mujeres de distintas latitudes, la forma en que se

experimentan y se procesan está profundamente mediada por las normas, valores y estructuras del entorno. En el caso puertorriqueño, el machismo estructural, la dependencia económica y la fuerza de los discursos religiosos actúan como barreras significativas para la recuperación emocional (Acevedo, Vázquez, & Rivera, 1985). Por ello, los abordajes terapéuticos deben incorporar no solo una perspectiva de género, sino también una comprensión cultural situada, capaz de reconocer las particularidades de la experiencia puertorriqueña (Cabello León, 2014).

Evidencia empírica sobre la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual

En relación con las intervenciones terapéuticas efectivas, la literatura ha documentado múltiples enfoques clínicos orientados al tratamiento del sufrimiento emocional. La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es una validada empíricamente, debido a su enfoque estructurado, directivo y centrado en el presente. Esta intervención ha sido especialmente útil en contextos similares a los del divorcio. Esta permite identificar y modificar creencias disfuncionales, manejar pensamientos automáticos negativos y fomentar habilidades de afrontamiento resiliente. Además, una revisión sistemática reciente identificó que las terapias más exitosas en la gestión de crisis vinculadas al divorcio son aquellas que promueven mejoras en la comunicación, la regulación emocional y la reorganización del tiempo personal, como parte del proceso de ajuste y recuperación (Cuenca Ruiz, García Rodríguez, & Sánchez Pérez, 2023).

Otros estudios han documentado la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en la atención psicológica de mujeres que han atravesado procesos de divorcio marcados por la violencia de pareja íntima. Cáceres-Ortiz, Labrador-Encinas, Ardila-Mantilla y Parada-Ortiz (2011), a través de un diseño pre-experimental con 73 mujeres colombianas diagnosticadas con trastorno de estrés postraumático (TEPT), evidenciaron que un

tratamiento grupal breve basado en TCC logró reducciones significativas en síntomas de reexperimentación, evitación, ansiedad, depresión, baja autoestima y cogniciones postraumáticas, con efectos clínicamente sostenibles a 6 meses de seguimiento. Este tratamiento incorporó técnicas de activación conductual, reestructuración cognitiva, psicoeducación y exposición gradual al trauma, adaptadas al contexto latinoamericano.

Complementariamente, un estudio cualitativo de casos múltiples desarrollado por Habigzang, Petersen y Maciel (2019) en Brasil, abordó la eficacia de la TCC en mujeres víctimas de violencia conyugal desde una perspectiva idiográfica. Mediante un protocolo individualizado centrado en la identificación de pensamientos disfuncionales, manejo emocional, validación subjetiva y entrenamiento en habilidades de afrontamiento, las participantes lograron mejoras notables en autoestima, percepción de autocontrol, resiliencia emocional y autonomía personal. Ambos estudios coinciden en resaltar el papel transformador de la TCC en la recuperación psicológica de mujeres afectadas por dinámicas abusivas, no solo como tratamiento sintomático del trauma, sino también como estrategia para la reconstrucción de la identidad post-divorcio, la recuperación del sentido de agencia personal y el fortalecimiento de las redes de apoyo. Estos hallazgos resultan particularmente relevantes para intervenciones post-divorcio en contextos de violencia estructural o estigmatización cultural, como ocurre en muchas sociedades latinoamericanas, incluyendo Puerto Rico.

En la misma línea, Rasti y Mohammadi (2024) llevaron a cabo una investigación cuasi-experimental con el objetivo de evaluar la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en la tolerancia al malestar psicológico de mujeres divorciadas. Seleccionaron una muestra de 30 mujeres divorciadas, con edades entre 25 y 40 años, provenientes de centros de asesoramiento en Teherán. Estas participantes fueron asignadas

aleatoriamente a dos grupos: experimental (n=15) y control (n=15). El grupo experimental participó en 12 sesiones de TCC basadas en el modelo de Heimberg y Becker (2002), mientras que el grupo control no recibió intervención alguna. Para medir la tolerancia al malestar, se utilizó el Cuestionario de Tolerancia al Malestar de Simons y Gaher (2005). Los resultados, analizados mediante análisis de covarianza multivariado, revelaron que la TCC incrementó significativamente la tolerancia al malestar en el grupo experimental. Este hallazgo sugiere que la TCC es una intervención eficaz para mejorar la capacidad de las mujeres divorciadas para manejar el malestar psicológico, contribuyendo así a su salud mental y bienestar general.

De forma coherente con estos hallazgos clínicos, diversos estudios han aportado evidencia empírica que respalda la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en otros dominios relevantes para mujeres divorciadas. Un ejemplo representativo es el estudio de Asadpour y Hosseini (2018), quienes evaluaron el impacto de la TCC grupal en una muestra de mujeres iraníes recientemente separadas. A través de un diseño experimental con grupo control y sesiones estructuradas de intervención, las autoras observaron no solo una disminución significativa de los síntomas depresivos en el grupo experimental, sino también un aumento notable en los niveles de autoeficacia. Estos resultados sugieren que la TCC no solo actúa sobre los aspectos sintomáticos del malestar emocional, sino que también fortalece recursos internos como la confianza personal y la percepción de control, elementos clave en el proceso de empoderamiento post-divorcio. Así, este enfoque terapéutico demuestra ser útil no solo para aliviar el sufrimiento psicológico, sino también para promover habilidades de afrontamiento sostenibles y orientadas al fortalecimiento de la autonomía femenina.

Un estudio destacado de Poureghbal, Barzegar Bafrouei y Naderi (2023), evaluó la efectividad de la TCC en una muestra de mujeres divorciadas con bajos niveles de regulación

emocional y calidad de vida. La intervención consistió en 12 sesiones semanales basadas en el modelo de Beck, aplicadas a un grupo experimental comparado con un grupo control. Los resultados, analizados mediante MANCOVA, mostraron diferencias estadísticamente significativas en las variables estudiadas: la TCC produjo mejoras sustanciales tanto en la regulación emocional como en la calidad de vida. Estas cifras reflejaron efectos de gran magnitud, posicionando a la TCC como una estrategia eficaz para el abordaje de las secuelas emocionales del divorcio.

En otro estudio llevado a cabo por Wang y Gorenstein (2013) su propósito fue validar la aplicabilidad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres divorciadas, utilizando medidas como el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) y la Escala de Autoeficacia. La muestra incluyó a 50 mujeres divorciadas que presentaban síntomas de depresión y baja autoeficacia. Las participantes fueron asignadas aleatoriamente a un grupo experimental que recibió TCC individual durante 12 sesiones semanales, y a un grupo control en lista de espera. Se evaluaron los niveles de depresión y autoeficacia antes y después de la intervención utilizando el BDI-II y la Escala de Autoeficacia.

Los resultados mostraron que las mujeres que recibieron TCC experimentaron una reducción significativa en los puntajes del BDI-II, indicando una disminución en los síntomas depresivos, así como un aumento significativo en los puntajes de la Escala de Autoeficacia, reflejando una mejora en la confianza para manejar situaciones difíciles. Estos hallazgos respaldan la eficacia de la TCC en el fortalecimiento del afrontamiento racional y la disminución de distorsiones cognitivas en mujeres divorciadas.

Las investigaciones sobre la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres han generado resultados diversos, lo que ha dado lugar a controversias en la literatura científica. Un aspecto central del debate es si la TCC es la intervención más efectiva

o si existen enfoques terapéuticos alternativos con mayor impacto. Por ejemplo, Cuenca et al. (2023) realizaron una revisión sistemática en la que concluyeron que las Terapias Conductuales Tradicionales (TCT) y las Terapias Conductuales Integrativas (TCI) han demostrado ser altamente eficaces en la mejora del bienestar emocional. Sin embargo, los autores resaltan que el contexto cultural y las diferencias individuales pueden influir significativamente en los resultados terapéuticos, lo que sugiere que la TCC puede no ser universalmente la mejor opción.

Otras formas de intervención

Además de la terapia cognitivo-conductual, ampliamente reconocida por su eficacia en el abordaje del malestar emocional post-divorcio, existen otros enfoques terapéuticos que también han demostrado ser valiosos en el acompañamiento de mujeres en procesos de separación. Estos modelos alternativos ofrecen distintas perspectivas sobre el dolor emocional, la reconstrucción de la identidad y el fortalecimiento del bienestar psicológico. Explorar estos enfoques permite ampliar la comprensión del fenómeno del divorcio desde una visión más integradora, considerando las diversas necesidades emocionales, relacionales y contextuales de las mujeres que atraviesan esta experiencia.

El estudio de Fatourehchi, Keshavarz Afshar, Asadi y Aslani (2024), evaluó la eficacia de la Terapia Grupal Centrada en las Emociones (EFT) en la regulación emocional de mujeres divorciadas. Mediante un diseño cuasi-experimental con preprueba, posprueba y seguimiento a uno y tres meses, las autoras trabajaron con una muestra de 20 mujeres divididas en grupos experimental y de control. Los resultados, analizados a través de un ANOVA de medidas repetidas, evidenciaron mejoras significativas en el manejo de la ira, el afecto positivo y la reducción de la vergüenza internalizada en el grupo que recibió la intervención, en comparación con el grupo control. Sin embargo, no se observaron cambios

estadísticamente significativos en los niveles de ansiedad o depresión. Estos hallazgos sugieren que la EFT es particularmente efectiva para abordar aspectos emocionales profundos como la vergüenza y la autorregulación afectiva en mujeres post-divorcio, aunque podría requerir ser complementada con otros enfoques terapéuticos para intervenir en sintomatología clínica más amplia.

Por otro lado, las terapias de tercera ola, como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Focalizada en la Compasión (CFT), han mostrado resultados relevantes al promover procesos de regulación emocional más amplios, centrados en la aceptación, la autocompasión y la flexibilidad psicológica. En el estudio de Ghorbani Amir y colaboradores (2019) se realizó un estudio cuasi-experimental con el objetivo de evaluar la eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en la regulación cognitivo-emocional, la resiliencia y las estrategias de autocontrol en mujeres divorciadas. La muestra estuvo compuesta por 60 mujeres divorciadas que acudieron al Centro de Asesoramiento Judicial en Babol, Irán.

Estas participantes fueron asignadas aleatoriamente a dos grupos: experimental ($n=30$) y control ($n=30$). El grupo experimental recibió 12 sesiones de ACT de 90 minutos cada una, mientras que el grupo control no recibió intervención. Se utilizaron el Cuestionario de Estrategias Cognitivo-Emocionales, la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson y el Cuestionario de Autocontrol para la evaluación. Los resultados, analizados mediante análisis de covarianza multivariado, mostraron que la ACT incrementó significativamente la regulación cognitivo-emocional positiva, la resiliencia y el autocontrol en el grupo experimental en comparación con el grupo control. Estos hallazgos sugieren que la ACT es efectiva para mejorar componentes fundamentales del bienestar emocional en mujeres que han experimentado un divorcio.

En este mismo enfoque de terapias de tercera ola, la CFT, el estudio cuasi-experimental de Shavandi y Veshki (2021), realizado con 30 mujeres solicitantes de divorcio en Teherán, en el cual se implementaron ocho sesiones grupales de 90 minutos basadas en el modelo de CFT. Los resultados, analizados mediante ANCOVA, evidenciaron una disminución significativa en los niveles de autocrítica en el grupo experimental en comparación con el grupo control, medida a través del Cuestionario de Autocrítica de Smart et al. (2016). Este hallazgo sugiere que la CFT promueve una mayor autoaceptación y regulación emocional en mujeres en situaciones de vulnerabilidad psicológica.

Complementariamente, Rahmani Shams et al. (2022) evaluaron los efectos de una intervención basada en la Terapia Imago sobre variables como el perdón, las creencias metacognitivas y el bienestar psicológico en mujeres que se encontraban en proceso de divorcio. El estudio, realizado en centros de asesoramiento de Shahr-e Rey (Irán), utilizó un diseño con grupo experimental y grupo control, aplicando instrumentos estandarizados para medir los cambios pre y post intervención. Los resultados mostraron mejoras significativas en el perdón y las creencias metacognitivas en el grupo que recibió la terapia, aspectos fundamentales para facilitar la reconciliación interna, reducir la rumiación cognitiva y permitir una elaboración emocional más saludable del duelo conyugal. Estas evidencias resaltan el potencial de las intervenciones que incorporan procesos relacionales y autorreflexivos para resignificar la experiencia del divorcio.

En línea con estos hallazgos, Saberi et al. (2024) realizaron un estudio en el suroeste de Teherán con 36 mujeres divorciadas, con el objetivo de analizar el efecto de una terapia basada en la compasión sobre tres variables clave: la orientación vital, la aceptación social y el ajuste emocional. Utilizando cuestionarios validados (como la escala de Orientación de Vida de Scheier y Carver, la escala de Aceptación Social de Marlowe-Crown y el Inventario

de Ajuste Emocional de Bell), los autores encontraron diferencias estadísticamente significativas a favor del grupo experimental, que recibió sesiones semanales de intervención compasiva. Las participantes mostraron una mejora en la percepción de sentido de vida, mayor aceptación social y una adaptación emocional más estable, lo que sugiere que este enfoque no solo atiende el malestar subjetivo, sino que promueve activamente la reconstrucción del bienestar psicosocial.

Por su parte, la Psicoterapia Positiva ha cobrado creciente relevancia en el abordaje post-divorcio por su enfoque en el desarrollo de fortalezas personales, emociones positivas y sentido de vida. Zaki et al. (2024) evaluaron la efectividad de una intervención cognitivo-conductual basada en psicoterapia positiva en una muestra de 180 mujeres jóvenes divorciadas, encontrando mejoras significativas en la autocompasión y una reducción sostenida del malestar emocional, con un aumento de los niveles altos de autocompasión del 17.8% al 72.2% y una disminución de casos con malestar severo del 6.7% al 0%. De forma complementaria, Khorasani (2024) analizó los efectos de una intervención centrada en Psicoterapia Positiva en 30 mujeres divorciadas, y reportó aumentos significativos tanto en la flexibilidad cognitiva ($F = 6.09, p < 0.001$) como en la tolerancia al malestar emocional ($F = 10.41, p < 0.001$). Ambas investigaciones destacan el valor terapéutico de trabajar con las fortalezas internas, la gratitud, el perdón y el optimismo, promoviendo la resiliencia emocional y la reconstrucción del bienestar desde una perspectiva no patológica, adaptada culturalmente a mujeres en situaciones de vulnerabilidad psicosocial tras la ruptura conyugal.

En sintonía con estos hallazgos, el estudio realizado por Khalili, Khalili y Jafari (2022) también examinó la eficacia de la psicoterapia positiva en la reducción de la depresión y la alexitimia en mujeres iraníes que solicitaban el divorcio. El estudio empleó un diseño cuasiexperimental con pretest y posttest, en el que participaron 40 mujeres, distribuidas

aleatoriamente en un grupo experimental que recibió ocho sesiones de psicoterapia positiva y un grupo control. Para la evaluación se utilizaron el Inventario de Depresión de Beck (BDI) y la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20).

Los resultados obtenidos mediante análisis multivariado de covarianza (MANCOVA) mostraron una disminución significativa en los niveles de depresión y alexitimia en el grupo que recibió la intervención. Asimismo, se observaron reducciones en las tres subescalas de la alexitimia: dificultad para identificar sentimientos, dificultad para describir sentimientos y pensamiento orientado externamente. Las sesiones terapéuticas abordaron temas como el perdón, la gratitud, la autoestima, el sentido de vida y la resiliencia, fomentando así el fortalecimiento emocional y el afrontamiento positivo. Estos estudios resaltan el potencial transformador de la psicoterapia positiva, no solo como tratamiento para síntomas depresivos, sino también como herramienta para resignificar emocionalmente la experiencia del divorcio.

Modalidades de intervención individual vs. grupal

Una controversia abordada en la literatura especializada se refiere a la comparación entre la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en su modalidad individual y grupal, particularmente en mujeres divorciadas. Esta discusión ha dado lugar a investigaciones que analizan no solo los resultados terapéuticos generales, sino también las variables intervinientes que podrían potenciar o limitar sus efectos.

En cuanto a la modalidad grupal, el estudio de Alimoradi, Rafienia y Sabahi (2016) demostró que la TCC grupal es eficaz para reducir la desesperanza y la soledad en mujeres divorciadas. En esta investigación cuasi-experimental participaron 20 mujeres asignadas aleatoriamente a un grupo experimental y otro de control. El grupo experimental recibió 12 sesiones de TCC grupal, y los resultados indicaron un aumento significativo en los niveles de

esperanza y una disminución en la sensación de soledad, subrayando así la importancia del componente de apoyo social en contextos de duelo conyugal.

Otros estudios han destacado que la efectividad de la TCC grupal puede potenciarse cuando se incorporan componentes adicionales. Lee y Hett (1990), por ejemplo, implementaron un programa de intervención grupal de ocho sesiones que integró técnicas cognitivo-conductuales con entrenamiento en afrontamiento, manejo del estrés, comunicación y relaciones interpersonales. Esta combinación produjo una reducción significativa en los niveles de ansiedad y depresión, promoviendo una adaptación emocional más saludable. Estos hallazgos sugieren que la TCC grupal alcanza mayor efectividad cuando es parte de un abordaje integral que atiende habilidades socioemocionales fundamentales.

En la misma línea, Shooshtari, Rezaee y Taheri (2016) exploraron los efectos de la TCC grupal sobre la regulación emocional, las creencias metacognitivas y la rumiación. Con una muestra de 40 mujeres divorciadas distribuidas en grupos experimental y control, observaron mejoras significativas en la autoconciencia emocional, el control de impulsos y la disminución de la rumiación en el grupo que recibió la intervención. Estos resultados refuerzan el potencial de la TCC grupal para intervenir en procesos cognitivos desadaptativos y fomentar una regulación emocional más efectiva.

Continuando en el contexto grupal, la psicoterapia construccionista y narrativa también ha demostrado ser una alternativa válida, especialmente para personas que necesitan resignificar la ruptura desde una perspectiva de sentido y transformación. Saénz Jiménez y Trujano Ruíz (2015) diseñaron una intervención grupal con adultos divorciados que permitió observar cambios positivos en las narrativas identitarias, el manejo de la culpa, la redefinición del yo y la creación de proyectos vitales nuevos. Esta aproximación no se centra

en el síntoma, sino en la experiencia subjetiva de la pérdida, el aprendizaje del dolor y la posibilidad de construir una nueva historia personal.

En conjunto, estos estudios proporcionan evidencia sólida sobre la utilidad clínica de la TCC en distintos formatos. La modalidad grupal enfatiza el valor del acompañamiento colectivo, la validación mutua y el fortalecimiento de redes de apoyo, mientras que la modalidad individual permite una intervención más focalizada, ajustada a las necesidades personales y a la historia emocional particular de cada mujer.

Comparación de métodos terapéuticos

La literatura también ha comparado la eficacia de la TCC con otras modalidades terapéuticas. En la investigación de Taghvaei y colegas (2023) estos llevaron a cabo una investigación comparativa para evaluar la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) frente a la Terapia de la Realidad en el aumento de la flexibilidad psicológica y la responsabilidad individual en mujeres divorciadas. La muestra incluyó mujeres que asistieron a centros de asesoramiento en Teherán, Irán. Las participantes fueron asignadas aleatoriamente a tres grupos: ACT, Terapia de la Realidad y control. Ambos grupos de intervención participaron en sesiones terapéuticas estructuradas, mientras que el grupo control no recibió tratamiento. Los resultados indicaron que tanto la ACT como la Terapia de la Realidad mejoraron significativamente la flexibilidad psicológica y la responsabilidad en comparación con el grupo control. Sin embargo, la ACT fue superior en el aumento de la flexibilidad psicológica, mientras que la Terapia de la Realidad fue más eficaz en el fortalecimiento de la responsabilidad individual. Estas diferencias sugieren que la ACT puede ser más beneficiosa para mujeres que enfrentan rigidez cognitiva o dificultades en la adaptación a nuevas realidades tras el divorcio, mientras que la Terapia de la Realidad puede

ser más adecuada para aquellas que necesitan fortalecer su sentido de responsabilidad personal.

En la misma línea de comparación está el estudio de Bayat Asghari y colaboradores (2023) estos realizaron un estudio comparativo para evaluar la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Entrevista Motivacional (EM) en la reducción de la sensibilidad a la ansiedad en mujeres divorciadas. La muestra consistió en mujeres que asistieron a centros de asesoramiento en Jiroft, Irán. Las participantes fueron asignadas aleatoriamente a dos grupos de intervención: uno recibió TCC y el otro EM. Ambos grupos participaron en sesiones terapéuticas estructuradas, y se evaluaron los síntomas de sensibilidad a la ansiedad antes y después de las intervenciones. Los resultados mostraron que ambas terapias fueron efectivas en la reducción de la sensibilidad a la ansiedad; sin embargo, la TCC mostró una mayor eficacia en participantes con sintomatología más severa. Este resultado sugiere que la TCC puede ser particularmente beneficiosa para mujeres divorciadas que experimentan niveles elevados de ansiedad, proporcionando herramientas más específicas para manejar y reducir estos síntomas.

Continuando la línea Monemiyani y colaboradores (2021) llevaron a cabo una investigación cuasi-experimental con el objetivo de comparar la eficacia de la Terapia Cognitivo-Existencial (CET) y la Terapia Focalizada en la Compasión (CFT) en el bienestar psicológico de mujeres divorciadas que son cabeza de familia. La muestra estuvo conformada por 36 mujeres, seleccionadas de manera intencional entre aquellas registradas en la Fundación de Ayuda del Imam Jomeini en el distrito 19 de Teherán, Irán. Estas participantes fueron asignadas aleatoriamente en tres grupos: CET (n=12), CFT (n=12) y un grupo control sin intervención (n=12)

El grupo sometido a CET recibió ocho sesiones grupales de 120 minutos basadas en el protocolo de Kissane (2004, 2009), mientras que el grupo de CFT participó en sesiones similares fundamentadas en el modelo de Gilbert (2009, 2014). El bienestar psicológico de las participantes se evaluó utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), aplicada en las fases de pretest, posttest y seguimiento. Los resultados, analizados mediante análisis de varianza de medidas repetidas, indicaron que ambas intervenciones mejoraron significativamente el bienestar psicológico general y sus componentes específicos: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, propósito en la vida, crecimiento personal y dominio del entorno. Sin embargo, la CET mostró una eficacia superior en la mejora de la autonomía y el sentido de vida en comparación con la CFT. Estos hallazgos sugieren que, aunque ambas terapias son beneficiosas, la CET puede ser particularmente efectiva para abordar aspectos existenciales y de autodeterminación en mujeres que enfrentan el proceso de divorcio.

Azizi y Ghasemi (2017) realizaron una investigación cuasi-experimental con el objetivo de comparar la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la Terapia Centrada en Soluciones (TCS) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en la reducción de síntomas depresivos y la mejora de la calidad de vida en mujeres divorciadas. La muestra estuvo compuesta por 60 mujeres divorciadas, seleccionadas de manera intencional y asignadas aleatoriamente en tres grupos experimentales y un grupo control, cada uno con 15 participantes. Cada grupo experimental recibió una intervención específica: el primer grupo participó en sesiones de TCC, el segundo en TCS y el tercero en ACT. Las intervenciones se desarrollaron en sesiones semanales de 90 minutos durante un período de 8 semanas. Se utilizaron el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) y el Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-BREF) para evaluar los síntomas depresivos y la calidad de vida, respectivamente, en las fases de pretest y posttest.

Los resultados, analizados mediante análisis de covarianza (ANCOVA), revelaron que todas las intervenciones fueron efectivas en la reducción de los síntomas depresivos y en la mejora de la calidad de vida en comparación con el grupo control. Sin embargo, la TCC mostró una eficacia significativamente mayor en la disminución de la depresión y en el incremento de la calidad de vida en comparación con la TCS y la ACT. Estos hallazgos sugieren que la TCC, al enfocarse en la identificación y modificación de pensamientos distorsionados y en el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, puede ser particularmente beneficiosa para abordar los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan las mujeres tras el divorcio.

Continuando la línea de comparaciones la investigación de Zohrabniya, Sanaei Zaker, Kiamanesh y Zaharakar (2022) tuvo como objetivo comparar la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia Centrada en las Emociones (TCE) en mujeres divorciadas, abordando específicamente variables como la autoestima y el ajuste emocional post-divorcio. El estudio contó con una muestra de 60 mujeres recientemente divorciadas, quienes fueron asignadas aleatoriamente a dos grupos de intervención: uno que recibió TCC y otro que participó en sesiones de TCE. Ambos grupos asistieron a 12 sesiones semanales de 90 minutos, conducidas por terapeutas especializados en cada enfoque. Se utilizaron instrumentos estandarizados para evaluar los niveles de autoestima y ajuste emocional antes y después del tratamiento.

Los resultados indicaron que ambas intervenciones fueron eficaces en mejorar la autoestima y el ajuste general; sin embargo, la TCE mostró una superioridad significativa en el área del ajuste emocional. Este hallazgo sugiere que, aunque la TCC es útil para trabajar con pensamientos distorsionados y conductas evitativas, puede beneficiarse de una integración con modelos terapéuticos que profundicen en el procesamiento emocional. En

contextos de separación conyugal, donde las emociones intensas y no procesadas son frecuentes, enfoques como la TCE ofrecen herramientas complementarias orientadas a la validación emocional, la resignificación del duelo y la restauración del bienestar psicosocial de las mujeres.

En conclusión, los hallazgos revisados evidencian que distintas intervenciones psicológicas pueden aportar beneficios relevantes en el proceso de recuperación post-divorcio. Las diferencias observadas entre enfoques sugieren la necesidad de adaptar las estrategias terapéuticas a las características y necesidades particulares de cada persona, reconociendo que no existe una única vía efectiva, sino múltiples alternativas válidas según el contexto y los objetivos de intervención.

Síntesis del capítulo

La revisión de literatura presentada en este capítulo permite articular una visión crítica y comprehensiva de la etapa post, abordándolo como una experiencia emocional, subjetiva y profundamente complicada. Los efectos post-divorcio han sido ampliamente documentados en la literatura, estudios coinciden en señalar que las personas divorciadas enfrentan un proceso de duelo emocional que puede manifestarse en síntomas como ansiedad, depresión, baja autoestima, desregulación emocional y sentimientos de soledad (Garrido-Rojas et al., 2020; Aguirre Carrillo y García Pabón, 2021). No obstante, diversas investigaciones también resaltan la posibilidad de un crecimiento postraumático, es decir, un proceso de resignificación identitaria que ocurre cuando las personas cuentan con apoyo emocional, redes sociales activas y herramientas de afrontamiento adecuadas (Tedeschi y Calhoun, 2004; Rojas y Guzmán, 2016). Por ello, se destaca la necesidad de intervenciones psicoterapéuticas pertinentes que no solo aborden el síntoma, sino que acompañen de forma integral la reconstrucción del sujeto.

En el panorama de las intervenciones psicológicas post-divorcio, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se posiciona como una de las más estudiadas y validadas empíricamente. Su efectividad ha sido validada en contextos individuales y grupales, mostrando resultados positivos en la reducción de síntomas depresivos y ansiosos, así como en el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y regulación emocional (Pouregghbal, Barzegar Bafrouei y Naderi, 2023; Alimoradi, Amini y Tavakoli, 2016). Sin embargo, la literatura también evidencia que su impacto puede potenciarse al integrarse con modelos narrativos, enfoques centrados en las emociones y perspectivas de género, que permiten abordar dimensiones más profundas y subjetivas de la experiencia de ruptura (Zohrabniya et al., 2022; Saénz Jiménez y Trujano Ruíz, 2015).

CAPÍTULO III

MÉTODO

Este estudio adoptó una metodología basada en una Revisión Sistemática de la Literatura (RSL), con el objetivo de analizar y sintetizar de manera rigurosa la evidencia científica existente sobre la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres en etapa post-divorcio. El enfoque metodológico se centró en la revisión de estudios empíricos, incluyendo investigaciones y componentes cuantitativos, con el fin de identificar patrones de efectividad, tendencias clínicas y vacíos teóricos en la literatura actual.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Con el propósito de asegurar una selección rigurosa y pertinente de los estudios incluidos en esta revisión sistemática, se establecieron criterios de inclusión y exclusión claramente definidos. Estos criterios fueron diseñados con base en parámetros metodológicos y temáticos que permitieran identificar investigaciones relevantes, de alta calidad y directamente alineadas con la pregunta de investigación. La aplicación sistemática de dichos criterios facilitó la depuración de los resultados obtenidos en las bases de datos y contribuyó a la validez y confiabilidad del análisis. A continuación, se detallan los criterios utilizados en el proceso de selección de los estudios incluidos en esta revisión.

Tabla 3*Criterios de Inclusión*

Criterio	Descripción
<i>Población</i>	Se incluyeron artículos que evaluaran a mujeres adultas mayores de 18 años que hayan atravesado un proceso de divorcio. Además, se consideraron únicamente aquellos estudios que incluyan información sobre terapia, con el propósito de evaluar la efectividad de estas intervenciones de la terapia cognitivo conductual en la mejora de su bienestar emocional. Artículos realizados en Latinoamérica y Estados Unidos.
<i>Intervenciones</i>	Los artículos seleccionados fueron intervenciones psicológicas de la terapia cognitivo conductual. Además, se incluyeron artículos de otras intervenciones como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Terapias Grupales, y Terapias Basadas en el Mindfulness, entre otras. Asimismo, se consideraron artículos que describían programas de intervención diseñados específicamente para abordar problemas emocionales y psicológicos derivados del divorcio, como la depresión, ansiedad, estrés y dificultades de adaptación.
<i>Diseño del Estudio</i>	Se consideró investigaciones que utilizaron diseños metodológicos robustos, tales como estudios experimentales, cuasi-experimentales, estudios longitudinales y revisiones sistemáticas. Estos diseños garantizan la validez y fiabilidad de los hallazgos. Además, solo se incluyeron investigaciones publicadas entre 2014 al presente, asegurando que los datos y las conclusiones reflejen las prácticas terapéuticas actuales.

<i>Idioma</i>	Solo se incluyeron artículos publicados en inglés y español, ya que estos idiomas son accesibles para la investigación y revisión por parte de la investigadora, además permiten el análisis de una amplia gama de publicaciones académicas relevantes en el tema.
<i>Acceso</i>	Finalmente, se incluyeron únicamente aquellos estudios disponibles en texto completo a través de bases de datos académicas reconocidas como Academic, PsycINFO, Google Scholar, ProQuest y Ebsco. Esto aseguró la disponibilidad de información completa y detallada para el análisis crítico y la extracción de datos relevante para la revisión sistemática.

Tabla 4*Criterios de Exclusión*

Criterio	Descripción
<i>Población</i>	Se excluyeron estudios que no se centraban exclusivamente en mujeres adultas que hayan pasado por un proceso de divorcio y estudios que no diferenciaban entre géneros en los resultados. No se consideraron estudios realizados fuera de Latinoamérica o Estados Unidos.
<i>Intervenciones</i>	No se consideraron estudios que analizaban intervenciones no psicológicas, como programas de apoyo financiero, asesoramiento legal o mediación familiar sin componentes terapéuticos emocionales.
<i>Diseño del Estudio</i>	Se excluyeron artículos que no contaban con diseños metodológicos sólidos, tales como opiniones de expertos, ensayos narrativos, artículos de revisión sin metodología clara o reportes de casos individuales. También se descartaron artículos publicados antes de 2014, ya que no cumplen con el criterio de actualidad.

Idioma

Se excluyeron artículos publicados en idiomas diferentes al inglés o español, ya que no se garantiza su comprensión y análisis adecuado en el contexto de esta revisión sistemática.

Acceso

Finalmente, se excluyeron estudios que no estaban disponibles en texto completo o cuya información solo estuviera accesible a través de resúmenes. También se eliminaron artículos publicados en revistas no indexadas o en plataformas que no garanticen la calidad y fiabilidad de la publicación.

Fuentes de información

Para la ejecución de una búsqueda sistemática rigurosa y exhaustiva, se recurrió al uso de diversas bases de datos especializadas en el campo de la psicología y las ciencias del comportamiento. La selección de dichas fuentes bibliográficas respondió al objetivo de garantizar el acceso a literatura científica de alta calidad, revisada por pares y directamente relacionada con la temática de estudio. El acceso a estas bases de datos fue posible a través del portal de recursos electrónicos de la Biblioteca en Línea de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto de San Germán, lo cual permitió la consulta remota de una amplia gama de publicaciones académicas actualizadas y pertinentes.

Las bases de datos utilizadas fueron seleccionadas por su reconocida cobertura en el área de la psicología clínica y aplicada, así como por su fiabilidad en la indexación de estudios empíricos, teóricos y metodológicos. Entre las plataformas empleadas se encuentran *Academic Search Ultimate*, *PsycINFO*, *PubMed*, *Google Scholar* y *EBSCOhost*, todas ellas ampliamente utilizadas en investigaciones psicológicas de carácter internacional. Estas bases ofrecieron acceso a artículos científicos de revistas arbitradas, tesis doctorales, metaanálisis, revisiones sistemáticas previas y estudios experimentales centrados en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), el divorcio y la salud mental femenina.

La primera etapa de búsqueda se llevó a cabo entre los meses de junio y diciembre de 2024, periodo durante el cual se desarrolló una estrategia de búsqueda estructurada utilizando descriptores controlados como *Cognitive Behavioral Therapy*, *Divorce*, *Women* además de operadores booleanos (AND, OR, NOT). Para asegurar la precisión y pertinencia de los resultados, se aplicaron filtros adicionales como el idioma (español e inglés), el rango de fechas (2014-2024), tipo de publicación (artículos científicos) y disponibilidad de texto completo.

Con el fin de asegurar la incorporación de literatura científica reciente y de relevancia emergente, se efectuó una actualización de la búsqueda durante los meses de enero y febrero de 2025, lo cual permitió la inclusión de estudios publicados más recientemente que cumplieran con los criterios de elegibilidad previamente establecidos. Este proceso de actualización garantizó la vigencia y actualidad de los datos recopilados.

En conjunto, esta estrategia sistemática de búsqueda bibliográfica contribuyó a la identificación, selección y recuperación de estudios empíricos relevantes que fundamentan el análisis crítico sobre la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual en mujeres post-divorcio. La aplicación meticulosa de estas búsquedas aseguró la cobertura de la literatura más pertinente y reciente, reforzando la validez y profundidad de los hallazgos presentados en esta revisión.

Estrategia de Búsqueda

El acceso a las bases de datos académicas se llevó a cabo a través del portal institucional de la Biblioteca en Línea de la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto de San Germán. Esta plataforma proporcionó una vía estructurada y segura para la consulta de fuentes especializadas en psicología y disciplinas afines. A través de ella, se

implementó una búsqueda sistemática y controlada de literatura científica pertinente al objeto de estudio: la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres que han atravesado la etapa-post divorcio.

Para la fase de identificación de estudios, se definieron y aplicaron términos de búsqueda específicos relacionados con la temática central. Estos incluyeron expresiones como: *“Psychotherapy and separation,” “Psychotherapy or depression divorced women”, “Cognitive therapy and women”, “Psychotherapy and post- divorce and women”, y “Effectiveness psychotherapy in women.”* Tales términos fueron seleccionados estratégicamente a partir de una revisión exploratoria previa, considerando también sinónimos, descriptores relacionados y la posible terminología utilizada por autores en estudios previos.

Una vez definidos los términos, se procedió a utilizar la opción de búsqueda avanzada en las bases de datos seleccionadas. En esta etapa, se aplicaron filtros de refinamiento que permitieron delimitar los resultados a estudios empíricos relevantes. Los criterios de búsqueda incluyeron: período de publicación entre los años 2014 y 2024, idioma español o inglés, revisión por pares (peer-reviewed), disponibilidad de texto completo y presencia de referencias bibliográficas completas. Estos filtros fueron implementados para asegurar la calidad y la aplicabilidad de los estudios al contexto investigado.

El sistema de búsqueda de cada base de datos optimizó automáticamente la combinación de términos mediante operadores booleanos, tales como AND, OR y IN, permitiendo así una mayor precisión y especificidad en la recuperación de resultados. Por ejemplo, expresiones como *“Psychotherapy AND divorce AND women”* ayudaron a restringir los estudios a la población y enfoque terapéutico deseado. Esta estrategia de búsqueda estructurada y reproducible fortaleció la integridad metodológica de la revisión,

garantizando la identificación de literatura científica de alta calidad y directamente relacionada con los objetivos del presente estudio.

Tabla 5

Bases de datos y artículos

Base de datos	Términos de búsqueda	Total	Duplicados	Excluidos por título	Excluidos por resumen	Excluidos por texto completo	Incluidos
Academic Search	<i>Psychotherapy and separation, Psychotherapy or depression divorced women, Psychotherapy and post-divorce and women, Effectiveness psychotherapy in women</i>	3	0	3	0	0	0
PsycINFO	<i>Psychotherapy and separation, Psychotherapy or depression divorced women, Psychotherapy and divorce and women, Effectiveness psychotherapy in women</i>	6	0	3	3	0	0
Google Scholar	<i>Psychotherapy and separation, Psychotherapy or depression divorced women, Psychotherapy and post-divorce and</i>	69	3	12	46	5	2

	women, Effectiveness psychotherapy in women						
PubMed	Psychotherapy and separation, Psychotherapy or depression divorced women, Psychotherapy and divorce and women, Effectiveness psychotherapy in women	21	0	11	0	10	0
EBSCO	Psychotherapy and separation, Psychotherapy or depression divorced women, Psychotherapy and divorce and women, Effectiveness psychotherapy in women	11	0	6	2	3	0

Proceso de selección

La selección de estudios fue realizada únicamente por la investigadora principal, quien aplicó de forma individual los criterios de inclusión y exclusión. Debido al carácter individual de esta revisión doctoral, no se contó con un segundo revisor. Sin embargo, se garantizó rigurosidad mediante un registro sistemático de cada fase del proceso. Este procedimiento implicó una revisión cautelosa de los títulos, resúmenes y, cuando fue necesario, de los textos completos de los artículos identificados durante la búsqueda en las distintas bases de datos especializadas. Dicha estrategia permitió reducir significativamente la

cantidad inicial de registros, concentrándose únicamente en aquellos estudios pertinentes, de calidad metodológica aceptable y directamente vinculados con la pregunta de investigación.

La selección de los estudios se desarrolló conforme a las directrices propuestas por la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), siguiendo los lineamientos metodológicos planteados por Moher et al. (2015) y adaptados por De León y Moreno (2019). Estas guías proporcionaron un marco estructurado y robusto que garantizó la transparencia, replicabilidad y validez del proceso de selección, asegurando que solo se incluyeran en la revisión aquellos estudios que cumplieran con los más altos estándares de pertinencia y rigurosidad científica.

Como parte fundamental de este proceso, se elaboró un flujograma PRISMA que permite ilustrar visualmente las distintas etapas y decisiones tomadas a lo largo de la selección. Este flujograma detalla el número de registros identificados a través de las búsquedas en bases de datos, la cantidad de artículos eliminados por duplicidad, los estudios excluidos tras la lectura de títulos, resúmenes o texto completo, y finalmente, los artículos que cumplieron con todos los criterios para ser incluidos en el análisis final.

Una vez completado el proceso de eliminación, la investigadora revisó los estudios que cumplían con los criterios de inclusión para asegurarse de que todos los documentos seleccionados fueran adecuados y coherentes con los objetivos del trabajo. El número total de estudios incluidos se determinó luego de aplicar un proceso cuidadoso que implicó eliminar duplicados, descartar artículos no relevantes y revisar uno por uno los documentos obtenidos a través de búsquedas sistemáticas en bases de datos académicas. Este proceso finalizó cuando ya no se encontraron nuevos estudios relevantes, ya sea porque se habían agotado las fuentes consultadas o porque los artículos empezaban a repetirse. Gracias a este trabajo, se logró reunir un grupo de estudios claros, útiles y asociados a tema que se quería investigar.

Proceso de recopilación de datos

La extracción de datos se realizó siguiendo un procedimiento sistemático y organizado, utilizando una matriz de análisis diseñada en Microsoft Excel para registrar la información de manera estructurada. Este proceso fue realizado manualmente por la investigadora principal, sin el uso de programas automatizados ni la participación de otros revisores, por lo que no se aplicaron mecanismos de doble evaluación ni resolución de discrepancias. Para cada estudio incluido se recopilaron datos como: autores, año de publicación, país, diseño metodológico, características de la muestra, tipo de intervención, duración, variables psicológicas evaluadas y principales hallazgos. No fue necesario contactar a los autores de los estudios, ya que los artículos revisados ofrecían información clara y suficiente para los fines de esta investigación.

Resultados Principales y Otras variables Recolectadas

Los resultados extraídos de los estudios seleccionados se centraron en aspectos de salud mental relacionados con el impacto psicológico del divorcio. Se priorizó la recolección de datos sobre síntomas de depresión, ansiedad, estrés, autoestima y ajuste emocional. Para ello, se incluyeron investigaciones que evaluaran estos temas de manera cuantitativa, mediante pruebas psicológicas validadas, o de forma cualitativa, a través de entrevistas, análisis temático o estudios de caso. Asimismo, se incorporaron revisiones sistemáticas que cumplieran con los criterios de inclusión, siempre que aportaran evidencia empírica sobre la eficacia de intervenciones terapéuticas en mujeres en etapa post-divorcio. Por otro lado, se descartaron aquellos estudios que únicamente abordaban resultados secundarios o que no se relacionaban directamente con el bienestar psicológico ni con intervenciones terapéuticas orientadas al divorcio o la etapa posterior al mismo.

Además de los resultados clínicos, se recopilaron otras variables relevantes para comprender mejor el contexto, el rigor metodológico y las características de cada estudio. Entre ellas se consideraron el año de publicación, el país de procedencia, el tipo de diseño metodológico (experimental, cuasiexperimental, cualitativo, mixto o revisión sistemática), la duración de la intervención y el enfoque teórico empleado, particularmente cuando se trataba de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). También se analizaron estudios que exploraban la eficacia de otras terapias alternativas, con el objetivo de establecer comparaciones teóricas y clínicas. Cuando alguno de estos elementos no se encontraba claramente especificado, se revisaron secciones adicionales del artículo, como la introducción o la discusión, para esclarecerlo. En caso de no poder confirmarse la información, se dejó asentado en la matriz de análisis, aunque no implicara la exclusión automática del estudio.

La recolección de datos también fue realizada por la investigadora principal. No se utilizaron herramientas automatizadas ni se realizaron procesos de verificación externa. La información fue extraída directamente de los artículos seleccionados, enfocándose en las variables clínicas principales y características metodológicas relevantes. En ningún caso fue necesario contactar a los autores originales para solicitar aclaraciones o datos adicionales.

Evaluación del riesgo de sesgo de estudio

Para evaluar la calidad metodológica de los estudios incluidos en esta revisión sistemática, se empleó la herramienta **Newcastle-Ottawa Quality Assessment Scale (NOS)**, ampliamente reconocida en el ámbito académico por su utilidad en la valoración de estudios observacionales dentro de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Esta escala permite calificar los estudios a través de tres dominios fundamentales: selección de la muestra (0 a 4 puntos), comparabilidad entre grupos (0 a 2 puntos) y evaluación de los resultados (0 a 3 puntos),

arrojando un puntaje total de calidad metodológica que oscila entre 0 y 9. Un puntaje elevado sugiere un menor riesgo de sesgo y, por ende, una mayor validez de los hallazgos reportados.

La evaluación fue realizada por la investigadora principal. No se contó con revisores adicionales. Cada estudio fue puntuado de acuerdo con los criterios establecidos por la escala NOS, con un máximo de nueve estrellas posibles. En esta revisión, los estudios incluidos obtuvieron puntuaciones de 8 y 5 estrellas en la escala Newcastle-Ottawa. El primero fue clasificado como de alta calidad metodológica, mientras que el segundo presentó una calidad moderada. Aun con estas diferencias, ambos estudios aportaron información relevante y coherente con los objetivos de esta revisión, lo cual refuerza la validez general de los hallazgos reportados.

El estudio realizado por Habigzang et al. (2019), centrado en la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres sobrevivientes de violencia de pareja, obtuvo una calificación de 8/9. Este puntaje se debió a su adecuado control de variables, la claridad en el diseño metodológico y el uso de instrumentos psicométricos validados.

Sin embargo, la investigación desarrollada por Cuenca et al. (2023), orientado a la identificación de psicoterapias efectivas durante crisis asociadas al divorcio, obtuvo una puntuación de 5/9 la cual clasifica como un riesgo moderado de sesgo, ya que presentó limitaciones importantes al tratarse de una revisión narrativa sin muestra directa ni protocolo uniforme. Aun así, fue considerado pertinente por su contribución temática al análisis de experiencias terapéuticas en el contexto del divorcio, especialmente aquellas con enfoque cognitivo-conductual.

En conjunto, la aplicación de la escala NOS permitió determinar que los estudios incluidos presentan una metodología sólida y resultados confiables, lo cual respalda la validez interna de los hallazgos y sustenta las conclusiones formuladas en esta revisión. A

pesar de ello, se recomienda que investigaciones futuras fortalezcan el seguimiento longitudinal y adopten un control más estricto de variables confusoras y moderadoras, con el fin de elevar aún más la calidad metodológica de los estudios y la aplicabilidad clínica de sus resultados.

La siguiente tabla muestra la evaluación de la calidad metodológica de los estudios incluidos en esta revisión sistemática, utilizando la Newcastle-Ottawa Quality Assessment Scale (NOS).

Tabla 6

Evaluación de la calidad metodológica de los estudios

Artículo	Selección (0-4)	Comparabilidad (0-2)	Resultados (0-3)	Puntaje Total (0-9)
Habigzang et al. (2019)	3	2	3	8/9
Cuenca et al. (2023)	2	2	1	5/9

Exclusión de los Estudios

La aplicación de criterios de inclusión y exclusión constituyó un componente esencial en el proceso de selección de los estudios considerados en esta revisión sistemática, garantizando tanto el rigor metodológico como la sistematización del análisis. Esta estrategia permitió establecer una base sólida para asegurar la replicabilidad y la trazabilidad del proceso investigativo. Una vez definidos, justificados y documentados dichos criterios, se procedió a la evaluación detallada de cada artículo mediante un proceso de revisión por pares, siguiendo los estándares metodológicos de transparencia y calidad recomendados por las guías PRISMA.

La exclusión de estudios se efectuó de forma progresiva en diferentes etapas del proceso: inicialmente, se descartaron artículos tras la revisión de sus títulos al no estar

directamente relacionados con la temática de estudio; posteriormente, se excluyeron otros durante el análisis de los resúmenes por no cumplir con los objetivos ni con los criterios metodológicos establecidos. En una etapa más avanzada, algunos estudios que inicialmente parecían cumplir con los criterios de inclusión según lo sugerido por su título y resumen fueron eliminados tras una lectura completa del texto, al evidenciar que no respondían adecuadamente a la pregunta de investigación, carecían de pertinencia teórica o presentaban limitaciones metodológicas significativas.

A continuación, se presenta una tabla que detalla los estudios excluidos, especificando el título del artículo, autoría, año de publicación y la razón específica por la cual fueron descartados del análisis final:

Tabla 7

Estudios Excluidos

Título del Estudio	Autor(es)	Año de Publicación	Razón de Exclusión
Narrativas de la experiencia de mujeres mexicanas en el proceso de duelo por divorcio	Montserrat González Fernández	2016	No aborda intervenciones terapéuticas específicas
Does One Size Fit All? Socioeconomic Moderators of Post-divorce Health and the Effects of a Post-divorce Digital Intervention	Cipri et al.	2021	Intervención digital, no terapia cognitivo-conductual
Psicoterapia y crecimiento postraumático en el contexto del divorcio y separación	Rojas Tapia & Guzmán-González	2016	No se centra en terapia cognitivo-conductual específicamente
Marital Adjustment in Remarriage: A Systematic Review	Santos et al.	2024	Enfoque en ajuste marital en segundas nupcias, no en divorcio
Efecto de una intervención cognitivo-conductual en el conflicto marital por infidelidad	Pérez Baquero et al.	2014	Se centra en conflicto marital, no en el divorcio post-intervención

Método de síntesis

Para la presente revisión sistemática se realizó un análisis descriptivo y estructurado de los dos estudios que cumplieron con los criterios de inclusión y fueron seleccionados tras una lectura completa y crítica. Esta estrategia metodológica respondió a la heterogeneidad significativa entre los estudios, tanto en su diseño como en las variables clínicas abordadas y en los enfoques terapéuticos aplicados, lo que hizo inviable la aplicación de un metaanálisis o una síntesis estadística.

Los datos extraídos fueron organizados en una matriz analítica comparativa, tomando en cuenta las diferencias en la naturaleza metodológica de los estudios: uno de ellos corresponde a una investigación empírica y el otro a una revisión sistemática. En el estudio empírico, se analizaron variables como las características de la muestra, modalidad de la intervención cognitivo-conductual, duración del tratamiento, instrumentos utilizados y resultados clínicos observados. En la revisión sistemática, se evaluaron los enfoques terapéuticos incluidos, los hallazgos principales y las recomendaciones propuestas por los autores.

Esta comparación estructurada permitió identificar patrones comunes y diferencias relevantes, los cuales fueron interpretados de forma crítica e integrada para responder a la pregunta de investigación y valorar la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual en el abordaje del malestar emocional en mujeres post-divorcio.

Tabla 8

Síntesis comparativa de los estudios sobre TCC

Categoría de análisis	Cuenca et al. (2023)	Habigzang et al. (2019)	Coincidencias	Diferencias	Comentario crítico
Tipo de diseño	Revisión sistemática cualitativa,	Estudio cuasiexperimental	Ambos analizan efectos de	Uno es revisión secundaria;	La comparación directa se limita

	descriptiva y no experimental	con pretest y posttest	intervenciones con base en TCC	el otro, intervención primaria	por las diferencias fundamentales en los métodos de investigación empleados.
Población	Estudios previos con diversas muestras, no incluye muestra directa propia	12 mujeres víctimas de violencia conyugal	Ambas investigaciones se enfocan en mujeres	Solo Habigzang aplica intervención directa a mujeres víctimas	Cuenca revisa evidencia agregada; Habigzang presenta resultados específicos en un contexto clínico.
Modalidad de intervención	Identificación de modalidades efectivas (TBT, IBCT) en estudios revisados	TCC individual, adaptada al tratamiento del trauma	Ambas utilizan enfoques de la Terapia Cognitivo-Conductual	Cuenca realiza análisis bibliográfico; Habigzang aplica intervención directa	La revisión de Cuenca permite un panorama general; Habigzang evalúa la implementación práctica de la TCC en víctimas de violencia.
Resultados observados	Reporta mejoras generales en ansiedad, autoestima y comunicación en estudios analizados	Reducción de culpa, miedo, y aumento del empoderamiento emocional	Ambas muestran beneficios emocionales mediante la TCC	Cuenca evalúa múltiples estudios; Habigzang se centra en un único grupo	Ambos coinciden en la eficacia de la TCC, aunque desde niveles distintos de análisis (teórico vs. empírico).
Limitaciones metodológicas	Dependencia del rigor de los estudios incluidos en la revisión	Muestra pequeña, sin grupo control ni seguimiento longitudinal	Ambas presentan restricciones en la generalización de resultados	Una presenta limitaciones derivadas del diseño primario; la otra, por diseño propio	La certeza de la evidencia es moderada en ambos casos, aunque por causas distintas: calidad de fuentes secundarias en Cuenca y falta de control en Habigzang.

La síntesis se estructuró en torno a tres ejes centrales: (1) la eficacia de la TCC en la reducción de síntomas emocionales (como ansiedad, depresión o baja autoestima); (2) los elementos técnicos utilizados en la intervención (reestructuración cognitiva, solución de problemas, psicoeducación, etc.); y (3) las limitaciones metodológicas y brechas detectadas en los estudios. Esta aproximación permitió una valoración cualitativa crítica, sin recurrir a un metaanálisis estadístico, ya que no era metodológicamente viable dadas las características de los artículos incluidos.

Tabla 9

Ejes de análisis comparativos

Eje de análisis	Cuenca et al. (2023)	Habigzang et al. (2019)	Síntesis interpretativa
1. Eficacia de la TCC en síntomas emocionales en contextos de crisis relacionadas al divorcio	Reporta evidencia favorable desde una revisión sistemática de estudios que analizaron distintas intervenciones psicoterapéuticas aplicadas en crisis asociadas al divorcio. Entre ellas, la Terapia Conductual Tradicional (TBT) y la Terapia Conductual Integrativa (IBCT) se destacan por su efectividad en la reducción de ansiedad, depresión y problemas de autoestima. no se centran exclusivamente en el periodo post-divorcio.	Presenta evidencia primaria de reducción de ansiedad, culpa, miedo y aumento en empoderamiento emocional en mujeres víctimas de violencia conyugal. No aborda explícitamente el periodo post-divorcio.	Ambos estudios coinciden en beneficios emocionales derivados del uso de la TCC, aunque desde diferentes contextos y con niveles distintos de evidencia (revisión vs. intervención). Refuerzan su utilidad potencial, pero se requiere mayor investigación focalizada en mujeres post-divorcio.

2. Elementos técnicos utilizados en la intervención	Sistematiza técnicas clave como la reestructuración cognitiva, activación conductual, psicoeducación, y manejo de creencias disfuncionales. Se basan en estudios revisados.	Implementa intervención individual adaptada al trauma, utilizando reestructuración cognitiva, identificación emocional y trabajo sobre creencias asociadas a la violencia.	Existe coherencia técnica en el uso de herramientas de la TCC en ambos estudios. Se evidencia versatilidad del modelo para intervenir desde distintas necesidades clínicas (trauma vs. separación).
3. Limitaciones metodológicas y brechas detectadas	Dependencia del rigor de los estudios incluidos, diversidad de enfoques, heterogeneidad de contextos y escasa especificidad sobre población post-divorcio.	Muestra pequeña, sin grupo control ni seguimiento longitudinal. Centrado solo en mujeres víctimas de violencia, lo que limita su generalización.	Ambos estudios presentan limitaciones que restringen la extrapolación de resultados. Se identifica una brecha importante en la investigación clínica sobre mujeres específicamente en etapa post-divorcio con aplicación directa de TCC.

Evaluación del sesgo de notificación

En esta revisión, se evaluó el riesgo de sesgo de notificación a través de un análisis crítico de la coherencia entre los objetivos planteados, la metodología utilizada y los resultados que fueron finalmente reportados en los estudios incluidos. Como ninguno de los artículos contaba con un protocolo registrado en plataformas oficiales, el enfoque se basó en comparar lo que se propuso investigar con lo que realmente se presentó en los hallazgos.

En el caso del estudio de Cuenca et al. (2023), se encontró una correspondencia clara entre los objetivos del estudio, las variables medidas y los resultados que se expusieron. No

obstante, noté que no se incluyeron resultados secundarios ni se discutieron aquellos efectos que pudieron haber sido no significativos. Por otro lado, en el estudio de Habigzang et al. (2019), aunque la narrativa cualitativa fue muy buena y detallada, no se siguió una estructura definida que permitiera presentar con claridad todos los resultados esperados según lo establecido al inicio del estudio.

En general, no se observó omisiones críticas, pero la falta de registros previos y la posibilidad de que se hayan destacado únicamente los resultados más favorables limitan la transparencia total de ambos informes. Por ello, se consideró que existe un riesgo moderado de sesgo de notificación, aspecto que se tomó en cuenta al interpretar la evidencia recopilada en esta revisión.

Evaluación de certeza

La evaluación de la certeza de la evidencia se llevó a cabo mediante un análisis narrativo estructurado, basado en tres criterios: (1) la calidad metodológica de los estudios, evaluada mediante la escala Newcastle-Ottawa (NOS); (2) la consistencia de los hallazgos entre los estudios incluidos; y (3) la aplicabilidad de los resultados a la población objetivo de esta revisión. Debido a la naturaleza cualitativa del análisis y el reducido número de estudios seleccionados, no se utilizó la herramienta GRADE.

Síntesis del capítulo

Esta disertación se desarrolló a partir de una Revisión Sistemática de la Literatura centrada en la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres que han atravesado la etapa post-divorcio. Desde el inicio del proceso, se procuró seguir un enfoque metodológico que fuera estructurado, transparente y riguroso, con el objetivo de asegurar la confiabilidad de los hallazgos y facilitar su replicabilidad en futuras investigaciones.

A lo largo de cada sección metodológica, se propuso mantener una línea clara de trabajo: se definieron objetivos específicos, se formuló una pregunta de investigación bajo el modelo PICO, y se seleccionó cuidadosamente los términos clave que guiaron las estrategias de búsqueda en las bases de datos. Del mismo modo, se estableció con precisión los criterios de inclusión y exclusión, lo cual permitieron realizar un proceso de selección sistemático, fundamentado en la relevancia y calidad de los estudios revisados.

CAPÍTULO

RESULTADOS

Este capítulo presenta los hallazgos derivados del proceso de análisis de los estudios seleccionados en esta revisión sistemática, cuyo propósito es responder a la pregunta de investigación: ¿Según la literatura, es la Terapia Cognitivo-Conductual eficaz para mejorar la salud mental y el ajuste emocional de mujeres que han pasado por la etapa post-divorcio?

La presentación de los resultados se organiza tomando como base los objetivos específicos de esta revisión sistemática: explorar la evidencia disponible sobre la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres que atraviesan un proceso post-divorcio, comparar su efectividad con otras intervenciones terapéuticas, e identificar patrones de intervención relevantes para el abordaje emocional en este contexto. Para ello, los hallazgos se agrupan según las principales variables psicológicas identificadas en los estudios como la ansiedad, la depresión, el estrés, la autoestima y las estrategias de afrontamiento, considerando también elementos contextuales y metodológicos que ayudan a comprender el alcance, las limitaciones y la calidad de la evidencia analizada.

Los resultados fueron organizados a través de una descripción comparativa estructurada, considerando las diferencias metodológicas entre los estudios incluidos. Aunque no se utilizaron gráficos o diagramas, se presentó una tabla con las características generales de cada estudio y se describieron sus principales hallazgos.

Selección de Estudios

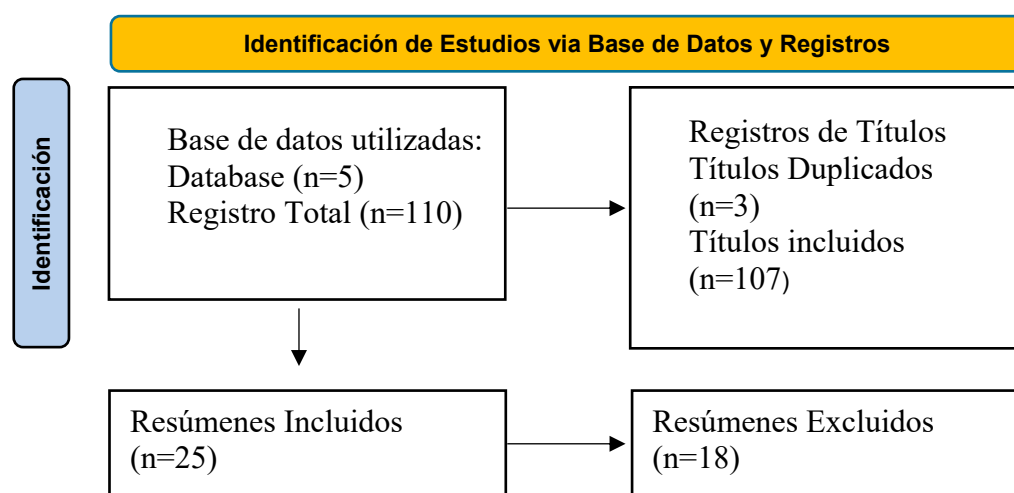
En total, se identificaron 110 registros preliminares. Tras la eliminación de 3 duplicados, quedaron 107 estudios únicos para la evaluación inicial. Se procedió a la revisión de títulos y resúmenes, lo que condujo a la exclusión de 82 artículos por no estar relacionados directamente con la población objetivo o con el tipo de intervención requerida. A continuación, se examinaron 25 resúmenes en mayor profundidad, y 18 fueron descartados al no cumplir con los criterios temáticos o metodológicos establecidos.

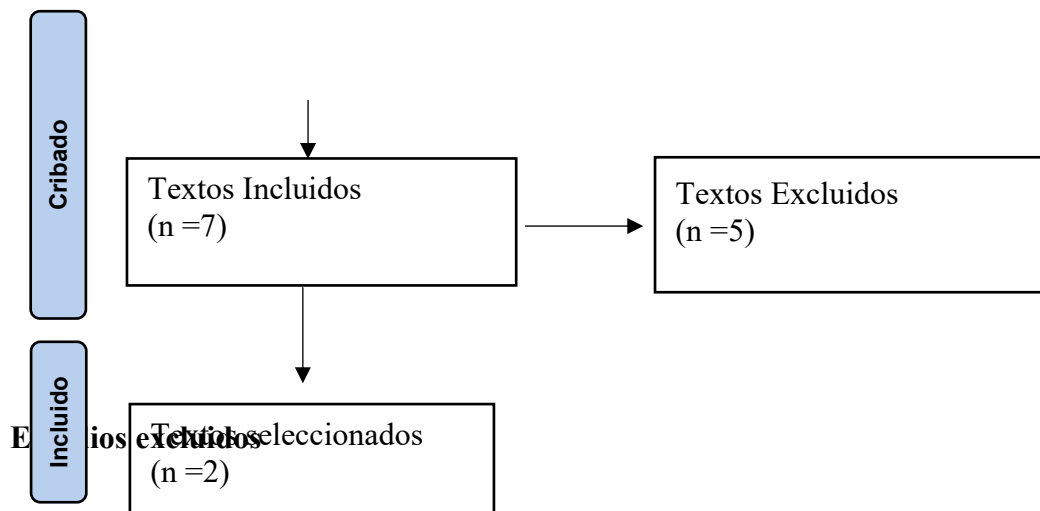
En la fase de elegibilidad, se analizaron un total de 7 artículos en texto completo, de los cuales 5 fueron excluidos por: falta de enfoque en mujeres divorciadas, ausencia de intervención mediante la TCC, empleo de terapias distintos contextos (online), o ausencia de resultados empíricos evaluables. Finalmente, 2 estudios cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron seleccionados para ser analizados en esta revisión.

El proceso de búsqueda y selección de estudios se resume en el diagrama de flujo prisma, que ilustra las etapas de identificación, cribado, evaluación de elegibilidad e inclusión final.

Tabla 10

Flujo Grama de PRISMA





Durante la fase de evaluación de texto completo, se analizaron detenidamente siete estudios que inicialmente cumplían con los criterios generales de búsqueda, tanto en términos de población como de temática relacionada a la etapa post-divorcio o divorcio y la salud mental en mujeres. No obstante, tras un proceso de lectura crítica orientado por los objetivos específicos de esta revisión sistemática y los criterios metodológicos establecidos, cinco de estos estudios fueron excluidos. Las exclusiones se basaron, en algunos casos, en que los estudios no aplicaban la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como intervención principal, o bien en que la población objetivo no coincidía con el enfoque de esta revisión.

La exclusión de estudios se realizó de forma progresiva. En una primera etapa, se descartaron artículos por el título al no estar vinculados directamente con la temática. Luego, durante la revisión de resúmenes, se excluyeron aquellos que no cumplían con los objetivos ni con los criterios metodológicos definidos. Finalmente, algunos estudios que inicialmente parecían pertinentes fueron eliminados tras la lectura completa, al comprobarse que no respondían a la pregunta de investigación, carecían de relevancia teórica o presentaban limitaciones metodológicas importantes.

Este proceso permitió delimitar con mayor precisión los estudios que realmente aportaban a los objetivos de esta revisión. Aunque inicialmente se identificaron varios artículos relacionados, solo unos pocos ofrecían evidencia útil y pertinente. Esto no solo

resalta la necesidad de seguir criterios claros y sistemáticos al seleccionar los estudios, sino también evidencia la escasez de investigaciones que aborden directamente esta temática desde un enfoque empírico y con rigor metodológico.

Características de los estudios incluidos

Ambos estudios fueron localizados a través de Google Scholar, fue la única base de datos en ofrecer resultados pertinentes, accesibles en texto completo y alineados con los objetivos de esta revisión. Aunque los escenarios terapéuticos variaban por ejemplo, intervenciones dirigidas a mujeres víctimas de violencia de pareja (Habigzang et al., 2019) o en situaciones de crisis vital como la ruptura conyugal (Cuenca et al., 2023), los efectos positivos observados en la salud mental y emocional de las participantes permitieron abordar el primer objetivo de esta revisión, al aportar evidencia sobre la reducción de sintomatología como la ansiedad, la depresión y el estrés en mujeres que atraviesan procesos similares al post-divorcio.

A continuación, se describen sus principales características

Tabla 11

Estudios incluidos

Estudio	Autor(es)	Año	País	Diseño metodológico	Muestra	Modalidad de intervención	Duración	Resultados evaluados
Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima	Habigzang et al.	2019	Brasil	Estudio de casos múltiples	Mujeres víctimas de violencia conyugal	Individual	10 sesiones	Reducción de síntomas de ansiedad y depresión

Psicoterapias exitosas en el abordaje de las crisis del divorcio	Cuenca et al.	2023	Ecuador	Revisión sistemática cualitativa	No aplica muestra directa; análisis de estudios previos	Revisión de modalidades terapéuticas (grupal e individual)	Variable según los estudios revisados	Estrategias terapéuticas útiles en crisis por divorcio
---	---------------	------	---------	----------------------------------	---	--	---------------------------------------	--

Ambos estudios abordaron variables clave para esta revisión, como el impacto emocional del divorcio, la sintomatología psicológica y el uso de la TCC en diferentes contextos clínicos. En el estudio de Habigzang et al. (2019), se aplicó una intervención directa basada en TCC, mostrando mejoras significativas en ansiedad y depresión. Por otro lado, Cuenca et al. (2023), integró diferentes experiencias terapéuticas, permitiendo identificar elementos comunes de eficacia en intervenciones abordadas en la crisis del divorcio, especialmente aquellas con base conductual.

Evaluación del riesgo de sesgo en los estudios incluidos

Como parte del proceso metodológico de esta revisión sistemática, se llevó a cabo una evaluación del riesgo de sesgo de los estudios incluidos, utilizando la Escala de Evaluación de Calidad de Newcastle-Ottawa (NOS), recomendada para estudios no aleatorios (Wells et al., 2013). Esta herramienta permite valorar la calidad metodológica a través de tres dominios: selección de participantes, comparabilidad de los grupos y evaluación de resultados. Su aplicación es ampliamente reconocida en revisiones sistemáticas que incluyen estudios observacionales o de diseño flexible (Lo et. al., 2014).

Ambos estudios incluidos en esta revisión fueron evaluados con la escala Newcastle-Ottawa (NOS) adaptada, obteniendo puntuaciones de 8 y 5 sobre 9, lo que corresponde a una calidad metodológica alta y moderada, respectivamente. El estudio de Habigzang et al.

(2019), mostró una estructura sólida, con una muestra bien definida, intervención clara y resultados medidos con herramientas clínicas. Por otro lado, Cuenca et al. (2023), en este se aplicó una evaluación adaptada de la Escala Newcastle-Ottawa (NOS), considerando que se trata de una revisión sistemática. Aunque no contó con una muestra directa ni con un diseño empírico como tal, su selección temática fue clara y relevante para los objetivos de esta revisión, por lo que se le asignaron 2 puntos en el área de selección. En cuanto a la comparabilidad, el estudio presentó distintas modalidades terapéuticas aplicadas a situaciones de crisis conyugal, lo cual permitió hacer una comparación temática entre enfoques y otorgar 1 punto adicional.

Respecto a los resultados, aunque no se utilizaron herramientas estandarizadas, el análisis permitió identificar cuáles estrategias terapéuticas eran más efectivas según los estudios revisados, especialmente en variables como la ansiedad, la autoestima y el afrontamiento. Este aporte, aunque cualitativo, fue útil para esta revisión y por eso se asignaron 2 puntos en ese criterio. En total, el estudio obtuvo 5 de 9 puntos, lo que se considera una calidad metodológica moderada. A pesar de sus limitaciones, se incluyó por su aporte al análisis comparativo y por ayudar a contextualizar la aplicación de la TCC en escenarios clínicos relacionados con él la etapa post-divorcio.

Ambos estudios, aunque distintos en su enfoque y metodología, aportaron información valiosa y pertinente para los objetivos de esta revisión. Cada uno, desde su forma particular de abordar las intervenciones terapéuticas, permitió explorar aspectos clave relacionados con la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual y otras modalidades en contextos de crisis emocional. Esta diversidad metodológica, lejos de representar una debilidad, enriqueció la interpretación de los resultados al permitir contrastar distintas formas de intervención, identificar patrones comunes y reflexionar críticamente sobre la calidad de la

evidencia disponible. En conjunto, ambos estudios contribuyeron a construir un análisis más completo y contextualizado del tema investigado.

Resultados de los estudios individuales

A continuación, se presentan los hallazgos principales de los estudios incluidos en esta revisión sistemática. Cada estudio fue analizado en función de los objetivos planteados, las variables abordadas, el tipo de intervención y los resultados obtenidos.

Habigzang et al. (2019), realizaron un estudio de casos múltiples con mujeres que habían sido víctimas de violencia conyugal, aplicando sesiones individuales de Terapia Cognitivo-Conductual estructurada. La intervención consistió en diez sesiones centradas en el manejo emocional, la identificación de pensamientos disfuncionales y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento. Los resultados mostraron una disminución significativa en los niveles de ansiedad y depresión, evaluados mediante escalas clínicas estandarizadas. Aunque el estudio no se enfocó exclusivamente en mujeres post-divorcio, sus hallazgos aportan evidencia útil sobre la efectividad de la TCC en procesos emocionales de alto impacto, lo que resulta relevante para los propósitos de esta revisión.

Por otro lado, Cuenca et al. (2023), presentaron una revisión narrativa orientada a identificar terapias psicológicas efectivas en el manejo clínico de crisis derivadas del divorcio. A través del análisis de diferentes modelos de intervención, concluyeron que las terapias más exitosas fueron la Terapia Conductual Tradicional (TCT) y la Terapia Integrativa Conductual de Pareja (IBCT), ambas derivadas del enfoque cognitivo-conductual. Estas terapias comparten fundamentos con la TCC, al enfocarse en la modificación de

conductas disfuncionales, la mejora de la comunicación, el abordaje de creencias desadaptativas y la promoción del afrontamiento emocional. Aunque el estudio no incluyó una muestra directa ni medición empírica, su valor radica en ofrecer una comparación cualitativa entre enfoques terapéuticos que se han aplicado a situaciones de ruptura conyugal, lo cual enriquece el análisis general de esta revisión.

En conjunto, ambos estudios desde enfoques distintos aportaron información útil y pertinente para los objetivos de esta revisión, permitiendo identificar patrones terapéuticos comunes, contrastar modalidades de intervención y reflexionar críticamente sobre la efectividad de las terapias cognitivo-conductuales en contextos clínicos relacionados a la etapa post-divorcio

Síntesis de los resultados de los estudios incluidos

Los hallazgos de esta revisión no permiten confirmar que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) sea efectiva en mujeres en etapa post-divorcio. En relación con el primer objetivo, se observó que la literatura disponible es escasa y no existen estudios empíricos centrados exclusivamente en la población de mujeres en etapa de post-divorcio. Aunque el estudio de Habigzang et al. (2019), aplicó una intervención estructurada basada en TCC con resultados positivos en ansiedad y depresión, esta intervención fue dirigida a mujeres víctimas de violencia conyugal, lo que no nos permite generalizar directamente sus hallazgos al contexto que estamos estudiando, como lo es la etapa del post-divorcio.

Ahora bien, al analizar el segundo objetivo, y comparar los resultados terapéuticos obtenidos mediante la TCC con los de otras terapias descritas en la literatura, el estudio de Cuenca et al. (2023), identificó como más efectivas la Terapia Conductual Tradicional (TCT) y la Terapia Integrativa Conductual de Pareja (IBCT), ambas siendo derivadas del enfoque conductual. Sin embargo, es importante destacar que, si identifico nuestro modelo de la TCC

como una alternativa útil, pero no como la más efectiva dentro de este contexto. De acuerdo con los autores, estas terapias mostraron mejores resultados en procesos de crisis asociadas al divorcio, especialmente en áreas como la comunicación, la regulación emocional y la reestructuración de pensamientos disfuncionales.

En el tercer objetivo, se identificó una brecha importante en la literatura disponible. A pesar de que los criterios de inclusión contemplaban estudios realizados en América Latina, Estados Unidos y Puerto Rico. Los únicos estudios que cumplieron con los criterios metodológicos y temáticos de esta revisión fueron desarrollados en Brasil (Habigzang et al., 2019) y Ecuador (Cuenca et al., 2023). Sin embargo, muchos de los artículos encontrados con información relevante sobre la TCC aplicada al post-divorcio provenían de contextos culturales muy distintos, como Irán. Esta situación refleja una limitación importante para generalizar los hallazgos, y subraya la necesidad de producir evidencia empírica sólida desde realidades más cercanas a Latinoamérica, Estados Unidos y especialmente en Puerto Rico.

En cuanto al cuarto objetivo, los efectos de la TCC en variables como ansiedad, depresión y estrés fueron observados únicamente en el estudio de Habigzang et al. (2019), aunque no en mujeres post-divorcio, sino en un grupo clínico compuesto por mujeres víctimas de violencia de pareja. A través de una intervención estructurada con base en TCC, se documentó una reducción significativa en los niveles de ansiedad y depresión, el cual ofrece evidencia útil, aunque no directamente aplicable al contexto de esta revisión. En el caso de Cuenca et al. (2023), no se aplicó ninguna intervención empírica, pero el análisis de las terapias consideradas exitosas como la Terapia Conductual Tradicional y la Terapia Integrativa Conductual de Pareja permitió identificar variables clave en el proceso terapéutico, tales como la regulación emocional, la comunicación efectiva, el trabajo con pensamientos disfuncionales y el afrontamiento del malestar psicológico. Estas variables están alineadas con los principios fundamentales de la TCC, lo que permite establecer

conexiones teóricas entre los enfoques analizados y los efectos esperados de la TCC. Sin embargo, la falta de evidencia directa limita la posibilidad de afirmar que dichas variables fueron trabajadas dentro de un marco puramente cognitivo-conductual, o que sus efectos se puedan atribuir exclusivamente a ese enfoque. Esto impidió establecer una relación clara y empírica entre la TCC y una mejoría sostenida en mujeres que atraviesan un proceso post-divorcio.

Por otra parte, los dos estudios incluidos mostraron una alta heterogeneidad. Mientras uno fue un estudio de casos múltiples con intervención clínica directa (Habigzang et al., 2019), el otro fue una revisión narrativa (Cuenca et al., 2023) basada en la síntesis de experiencias terapéuticas previas. Sus diferencias en metodología, población y enfoque impidieron realizar una comparación directa o una síntesis cuantitativa de los datos. Esta variabilidad metodológica refuerza la necesidad de continuar estudiando el tema desde una perspectiva más homogénea y empírica.

Debido al tipo de estudios incluidos y al enfoque de esta revisión, no se realizó un análisis de sensibilidad formal. Sin embargo, se tuvo en cuenta cómo la calidad metodológica y la naturaleza de cada estudio influyeron en la interpretación de los hallazgos. El estudio de Habigzang et al. (2019), ofreció mayor solidez por contar con una muestra definida, uso de instrumentos clínicos y aplicación directa de la TCC, mientras que el de Cuenca et al. (2023), al no aplicar una intervención específica, aportó más desde lo conceptual que desde la evidencia empírica.

Asimismo, se realizó una evaluación narrativa de la certeza de los resultados, fundamentada en la Escala Newcastle-Ottawa (NOS) en su versión adaptada. El estudio de Habigzang et al. (2019) fue valorado con alta calidad metodológica, mientras que el de Cuenca et al. (2023) alcanzó una puntuación que refleja una calidad moderada. Si bien ambos

estudios aportaron información relevante, la falta de evidencia centrada exclusivamente en mujeres post-divorcio, junto con la ausencia de estudios empíricos en contextos hispanoamericanos, limita la fuerza de las conclusiones. Por tal razón, la pregunta de investigación no puede ser respondida afirmativamente, y se concluye que hacen falta estudios más rigurosos, culturalmente contextualizados y centrados en esta población específica.

CAPITULO V

DISCUSIÓN

A partir de los hallazgos presentados en el capítulo de resultados y del análisis crítico de la literatura revisada, se concluye que no existe evidencia suficiente para confirmar, la eficacia exclusiva de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres en etapa post-divorcio (Habigzang et al. 2019; Cuenca Ruiz et al., 2023). Esta afirmación no busca desacreditar los aportes clínicos del modelo cognitivo-conductual, sino más bien resaltar una brecha en la producción científica relacionados con la escasez de estudios empíricos diseñados específicamente para esta población, desde marcos metodológicos rigurosos y contextualizados culturalmente.

Los estudios incluidos en esta revisión evidenciaron una aplicación parcial y no exclusiva de la TCC en mujeres post-divorcio. Por ejemplo, Habigzang et al. (2019), documentaron mejoras significativas en mujeres sobrevivientes de violencia conyugal, que tenían síntomas relacionados con ansiedad, depresión y reexperimentación traumática. No obstante, su población objetivo no fueron mujeres divorciadas. De forma similar, el estudio de Cuenca et al. (2023), incluyó el enfoque cognitivo-conductual como parte de una revisión de intervenciones terapéuticas eficaces en crisis conyugales, pero no aplicó un protocolo empírico centrado en la TCC ni en mujeres en proceso post-divorcio.

Esta falta de especificidad en los enfoques coincide con lo señalado previamente en la revisión de literatura: la investigación científica sobre la aplicación de la TCC en mujeres en etapa post-divorcio es escasa, dispersa y, en muchos casos, incorporada en estudios más amplios sobre duelo, violencia o transiciones vitales. Si bien investigaciones como las de Wang y Gorenstein (2013) y Poureghbal et al. (2023) muestran la eficacia de la TCC en la reducción de síntomas ansiosos y depresivos, dichos hallazgos no han sido profundizados en

el contexto particular del divorcio femenino, ni se ha explorado con detalle el impacto que tienen los factores sociales, económicos o simbólicos que acompañan dicho proceso.

Por otro lado, la revisión también permitió contrastar la TCC con otras terapias que han mostrado resultados clínicamente positivos en mujeres que atraviesan eventos vitales de alta carga emocional. En particular, Cuenca et al. (2023), destacó la eficacia de la Terapia Conductual Tradicional (TCT) y la Terapia Integrativa Conductual de Pareja (IBCT), ambas derivadas del enfoque conductual, pero con componentes distintos. La IBCT, por ejemplo, incorpora un elemento de aceptación emocional que ha resultado especialmente útil para el afrontamiento del divorcio, al promover una comprensión más realista y compasiva del conflicto y la pérdida.

De manera complementaria, otros enfoques terapéuticos revisados demostraron ser más sensibles a la dimensión emocional profunda del duelo, el quiebre relacional y la reconstrucción de sentido. Modelos como la Terapia Focalizada en las Emociones (Khalili et al., 2022), la Psicoterapia Positiva (Zaki et al., 2024) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (Ghorbani et al., 2019) han sido aplicados con éxito en mujeres que enfrentan rupturas significativas, mostrando beneficios en áreas como la autoestima, la resignificación de la experiencia de pérdida y la construcción de una narrativa vital renovada. A diferencia de la TCC, estos enfoques han mostrado mayor flexibilidad para integrar procesos subjetivos, relacionales y existenciales que resultan especialmente relevantes en la etapa post-divorcio.

A partir de esta comparación, se concluye que la TCC no se posiciona como una intervención completamente efectiva para mujeres en etapa post-divorcio. Por el contrario, la literatura consultada apunta hacia la necesidad de enfoques terapéuticos más integradores, que combinen los elementos técnicos del modelo cognitivo-conductual con estrategias orientadas a la validación emocional, el trabajo con la identidad y la resignificación del

vínculo perdido (Zamora Huerta et al., 2020). Esta integración se vuelve especialmente relevante para abordar las complejidades emocionales que emergen tras una separación conyugal, las cuales no siempre se expresan a través de síntomas clínicos evidentes (Valdés Jiménez, 2003).

Una de las observaciones más relevantes que surgió en esta revisión fue la ausencia de estudios empíricos que aplicaran la TCC de manera exclusiva en mujeres post-divorcio, particularmente en contextos geográficos como Latinoamérica, Estados Unidos y Puerto Rico. La mayoría de los trabajos revisados fueron desarrollados en países como Irán, cuyas condiciones culturales, sociales y familiares difieren significativamente de las de los contextos hispanoamericanos. Aunque estos estudios ofrecen aportes valiosos, sus hallazgos no siempre son directamente aplicables ni culturalmente transferibles. Como se discutió en la revisión de literatura, el proceso de divorcio en mujeres está profundamente mediado por factores estructurales como la presión por mantener roles tradicionales, el estigma social asociado a la separación, la desigualdad económica y la falta de redes de apoyo efectivas (Cabello León, 2014; Garrido-Rojas et al., 2020).

Desde una mirada crítica comprometida con las particularidades de género y contexto, esta brecha representa no solo una limitación metodológica, sino también un vacío importante en el campo académico y en la práctica clínica. La epistemología fenomenológica y feminista que sustenta esta investigación permite visibilizar la necesidad urgente de producir evidencia localizada, con diseños metodológicos sólidos, sensibles al género y adaptados a las condiciones socioculturales de las mujeres que atraviesan procesos de divorcio. Se requiere una comprensión más profunda del malestar emocional en estas mujeres, que respete su experiencia subjetiva y no la reduzca a categorías diagnósticas.

Por último, aunque algunos estudios reportaron beneficios de la TCC en variables como ansiedad y depresión, estos resultados no fueron obtenidos en muestras compuestas específicamente por mujeres en etapa post-divorcio. El estudio de Habigzang et al. (2019), por ejemplo, mostró resultados positivos en mujeres víctimas de violencia de pareja, el cual permite una extrapolación teórica prudente, pero no directa. En el caso de Cuenca et al. (2023), aunque no se aplicó una intervención clínica, se destacaron beneficios del enfoque cognitivo-conductual y de otras terapias en el afrontamiento emocional, el desarrollo de la autoeficacia y la reconstrucción del proyecto de vida luego del divorcio.

En síntesis, aunque la TCC posee herramientas terapéuticas útiles, no existe evidencia suficiente que respalde su aplicación como una intervención específica, efectiva y utilizada en mujeres post-divorcio. Esta limitación metodológica, sumada a la ausencia de protocolos estandarizados y estudios longitudinales en contextos culturalmente pertinentes, refuerza la necesidad de continuar investigando esta temática desde enfoques empíricos, integradores y sensibles a las desigualdades estructurales que enfrentan muchas mujeres tras la disolución de una relación conyugal.

Discusión de las limitaciones de la evidencia incluida

Aunque los dos estudios seleccionados en esta revisión aportan información útil, ambos presentan limitaciones metodológicas y contextuales que deben tomarse en cuenta al interpretar sus resultados. En el caso de Habigzang et al. (2019), se utilizó un diseño cualitativo basado en estudios de caso múltiples, sin grupo control ni procedimientos de aleatorización, lo cual reduce la posibilidad de establecer relaciones causales claras entre la intervención cognitivo-conductual y los resultados observados. Además, aunque la muestra comparte aspectos emocionales similares a los vividos por mujeres en etapa post-divorcio como el trauma, la pérdida de identidad y la sintomatología depresiva, el enfoque del estudio

se dirigió a mujeres que fueron víctimas de violencia de pareja, lo que introduce diferencias relevantes en cuanto al tipo de experiencia vital abordada. Esto limita la posibilidad de aplicar sus conclusiones directamente al contexto del divorcio, ya que las necesidades terapéuticas y los factores que intervienen pueden variar significativamente.

Por otro lado, el estudio de Cuenca et al. (2023), aunque ofrece una revisión interesante sobre psicoterapias utilizadas en crisis conyugales, se basa en un enfoque narrativo que no especifica con claridad los criterios metodológicos para seleccionar las intervenciones consideradas exitosas. Esta falta de transparencia en los procedimientos de búsqueda, evaluación y síntesis representa una limitación importante, ya que puede introducir sesgos de selección que afectan la objetividad y reproducibilidad de sus conclusiones. Además, las terapias analizadas varían bastante en cuanto a duración, intensidad, modalidad (individual, grupal o mixta) y enfoque, lo que dificulta identificar con precisión qué componentes de la TCC fueron realmente efectivos.

Otra limitación común en ambos estudios es la ausencia de seguimientos longitudinales que permitan evaluar si los efectos terapéuticos se mantienen en el tiempo. Esta falta de continuidad resulta especialmente relevante en procesos como el post-divorcio, donde la adaptación emocional es gradual y puede extenderse por meses o incluso años. Sin esta información, no se puede saber si las mejoras en autoestima, regulación emocional o afrontamiento se sostienen luego de la intervención.

Finalmente, ninguno de los estudios analizados incorpora un análisis interseccional que contemple variables como edad, nivel educativo, situación económica, presencia de hijos o redes de apoyo. Esta omisión dificulta comprender cómo estas características individuales pueden influir en la efectividad de la intervención, y limita el desarrollo de tratamientos más ajustados a las realidades diversas de las mujeres que atraviesan un divorcio.

En conjunto, si bien ambos estudios fueron seleccionados por su valor y calidad metodológica, sus limitaciones ponen en evidencia la necesidad de continuar desarrollando investigaciones más específicas y culturalmente contextualizadas sobre la aplicación de la TCC en mujeres post-divorcio.

Discusión de las limitaciones del propio proceso de revisión

Aunque esta revisión sistemática se realizó con base a un enfoque riguroso y en cumplimiento con las directrices del modelo PRISMA 2020, el proceso no estuvo exento de limitaciones que deben ser consideradas. Una de las más relevantes fue el número reducido de estudios que cumplieron con todos los criterios de inclusión establecidos, en especial aquellos centrados exclusivamente en la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres post-divorcio. A pesar de que se realizó una búsqueda exhaustiva en cinco bases de datos académicas, solo dos estudios lograron cumplir con los requisitos temáticos, metodológicos y de calidad necesarios para ser incluidos en el análisis final.

Este resultado evidencia una escasez importante de literatura empírica específica sobre el tema, lo que limitó el tamaño del corpus de análisis y, por consiguiente, la posibilidad de realizar comparaciones más amplias o aplicar herramientas estadísticas como el metaanálisis. Además, aunque se incluyeron estudios de América Latina, no se logró una representación geográfica diversa, ya que los hallazgos se concentraron en países como Brasil y México.

Otra decisión metodológica que representó una limitación fue la exclusión de literatura gris (tesis, disertaciones o informes técnicos). Esta elección, si bien respondió a un criterio de control de calidad, también redujo el espectro de evidencia potencial disponible, especialmente en un campo en el que la producción científica publicada aún es limitada.

En conjunto, estas limitaciones no invalidan los hallazgos obtenidos, pero sí refuerzan la necesidad de impulsar investigaciones más amplias, colaborativas y culturalmente diversas,

que permitan ampliar la base empírica existente y faciliten el uso de métodos mixtos o análisis estadísticos robustos en futuras revisiones

Implicaciones para la práctica clínica, la formación, la comunidad y la ética profesional.

Los hallazgos de esta revisión sistemática tienen implicaciones importantes para la comunidad psicológica en los ámbitos clínico, académico, comunitario y ético. En primer lugar, si bien no fue posible confirmar la eficacia exclusiva de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres en etapa post-divorcio, la literatura revisada sugiere que este enfoque podría aportar herramientas útiles para abordar algunas de las manifestaciones emocionales asociadas a este proceso. Esto invita a los profesionales de la salud mental a considerar intervenciones estructuradas, orientadas al cambio, que no solo atiendan síntomas inmediatos como la ansiedad, la depresión o la desregulación emocional, sino que también promuevan el empoderamiento, la resiliencia y la reconstrucción identitaria, especialmente cuando se adaptan con perspectiva de género y sensibilidad cultural.

Desde la práctica clínica, los resultados sugieren la necesidad de diseñar intervenciones terapéuticas culturalmente adaptadas, con perspectiva de género y sensibilidad al contexto social. Factores asociados al divorcio pueden interferir en el acceso al tratamiento y en la adherencia terapéutica, por lo que deben ser considerados al momento de planificar la intervención psicológica.

A nivel formativo, esta revisión resalta la importancia de incorporar en los programas de formación en psicología clínica y consejería el estudio del divorcio y sus implicaciones emocionales. Incluir enfoques basados en evidencia, como la TCC, aplicados a contextos de crisis vitales, fortalece la preparación de futuros profesionales, promoviendo prácticas éticas, competentes y culturalmente pertinentes.

En el ámbito comunitario, los hallazgos invitan a extender el alcance de la psicología más allá del espacio terapéutico individual, generando espacios grupales, talleres

psicoeducativos y redes de apoyo emocional. Estos pueden contribuir a validar la experiencia del divorcio desde una mirada no solamente patológica si no reconociéndolo como una etapa de transición vital que puede ser acompañada con estrategias respetuosas, empáticas y efectivas desde la salud mental.

Finalmente, desde una perspectiva ética y social, la comunidad psicológica tiene la responsabilidad de visibilizar las necesidades emocionales de las mujeres divorciadas, así como de abogar por políticas públicas que garanticen acceso a servicios psicológicos de calidad. También se hace necesario contribuir al desmontaje de estigmas culturales que perpetúan la desigualdad de género en el proceso de ruptura conyugal. En este sentido, esta revisión no solo aporta evidencia empírica, sino que representa también un llamado a la acción para fortalecer el compromiso social y profesional de la psicología con poblaciones en situación de vulnerabilidad emocional.

Limitaciones de la investigación

Una de las principales limitaciones de esta revisión fue la poca disponibilidad de estudios empíricos centrados específicamente en la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres post-divorcio. A pesar de realizar una búsqueda sistemática en bases de datos académicas reconocidas, fueron muy pocos los trabajos que cumplían con los criterios temáticos y metodológicos establecidos. Esto evidencia una falta de producción científica sobre el tema, especialmente en contextos como Puerto Rico, Estados Unidos y otros países latinoamericanos, donde el impacto emocional del divorcio en la mujer es evidente, pero poco abordado desde una mirada clínica con enfoque de género (Cabello León, 2014; Garrido-Rojas & González-Navarro, 2020; Cuenca Ruiz et al., 2023).

También se identificó como limitación la ausencia de estudios desarrollados en contextos insulares como el puertorriqueño, donde factores culturales, religiosos y económicos influyen directamente en cómo las mujeres viven y procesan una separación

conyugal (Fariña & Arce, 2006; Cabello León, 2014; Zamora Huerta et al, 2020). Incluso en países con alta prevalencia de divorcio como Estados Unidos, no se encontraron investigaciones recientes que aplicaran protocolos TCC exclusivamente en esta población. En muchos países latinoamericanos, el tema aún se trata como secundario o se encuentra en etapas muy iniciales de desarrollo académico.

Esta falta de estudios contextualizados limita la posibilidad de diseñar intervenciones ajustadas a las realidades socioculturales de las mujeres en la región. También impide explorar de forma más completa variables como el nivel socioeconómico, la presencia de hijos, el apoyo familiar, la religión o el machismo estructural (Fariña & Arce, 2006; Valdés Jiménez, 2003; Neff & Broady, 2011) pueden influir en la efectividad de la TCC en estos contextos.

En general, estas limitaciones muestran la necesidad urgente de promover investigaciones clínicas con enfoque de género, culturalmente pertinentes y que visibilicen las necesidades emocionales de las mujeres que atraviesan un divorcio, especialmente en Latinoamérica y el Caribe, donde aún se requiere más evidencia científica que fundamente la práctica psicológica en estos casos.

Recomendaciones para futuras investigaciones

A partir de los hallazgos obtenidos en esta revisión sistemática, se identifican varias líneas de investigación que pueden enriquecer el conocimiento sobre la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres que atraviesan un proceso post-divorcio. En primer lugar, se recomienda el desarrollo de estudios empíricos que aborden directamente esta problemática, ya que, como se evidenció en esta disertación, existe una carencia importante de investigaciones que analicen la efectividad de la TCC en esta población, particularmente en contextos latinoamericanos, incluyendo a Estados Unidos y Puerto Rico (Cabello León, 2014; Garrido-Rojas & González-Navarro, 2020).

También se sugiere que futuras investigaciones adopten diseños longitudinales que permitan evaluar si los efectos terapéuticos se mantienen a lo largo del tiempo, ya que ninguno de los estudios incluidos en esta revisión incorporó seguimientos posteriores a la intervención (Habigzang et al., 2019; Cuenca Ruiz et al., 2023). Además, sería pertinente implementar metodologías mixtas que combinen el análisis cuantitativo de variables clínicas con la exploración cualitativa de las experiencias subjetivas de las mujeres, lo cual ofrecería una visión más profunda, integral y contextualizada del proceso post-divorcio.

Se recomienda igualmente que estas investigaciones incluyan variables socioculturales y estructurales como el nivel socioeconómico, la presencia de hijos, el acceso a redes de apoyo, las creencias religiosas o la experiencia previa de violencia, ya que estos factores pueden influir significativamente en cómo cada mujer vive el divorcio y responde a la intervención terapéutica.

Por otro lado, sería valioso comparar la eficacia de la TCC con la de otros enfoques terapéuticos, como la terapia centrada en las emociones, la terapia s o la psicoterapia positiva, con el fin de identificar qué modelo resulta más efectivo según el perfil y el contexto de cada caso. Asimismo, se propone el diseño de intervenciones grupales basadas en TCC, donde el componente de apoyo entre pares y la validación emocional puedan fortalecer los efectos del tratamiento individual.

Finalmente, se exhorta a que todas las futuras intervenciones sean culturalmente adaptadas y sensibles al género, considerando las estructuras sociales y simbólicas que configuran la experiencia del divorcio en cada región (Cabello León, 2014; Fariña & Arce, 2006; Valdés Jiménez, 2003; Cuenca Ruiz et al., 2023). Estas recomendaciones buscan fomentar una producción científica más inclusiva y contextualizada, que oriente la práctica psicológica hacia una atención más ética, efectiva y transformadora para las mujeres que atraviesan una separación conyugal

Conclusión

Esta revisión sistemática permitió explorar la evidencia disponible sobre la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en mujeres que atraviesan procesos post-divorcio, con el objetivo de evaluar su eficacia en el abordaje de síntomas emocionales como la ansiedad, la depresión y la. Aunque no se encontraron estudios que aplicaran la TCC de manera exclusiva y empírica en mujeres en etapa post-divorcio, los estudios seleccionados aportaron información valiosa al trabajar con poblaciones femeninas que enfrentaban situaciones emocionalmente intensas, como la violencia de pareja o crisis conyugales (Habigzang et al., 2019; Cuenca Ruiz et al., 2023).

Los resultados de esta revisión no permiten afirmar de forma concluyente que la TCC sea eficaz en este contexto específico, pero sí permiten identificar elementos comunes entre las experiencias abordadas en los estudios y las vivencias propias del divorcio. El trauma relacional, la ruptura del proyecto de vida, la pérdida de identidad y la necesidad de reconstrucción emocional son aspectos que atraviesan tanto a las mujeres víctimas de violencia como a muchas mujeres divorciadas. En ese sentido, se reconoce que la TCC ofrece herramientas útiles para trabajar estos procesos, aunque su aplicación debe ser contextualizada y adaptada a cada realidad (Habigzang et al., 2019).

Esta revisión también deja en evidencia una importante brecha en la producción científica, sobre todo en regiones como Puerto Rico, Estados Unidos y América Latina, donde el fenómeno del divorcio en mujeres continúa siendo poco explorado desde la psicología clínica con enfoque de género (Garrido-Rojas & González-Navarro, 2020;). La falta de estudios específicos limita la posibilidad de hacer afirmaciones más sólidas, pero al mismo tiempo plantea una línea clara de trabajo futuro.

En conjunto, este estudio ofrece una base teórica que puede orientar a profesionales e investigadores en el diseño de intervenciones más ajustadas a las necesidades de las mujeres

que enfrentan un divorcio. La TCC muestra un alto potencial de aplicabilidad, pero para confirmar su eficacia en este grupo específico se requiere continuar generando evidencia empírica sólida, con metodologías rigurosas y culturalmente sensibles (Cabello León, 2014; Fariña & Arce, 2006; Cuenca Ruiz et al., 2023). Atender esta necesidad permitirá no solo mejorar la práctica clínica, sino también avanzar hacia una psicología más inclusiva, ética y comprometida con las realidades de las mujeres en procesos de cambio y reconstrucción personal.

Referencias

- Acevedo, J., Vázquez, J., & Rivera, Z. (1985). Cambios en la organización de la vida familiar en Puerto Rico. Centro de Investigaciones Demográficas, Universidad de Puerto Rico.
- Acosta, M. (2016). Reconstrucción de redes afectivas en mujeres después del divorcio: Un enfoque cualitativo. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 105–122.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.56789>
- Aghdam, L. (2017). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on the reduction of marital disaffection of women filing for divorce. *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*, 3(6), 1–7.
- Aguillón León, I., Tinoco Tapia, G. E., & Vargas Manzano, E. A. (2010). Consecuencias económicas y psicológicas del divorcio en las mujeres. Un enfoque microregional en Pachuca, Hidalgo. *Cinteotl: Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 12(septiembre-diciembre), 1–15.
- Aguirre Carrillo, L. G., & García Pabón, M. A. (2021). Sufrimiento en el post-divorcio. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.
- Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update. *Perspectives on Psychological Science*, 6(2), 90–101.
<https://doi.org/10.1177/1745691610393980>
- Amato, P. R., & Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and family structure changes on children: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 1–12. <https://doi.org/10.1037/fam0000154>
- American Psychological Association (APA). (2017). Clinical practice guideline for the treatment of depression across different populations. APA Guidelines. Recuperado de:
<https://www.apa.org>

- American Psychological Association (APA). (2017). Strategies for coping with divorce: Best practices for mental health support. APA Publications.
- Ashrafi, M., Kiamanesh, A., & Etemadi, O. (2013). Effectiveness of stress management on mental health of divorced women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 43–46.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Blow, K., & Daniel, G. (2002). Frozen narratives? Post-divorce processes and contact disputes. *Journal of Family Therapy*, 24(1), 85–103.
- Brown, S. L., Lin, I.-F., & Hammersmith, A. M. (2018). Marital biography and well-being: A synthesis of recent research. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 20–35.
- Brown, S. L., Lin, I.-F., Vielee, A., & Mellencamp, K. A. (2021). Midlife marital dissolution and the onset of cognitive impairment. *The Gerontologist*, 61(7), 1085–1094.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, 26(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Cabello León, M. A. (2014). El significado que un grupo de mujeres puertorriqueñas le adscribe al divorcio en su vida: Un estudio fenomenológico. *Revista Griot*, 7(1), 19–36.
- Carmona Portocarrero, C. I. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Polisemia*, (13), 35–46.
- Castilla-Cabello, H., Rojas-Paredes, M., Reymundo-Huamán, G., & Caldas-Orihuela, E. (2017). Estudio psicométrico del cuestionario de perdón en el divorcio-separación. *Psicología Desde el Caribe*, 34(2), 91–105.
- Cortés Martínez, S., & Figueroa Vázquez, M. (2018). La psicoterapia en el divorcio: Revisión del caso mexicano. *Diké. Revista de Investigación en Ciencias Jurídicas y Criminológicas*, 7(14), 1–19.

- Covas, S., Itúrbide, R., & Amigot, P. (2021). Experiencias de mujeres en procesos de separación y divorcio: Un estudio cualitativo sobre dinámicas de poder masculino y violencias naturalizadas. Instituto Navarro para la Igualdad / Fundación IPES.
- Cuenca Ruiz, M. F., Malavé Pérez, Y. M., & Jaramillo Oyervide, J. A. (2023). Successful psychotherapies in dealing with divorce crisis. *ConcienciaDigital*, 6(3), 130-153. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i3.2627>
- Cáceres-Ortiz, E., Labrador-Encinas, F., Ardila-Mantilla, P., & Parada-Ortiz, D. (2011). Tratamiento cognitivo conductual centrado en el trauma de mujeres víctimas de violencia de pareja. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 5(2), 13-31.
- César González, L., & Flores López, R. (2019). La psicoterapia en el divorcio: Una revisión del caso mexicano. *Revista de Psicología Jurídica*, 10(2), 145-157. <https://doi.org/10.1016/j.psj.2019.03.002>
- De León, C., Mario B., Mary, A., Moreno, T. (2019). Guía metodológica para una Revisión de Literatura Sistemática. *Revista Salud y Conducta Humana*.
- Del Barrio, M. V., & Domenech, A. (1993). Ruptura matrimonial y salud mental: Variables psicosociales asociadas en el caso de la mujer. *Aprendizaje: Revista de Psicología Social*, 8(1), 33-46
- Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Singlehood, marriage, and remarriage: The effects of family structure and family relationships on mothers' well-being. *Journal of Family Issues*, 17(3), 388-407.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Duffy, M. E., Thomas, C., & Trayner, C. (2002). Women's reflections on divorce—10 years later. *Health Care for Women International*, 23(5), 550-560.
- Díez Herrera, P. A. (2024). Matrimonio, divorcio y estatus social de tres mujeres en la colonia judía de Elefantina (siglo V a. C.). *Scripta Theologica*, 56, 7-37.

- Fariña, F., & Arce, R. (2006). El papel del psicólogo en casos de separación o divorcio. En J. C. Sierra, E. M. Jiménez, & G. Bucla-Casal (Coords.), *Psicología forense: Manual de técnicas y aplicaciones* (pp. 246–271). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fatourehchi, H., Rahimi, M., & Asadi, A. (2024). Effectiveness of emotion-focused group therapy in improving emotional regulation among divorced women. *Journal of Clinical Psychology*, 80(1), 52-66.
- Fatourehchi, Sh., Keshavarz Afshar, H., Asadi, M., & Aslani, Kh. (2024). Effect of Emotion-Focused Group Therapy on Feelings of Shame and Affective Control in Post-Divorce Women. *Health Education and Health Promotion*, 12(3), 389–398.
- Franco-Paredes, K., Javier-Juárez, S. P., Bianchi, J. M., Ramírez-Cruz, J. C., & Santana-Cárdenas, S. (2023). Eficacia de las terapias online de activación conductual y cognitivo conductual para el tratamiento de la depresión en mujeres mexicanas víctimas de violencia. *Terapia Psicológica*, 41(1), 87–108.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Crown Publishers.
- Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). *An introduction to systematic reviews*. SAGE Publications.
- Granda Gonzaga, M. F., & Hernández Rodríguez, Y. C. (2021). Eficacia de la terapia cognitivo conductual en la salud mental de mujeres víctimas de violencia sexual. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 5(41), 91–102.
- Gutiérrez-Valdez, N. J., & Castillo-Martínez, J. Á. (2022). Intervención cognitivo conductual para incrementar habilidades en estilos de afrontamiento ante la violencia de género. *Journal of Basic and Applied Psychology Research*, 4(7), 9–15.
- Gómez-Díaz, J. A. (2011). Fenomenología del divorcio (o la esencia de la separación) en mujeres. *Psicología & Sociedade*, 23(2), 391–397.
- Gómez-Díaz, J. A. (2011). Fenomenología del divorcio (o la esencia de la separación) en mujeres. *Psicología & Sociedade*, 23(2), 391–397. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000200020>

- Habigzang, L. F., Koller, S. H., & Azevedo, G. A. (2019). Terapia Cognitivo-Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(2), 101-110.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Publications.
- Hetherington, E. M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Child Development*, 74(6), 1768–1782.
<https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00634.x>
- Hetherington, E. M. (2016). Coping with divorce: Long-term impact on women and families. *Annual Review of Psychology*, 67, 123–145. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033316>
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2016). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. Nueva York: W.W. Norton & Company.
- Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2022). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. Wiley-Blackwell.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Jaberi, S., Etemadi, O., Fatehizade, M., & Rabbani Khorasgani, A. (2022). Iranian Women's Divorce Style: A Qualitative Study. *Family Process*, 61(1), 43745.
<https://doi.org/10.1111/famp.12655>
- Khalili, D., Khalili, N., & Jafari, E. (2022). Effectiveness of positive psychotherapy on depression and alexithymia in women applying for a divorce. *Depression Research and Treatment*, 2022, Article ID 8446611.
- Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade's review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 913-924.
<https://doi.org/10.2307/353307>

- Lebow, J. L. (2014). *Treating the difficult divorce: A practical guide for psychotherapists*. American Psychological Association.
- Lebow, J. L. (2020). The challenges of COVID-19 for divorcing and post-divorce families. *Family Process*, 59(3), 967–973. <https://doi.org/10.1111/famp.12574>
- Lee, J. M., & Hett, G. G. (1990). Post-divorce adjustment: An assessment of a group intervention. *Canadian Journal of Counselling*, 24(3), 199–209.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., ... & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *BMJ*, 339, b2700.
- Lo, C. K. L., Mertz, D., & Loeb, M. (2014). Newcastle-Ottawa Scale: comparing reviewers to authors' assessments. *BMC Medical Research Methodology*, 14(1), 45. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-14-45>
- López, D., & Rojas, C. (2009). Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio: Estudio cualitativo. ResearchGate.
- Martínez-Gómez, J. A., Cano-Sandoval, M., Soler-Cantillo, M. L., & Bolívar-Suárez, Y. (2021). Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101–116.
- Muñoz Eguileta, A. (2005). Factores relacionados con la adaptación emocional después del divorcio. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 349–360.
- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Coping with stress in intimate relationships: The role of cognitive appraisal and dyadic coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(7), 505–519.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

- Parisuz, A., Najarpourian, S., & Mohammadi, K. (2019). The effect of intensive short-term dynamic psychotherapy on marital conflicts and interpersonal processing of married women with emotional divorce. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 1(2), 112–122.
- Paslan, N. A., & Othman, M. H. (2021). Pendekatan Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 6(44), 222–231.
- Pérez Testor, C., Davins Pujol, M., Valls Vidal, C., & Aramburu Alegret, I. (2009). El divorcio: una aproximación psicológica. *La Revue du REDIF*, 2, 39–46.
- Ramos Escobedo, A. (2008). La mirada del profesional: justicia y toma de decisiones en el proceso de divorcio. Universidad de Guadalajara, Proyecto de investigación "Cultura del divorcio en Guadalajara".
- Rasti, M. S., & Mohammadi, A. (2024). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Psychological Distress in Divorced Women. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 6(2), 161–168.
- Rathi, P., & Pachauri, J. P. (2018). Problems faced by divorced women in their pre and post-divorce period: A sociological study with reference to District Meerut. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 7(1), 207–212.
- Rodríguez, L., & Salinas, D. (2016). La experiencia de mujeres divorciadas en México: Consecuencias emocionales y sociales. *Interdisciplinaria*, 33(4), 287-302.
<https://www.scielo.org.mx/scielo>.
- Saénz Jiménez, A. P., & Trujano Ruíz, P. (2015). Análisis de la psicoterapia grupal construccionista en procesos de separación de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 23(2), 77–85.
- Sedighi, K., Saffarian Toosi, M., & Khadivi, G. (2021). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Anxiety and Depression of Divorce Women. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 19(1), 149–158.

- Shaker, M., Rahimi, M., & Zare, M. (2016). The effectiveness of therapy based on acceptance and commitment on social anxiety and general self-efficacy in divorced women under welfare organization in Yazd. *Clinical & Experimental Psychology*, 2(3), 137.
<https://doi.org/10.4172/2471-2701.1000137>
- Shavandi, H., & Khanjani Veshki, S. (2021). Effectiveness of compassionfocused therapy on selfcriticism of the women applying for divorce. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 15.
- Shooshtari, A., Rezaee, A., & Taheri, E. (2016). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on divorced women's emotional regulation, meta-cognitive beliefs, and rumination. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(6), 321–328.
http://jfmh.mums.ac.ir/article_8063.html
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Valdés Jiménez, M. E. (2003). Impacto psicológico del divorcio en la mujer. Una nueva visión de un viejo problema. CIPS.
<https://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120823041915/valdes1.pdf>
- Van Schalkwyk, G. (2005). Explorations of post-divorce experiences: Women's reconstructions of self. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 26(2), 90–97.
- Walsh, F. (2009). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). Guilford Press.
- Wanberg, C. R., Csillag, B., & Duffy, M. K. (2023). After the break-up: How divorcing affects individuals at work. *Personnel Psychology*, 76(1), 77–112.
- Wells, G. A., Shea, B., O'Connell, D., Peterson, J., Welch, V., Losos, M., & Tugwell, P. (2013). The Newcastle-Ottawa Scale (NOS) for assessing the quality of nonrandomised studies in meta-analyses. Ottawa Hospital Research Institute.
- Zamora Huerta, C. C., Álvarez Cuevas, S. M., & Peña Castillo, R. F. (2020). Terapia Sistémica y apoyo social. Una intervención psicoterapéutica ante el divorcio. *Revista Reflexiones*, 99(1), 1-19. <https://doi.org/10.15517/rr.v99i1.35183>

