

Regulación emocional y depresión en divorciados: ¿Para quiénes es más importante esta relación?

Emotion regulation and depression among divorced:
For whom this relation matters more?

Lusmenia Garrido-Rojas

 0000-0002-4914-0915

lgarrido@ucm.cl

Universidad Católica del Maule,
Talca, Chile.
Departamento de Psicología.

María Pía Santelices

 0000-0001-7473-1525

msanteli@uc.cl

Pontificia Universidad Católica de Chile,
Santiago, Chile.
Escuela de Psicología.

Mónica Guzmán-González

 0000-0002-3461-0451

moguzman@ucn.cl

Universidad Católica del Norte,
Antofagasta, Chile.
Escuela de Psicología.

Diana Rivera-Ottenberger

 0000-0002-8520-375X

dvriviera@uc.cl

Pontificia Universidad Católica de Chile,
Santiago, Chile.
Escuela de Psicología.

Resumen:

Investigaciones previas señalan que, personas con mayores dificultades de regulación emocional (DRE) presentan mayor sintomatología depresiva. Asimismo, factores como el sexo, presencia de hijos, iniciativa de la separación, estrés experimentado durante la separación y nivel socioeconómico, se relacionan con la presencia de sintomatología depresiva. Sin embargo, para quiénes el efecto de las DRE en la depresión es mayor en este contexto específico, requiere mayor exploración. El presente estudio tiene como objetivo estudiar el rol moderador de estos factores en la relación entre DRE y depresión, en una muestra de 518 personas chilenas divorciadas y separadas. Los resultados permiten concluir que el efecto de las DRE sobre los niveles de depresión, está moderado por el nivel de estrés experimentado por la ruptura y por quién tomó la iniciativa de la separación. Se discuten las implicancias clínicas de estos resultados, así como líneas de investigación futuras.

Palabras clave: depresión; regulación emocional; estrés; divorcio; iniciativa.

Abstract:

Previous research indicates that people with greater difficulties in emotion regulation (DRE) have, in turn, higher rates of depressive symptomatology. Likewise, factors such as sex, the presence of children, the initiative of separation, the stress experienced during separation and the socioeconomic level, are related to the presence of depressive symptomatology. However, in whom or for whom, the effect of DRE on depression is greater in this specific context, it requires further exploration. The present study aims to study the moderating role of these factors in the relationship between DRE and depression in a sample of 518 divorced and separated Chilean people. The results obtained allow us to conclude that the effect of emotional dysregulation on depression levels is moderated by the level of stress experienced by the rupture and by who took the initiative of separation. Clinical implications of these results are discussed, as well as future lines of research.

Keywords: depression; emotional regulation; stress; divorce; initiative.

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, siendo las mujeres quienes tienen mayor riesgo de presentar el trastorno (Guerra et al., 2016; Van de Velde et al., 2010). En Chile, es una enfermedad que la padece el 6,2% de la población, mostrando una diferencia importante por género; 10,1% en mujeres y 2,1% en hombres (MINSAL, 2018).

Cuando las personas transitan por situaciones particularmente estresantes -como el proceso de ajuste al divorcio- no sólo experimentan comúnmente sentimientos de rabia, culpa y tristeza, sino también son más proclives a experimentar depresión (Feeney & Money, 2016; Kalmijn, 2010; Lloyd et al., 2014; Symoens et al., 2013; Yip et al., 2015). Dentro de los factores que pueden favorecer la aparición de esta patología, se encuentran las dificultades de regulación emocional (Garrido-Rojas et al., 2019), el sexo (Kalmijn & Monden, 2006), la presencia de hijos (Williams & Dunne-Bryant, 2006), el nivel socioeconómico [NSE] (Jokela et al., 2019), la iniciativa de la separación (Symoens et al., 2013) y cuán estresante fue considerada la experiencia de la separación (Amato, 2000).

En un reciente estudio, Verhallen et al. (2019) reportan que la severidad de los síntomas de depresión fue mayor en un grupo que había experimentado una ruptura en su relación amorosa, que en aquellos que mantenían una relación intacta, evidenciando sentimientos de ira, traición y rechazo, que suelen estar presentes posterior a la disolución de una relación e implicar emociones de alta intensidad. Es justamente en estos contextos, que las capacidades de regulación emocional se ven sobreexigidas, debiendo utilizarse para poder manejar adecuadamente las emociones, lo que puede conllevar dificultades importantes en su implementación.

Dado que hay un aumento creciente de divorcios y separaciones y que la depresión y la desregulación emocional se encuentran asociadas (Aldao et al., 2010; Ehring et al., 2010), este estudio pretende establecer la influencia de variables asociadas al proceso de divorcio/separación que pueden afectar la relación entre DRE y depresión. En específico, se examinó el efecto del sexo, la presencia de hijos, el NSE, la iniciativa de la separación y el nivel de estrés experimentado durante la separación. Disponer de esta información, es relevante dadas las implicancias que puede tener para la intervención con personas que transitan por procesos de separación.

Regulación, desregulación emocional y síntomas depresivos

La regulación emocional es un conjunto de procesos, tanto extrínsecos como intrínsecos, encargados de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales con el fin de alcanzar ciertas metas (Thompson, 1994). En ausencia de estrategias y habilidades adecuadas, los intentos de regulación pueden fracasar (Hervás, 2011).

La desregulación emocional involucra una dificultad en modular la experiencia y expresión de la emoción en respuesta a demandas contextuales y en controlar la influencia de la activación emocional en la organización y calidad de los pensamientos, acciones e interacciones (Cole et al., 1994). Esta desregulación se asocia a dificultades en la concienciación, comprensión y aceptación de la emoción, el control de conductas impulsivas ante estados emocionales negativos y la utilización flexible de estrategias acordes a los objetivos y demandas situacionales (Gratz & Roemer, 2004).

La consideración de la emoción como pobremente controlada o desorganizada, es un aspecto central en la conceptualización clínica de la psicopatología. De hecho, se ha propuesto que las emociones y los eventos relacionados a ellas son factores críticos en la etiología de los desajustes y que la mayoría de los desórdenes clínicos son caracterizados por la desregulación emocional (Ochsner & Gross, 2007).

En las últimas décadas se ha producido un aumento en la investigación sobre la relación entre la desregulación emocional, la psicopatología y la depresión, en distintas etapas de la vida (Aldao et al., 2010; Ehring et al., 2010; Lydon-Staley et al., 2018; Schäfer et al., 2016; Sendzik et al., 2017; Shapero et al., 2015). Se ha reportado que los pacientes deprimidos emplean más frecuentemente estrategias desadaptativas y presentan dificultades en la implementación efectiva de estrategias adaptativas (Joorman & Stanton, 2016), y dificultades en su autorregulación. En un metaanálisis realizado por Aldao et al. (2010) se concluye que, en general, las estrategias desadaptativas están más fuertemente relacionadas a la psicopatología que aquellas adaptativas, lo que puede indicar que la presencia de estrategias desadaptativas de regulación emocional, es más perjudicial que la ausencia de estrategias adaptativas.

Al considerar las diferencias de género, existe amplia evidencia que informa sobre el mayor riesgo de las mujeres de presentar depresión (Van de Velde et al., 2010), lo cual ha sido asociado más que a diferencias biológicas, a determinantes sociales que afectan negativamente su salud mental, tales como, la discriminación, la inequidad, la violencia y el

menor valor social (World Health Organization, 2000). Sin embargo, en el contexto del divorcio los hallazgos no son concluyentes, ya que hay evidencia de depresión en ambos sexos después de la ruptura (Symoens et al., 2013) y en otros casos, se informa que la experiencia del divorcio aumenta la sintomatología depresiva en mujeres, más que en hombres (Kalmijn & Monden, 2006; Van de Velde et al., 2010; Williams & Dunne-Bryant, 2006). Adicionalmente, se reporta que los hombres separados son más vulnerables respecto de su salud mental en el corto plazo, pero se pueden ajustar mejor que las mujeres en una etapa posterior; las mujeres en cambio, presentan la tendencia a que los cuadros depresivos posteriores a la separación, se prolonguen (Leopold, 2018). Por último, hay antecedentes que evidencian que mujeres que habitan en países con poco apoyo social para las mujeres separadas, cuando anticipan una eventual ruptura de la relación, se incorporan al mercado del trabajo en mayor medida que aquellas que viven en países con mayor protección social, disminuyendo los costos de la separación, encontrándose más preparadas para hacer frente a la adversidad (Vignoli et al., 2018).

Por otro lado, se ha reportado que las mujeres, en comparación con los hombres, reportan un uso más frecuente de estrategias adaptativas y desadaptativas de regulación emocional (Nolen- Hoeksema & Aldao, 2011). Aun así, cuando se examinaron las diferencias por género y edad en las estrategias de regulación emocional y los síntomas depresivos, se encontró que para ambos géneros y en todas las edades, las estrategias desadaptativas de regulación emocional se relacionaron con niveles más altos de síntomas depresivos, mientras que las estrategias adaptativas no se asociaron a estos síntomas.

Respecto de la presencia de hijos en la pareja en el momento de la separación, los estudios muestran que los efectos de la disolución marital en el bienestar del adulto y en su adaptación al divorcio, son más negativos para las personas que tienen hijos, tanto pequeños (Williams & Dunne-Bryant, 2006), como mayores (Tosi & van den Broek, 2020).

Por otra parte y en cuanto al NSE, se constata la asociación entre depresión y menor NSE (Gurley, 2016; Sareen et al., 2011) y entre este último y la desregulación emocional (Aldao et al., 2010). Respecto del rol moderador del NSE, en un meta-análisis (Troy et al., 2017), se encontró que el NSE modera la relación entre la reevaluación cognitiva, entendida como una estrategia de regulación emocional y la depresión. Las personas de NSE bajo se beneficiarían más de la capacidad de regular sus emociones con éxito que aquellos de NSE alto. Efectivamente, al tener menos control sobre su ambiente, pero sí sobre sus emociones, la regulación emocional impactaría positivamente la salud mental de este grupo, haciendo de una desventaja una ventaja.

Al considerar quién tomó la iniciativa de la separación, los resultados de los estudios son controversiales. Si bien Amato (2000) señala que los iniciadores tienden a estar mejor emocionalmente después del divorcio en comparación a los no iniciadores, Symoens et al. (2013) muestran que no se observan diferencias en el bienestar dependiendo si la iniciativa del divorcio provino de un miembro de la pareja o de ambos, siendo necesario seguir investigando al respecto.

Respecto al estrés experimentado durante la separación, los estudios señalan que el divorcio no necesariamente pone fin al estrés asociado a un matrimonio insatisfactorio, dado que en el período inmediato al divorcio surgen nuevos eventos y procesos que pueden agravar la situación. Es así como estudios longitudinales muestran que las personas que presentan alto estrés durante el divorcio, reportan un aumento de síntomas depresivos (Amato, 2000).

Hipótesis

1. Se espera que el sexo (ser mujer versus ser hombre) modere la relación entre las DRE y los niveles de depresión en personas divorciadas y/o separadas. Se hipotetiza que la asociación entre DRE y depresión será mayor en mujeres que en hombres.
2. La presencia de hijos moderará la asociación entre las DRE y los niveles de depresión en personas divorciadas y/o separadas. Se espera que la asociación entre las DRE y los niveles de depresión sea de mayor fuerza entre personas separadas con hijos en común que, en aquellas sin hijos en común.
3. El NSE moderará la asociación entre las DRE y los niveles de depresión en personas divorciadas y/o separadas. Se hipotetiza que la asociación entre las DRE y la depresión será de mayor magnitud en personas provenientes de niveles socioeconómicos bajos, que en aquellas pertenecientes a niveles socioeconómicos medios o altos.
4. La iniciativa de la separación será un factor que modera la relación entre las DRE y los niveles de depresión en personas divorciadas y/o separadas. Se hipotetiza que la relación entre las DRE y la depresión será más débil en personas que tomaron la iniciativa de la separación, en comparación con quienes no tomaron la iniciativa.
5. El nivel de estrés experimentado durante la ruptura moderará la relación entre las DRE y los niveles de depresión en personas divorciadas y/o separadas. Se hipotetiza que la asociación entre las DRE y la depresión será de mayor fuerza entre personas que experimentaron altos niveles de estrés ante la ruptura, que en aquellas que reportaron bajos niveles de estrés.

Método

Diseño de Investigación

Se realizó un estudio de tipo transversal, con un diseño no experimental, basado en mediciones de auto-reporte, considerando las DRE, la sintomatología depresiva y como variables moderadoras el sexo, la presencia de hijos, el NSE, la iniciativa de la separación y el nivel de estrés ante la ruptura.

Participantes

La muestra fue reclutada mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional de acuerdo a cuotas por sexo y edad, entre personas divorciadas y separadas, provenientes de las zonas norte, centro y sur de Chile. Los criterios de inclusión fueron: tener entre 18 y 65 años de edad, tener nacionalidad chilena, que al momento de la evaluación estuviesen divorciados o separados de un matrimonio que hubiese durado al menos 1 año y que la ruptura hubiese ocurrido hace 8 años como máximo.

La muestra estuvo compuesta por 518 participantes, distribuidos en 283 mujeres (54.6%) y 235 (45.4%) hombres. El promedio de edad de las mujeres fue de 44.66 años (DE = 10.07), mientras que el de los hombres fue 45.80 años (DE = 10.06). En promedio, la relación de pareja duró 16.23 años (DE = 10.03) y el tiempo transcurrido desde la separación fue de 3.46 años (DE = 2.02), considerando el cese de la convivencia como criterio para establecer el tiempo desde la ruptura. Un 83.4% de los participantes señaló tener hijos en común del matrimonio y un 46.1% indicó haber tomado la iniciativa. En términos del nivel educacional de los participantes, un 44.7% completó estudios superiores, un 44.8% terminó estudios secundarios y un 11.5% realizaron estudios menores a estudios primarios. Finalmente, respecto de la distribución de la muestra según nivel socioeconómico, un 14.9% de los participantes pertenece a un nivel socioeconómico bajo, un 52.7% se ubicó a un nivel medio, mientras que un 32.4% posee un nivel socioeconómico alto.

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario que incluyó variables sociodemográficas (sexo, edad, NSE, presencia de hijos) y de caracterización del proceso de separación (tiempo desde la separación, duración de la relación de pareja).

Escala de Dificultades de Regulación Emocional

Cuestionario de auto-reporte creado por Gratz y Roemer (2004), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), que evalúa problemas de regulación emocional. Este estudio utilizó la versión validada en Chile (Guzmán et al., 2014), compuesta por 25 ítems en formato Likert de 5 puntos (1 = Casi nunca. 5 = Casi siempre); puntajes más altos indican mayores dificultades en la regulación emocional. Las subescalas del DERS son: Rechazo emocional, que incluye reacciones de no aceptación del propio estrés, *Descontrol emocional*, que alude a las dificultades para mantener el control cuando se experimentan emociones negativas, *Interferencia emocional*, que incluye dificultades para concentrarse y cumplir tareas cuando se experimentan emociones negativas, *Desatención emocional*, que alude a las dificultades para atender y tener conocimiento de las emociones y *Confusión emocional*, que consiste en la dificultad para conocer y tener claridad de las emociones que se experimentan.

Las escalas presentan buenos índices de fiabilidad mediante el alpha de Cronbach, que fluctúan entre .66 y .89 y, además, se replica la estructura factorial con las cinco dimensiones propuestas, siendo un instrumento con buenas propiedades psicométricas (Guzmán et al., 2014). Para este estudio, la confiabilidad de la escala total fue $\alpha = .93$.

Escala de Depresión del Centro para Estudios Epidemiológicos (CES-D)

Esta escala de auto-reporte fue desarrollada originalmente por el Centro para Estudios Epidemiológicos de Estados Unidos, a través del Community Mental Health Assessment (Radloff, 1977). Se utilizó la versión validada en Chile (Gempp et al., 2004), que consta de 20 ítems que describen los síntomas más habituales y representativos del trastorno depresivo, indicando la frecuencia con que se experimentó cada síntoma durante la semana anterior, en una escala de cuatro alternativas que van desde "*Rara vez o ninguna vez (1 día o menos)*", hasta "*La mayor parte del tiempo (5 a 7 días)*". El punto de corte es 24/25 puntos.

El instrumento presenta propiedades psicométricas adecuadas; la confiabilidad por consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach es de un .84 para los hombres y .89 para las mujeres (Gempp et al., 2004). Para este estudio, la confiabilidad de la escala fue $\alpha = .92$

Estrés

Para evaluar el estrés, se incluyó una pregunta retrospectiva referente a esta temática, solicitando al sujeto indicar qué tan estresante fue su separación en el momento en que

ocurrió: "Utilice la siguiente escala para indicar qué tan estresante fue su separación para usted en el momento en que ocurrió, donde 1 es un nivel muy bajo de estrés y 7 un nivel muy alto". Las respuestas fueron evaluadas en una escala Likert, donde 1 es un nivel muy bajo de estrés y 7, un nivel muy alto de estrés.

Iniciativa

Para evaluar la iniciativa de la separación, se incluyó en el cuestionario una pregunta acerca de quién tomó la iniciativa. Las alternativas de respuesta incluían a la persona, o bien a la pareja.

Nivel socioeconómico

El NSE fue medido ocupando los indicadores de ADIMARK (2014), que considera 6 grupos que combinan la categoría ocupacional y el nivel educacional del principal sostenedor del hogar: A (muy alto), B (alto), Ca (medio-alto), Cb (medio), D (medio-bajo), y E (bajo). Para efectos del análisis estas categorías fueron fusionadas en tres: NSE bajo (Niveles D y E), NSE medio (Niveles Ca y Cb) y NSE alto (Niveles A y B).

Procedimiento

El estudio contó con la aprobación del comité de ética de las instituciones involucradas, bajo estricta revisión previa de protocolos, procedimientos, formatos y consentimientos. Para el acceso a la muestra, se utilizaron las redes sociales (virtuales y directas) para contactar a los posibles participantes. También se utilizaron otros métodos como muestreo de bola de nieve, contactos del personal capacitado en la aplicación de los instrumentos, listas de correos electrónicos formales e informales del equipo de investigación, difusión a través de charlas, conferencias y seminarios, e invitación a participar en plataformas institucionales. Los participantes recibieron información de los objetivos y naturaleza de la investigación y firmaron un consentimiento informado en el cual se garantiza la confidencialidad, resguardo de la información y participación voluntaria, pudiendo responder en papel o "en línea". Cabe mencionar que no se detectaron diferencias en las variables de interés en función de la modalidad de aplicación, $p > .05$.

Análisis de datos: plan de análisis

En primer lugar, se hizo un examen de los datos a fin de detectar casos atípicos y con elevado

número de datos ausentes. De la muestra inicial, 29 casos fueron eliminados por tener un elevado número de datos ausentes, tras chequear que fuesen faltantes al azar. Asimismo, 5 casos fueron removidos por ser atípicos multivariados, quedando una muestra final de 518 casos, ocupándose la distancia de Mahalanobis como estadístico (Meyers et al., 2013). Posteriormente se procedió a describir las variables en estudio, se computó la matriz de correlaciones entre las variables y se examinaron diferencias en los niveles de DRE y depresión en función de las variables moderadoras (sexo, presencia de hijos, NSE, iniciativa de la separación, nivel de estrés experimentado durante la separación), ocupando prueba *t* o ANOVA según correspondiese.

A fin de testear las hipótesis de moderación, se realizaron análisis de regresión múltiple ocupando las macros de Hayes (2013). Particularmente, se consideraron las DRE como variable predictora y la depresión como variable resultado. El sexo, la presencia de hijos, el NSE, la iniciativa de la separación y el estrés ante la separación se ingresaron secuencialmente como variables moderadoras en modelos separados. A fin de controlar el efecto del tiempo desde la separación, en la asociación entre las DRE y la depresión, este factor fue incorporado como covariable en cada uno de los modelos examinados. Previo a los análisis, las variables continuas fueron estandarizadas para la correlación y los análisis de regresión. Las variables categóricas fueron consideradas como variables *dummy*.

Resultados

Estadísticos Descriptivos y Correlaciones

Tal como se observa en la Tabla 1, se identificó una asociación directa significativa de magnitud moderada entre las DRE y los niveles de depresión, incluyendo el tiempo desde la separación como variable de control. No se identificó asociación entre estas variables y el estrés experimentado por la ruptura.

Tabla 1: *Correlaciones parciales (incluyendo el tiempo desde la separación) entre las DRE, la depresión y el estrés experimentado durante la separaciones.*

Variabes	1	2	3	M	DE
1. Dificultades de regulación emocional (DRE)	-			50.71	16.63
2. Depresión	.61**	-		19.48	11.38
3. Estrés por la separación	.01	.05	-	5.40	1.66
<i>N</i> = 518					

Diferencias en las DRE y la depresión según sexo, presencia de hijos, iniciativa de la separación y nivel socioeconómico

Al examinar diferencias de medias mediante la prueba *t* para muestras independientes en los niveles de DRE y depresión según sexo, no se identificaron diferencias estadísticamente significativas en las DRE, $t(516) = 0.66, p = .513$, ni en los niveles de depresión, $t(516) = 0.64, p = .523$.

Respecto de la presencia de hijos, no se detectaron diferencias estadísticamente significativas ni en las DRE, $t(516) = 1.07, p = .287$, ni en los niveles de depresión, $t(516) = 1.07, p = .287$, entre las personas divorciadas que tienen o no tienen hijos en común.

Al considerar la iniciativa como variable de agrupación, se identificó que entre quienes tomaron la iniciativa de la separación, los niveles de DRE fueron menores ($M = 48.60, DE = 16.57$), que entre quienes no la tomaron ($M = 52.58, DE = 16.54$), *d* de Cohen = .24, $t(506) = 2.70, p = .01$. Igualmente, los niveles de depresión fueron más bajos entre quienes tomaron la iniciativa ($M = 17.77, DE = 10.53$), que entre quienes no lo hicieron ($M = 21.08, DE = 12.01$), $t(506) = 3.27, p = .001$.

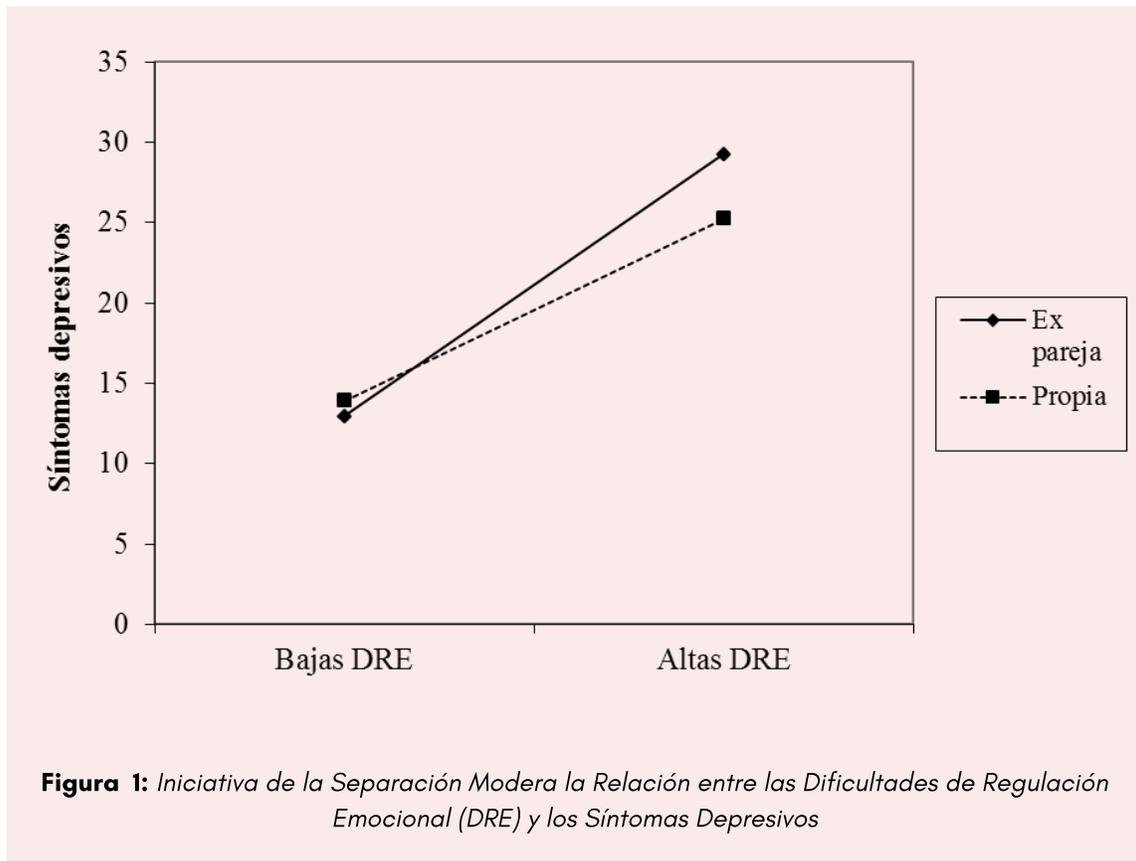
Finalmente, se identificaron diferencias estadísticamente significativas en las DRE en función del NSE, $F(2, 513) = 6.39, p = .02$. Al realizar los contrastes post hoc con la prueba de Tukey, se observa que las personas pertenecientes a niveles socioeconómicos bajos evidencian mayores DRE ($M = 55.66, DE = 16.31$), que quienes pertenecen a niveles socioeconómicos altos ($M = 47.68, DE = 15.37$). Asimismo, también se identificaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de depresión, en función del NSE, $F(2, 513) = 6.11, p = .01$. Los contrastes post hoc revelan que quienes pertenecen a niveles socioeconómicos altos reportan menores niveles de depresión ($M = 17.01, DE = 10.55$), en comparación con personas provenientes de niveles bajos ($M = 21.45, DE = 10.45$) y medios ($M = 20.42, DE = 11.94$).

Efecto de moderación del sexo, presencia de hijos en común, iniciativa de la separación, NSE y estrés por la ruptura, en el efecto de las DRE sobre la depresión

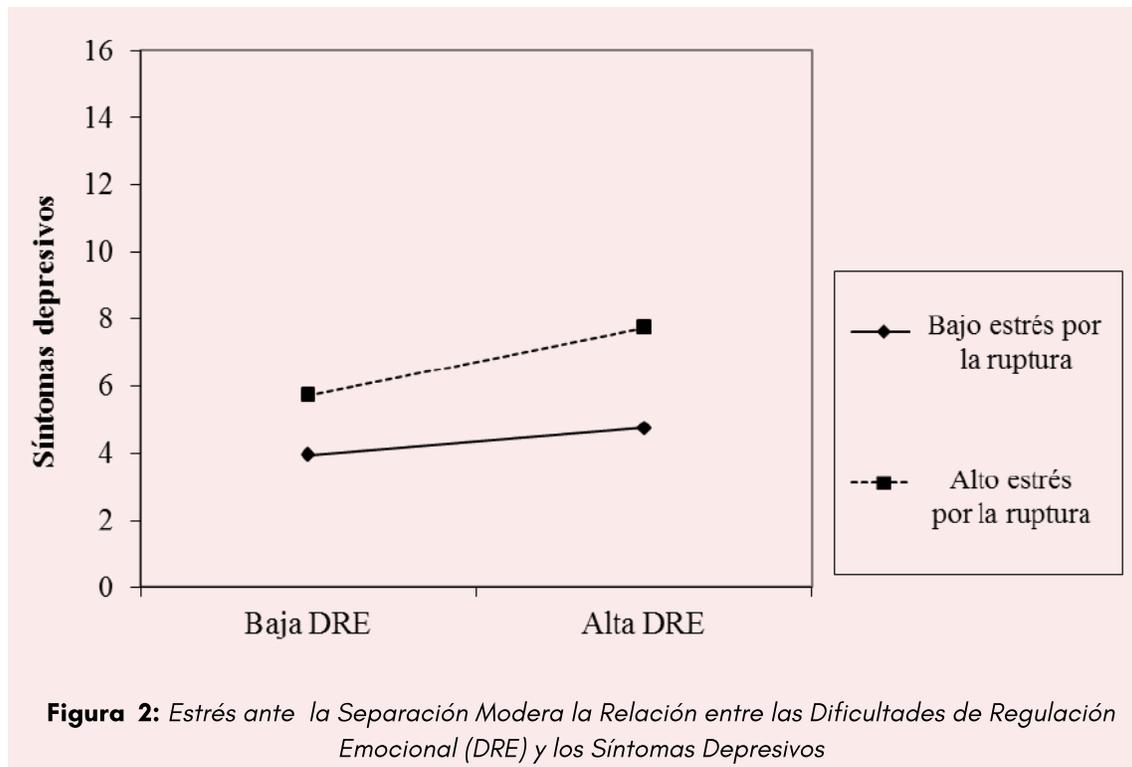
Inicialmente, se llevó a cabo un análisis del efecto de interacción del sexo con las DRE y su efecto sobre la depresión en personas divorciadas, controlando el tiempo desde la separación; de los resultados no se evidencia un efecto de moderación del sexo en la asociación entre las DRE y la depresión, $b = .01, SE = .051, t(516) = 0.17, p = .865$ (95% CI = [-.092, .109]).

Al evaluar el efecto moderador de la presencia de hijos en común sobre la relación entre las DRE y la depresión, no se alcanzó un efecto de interacción estadísticamente significativo, $b = .13$, $SE = .07$, $t(516) = -1.93$, $p = .054$ (95% CI = $[-.002, .257]$). Por su parte, el rol moderador del NSE tampoco alcanzó un efecto estadísticamente significativo, $b = -.05$, $SE = .07$, $t(516) = -0.74$, $p = .46$ (95% CI = $[-.19, .08]$).

Al evaluar la interacción entre la iniciativa y las DRE en su impacto sobre la depresión, se evidencia un efecto de moderación estadísticamente significativo, $b = -.15$, $SE = .05$, $t(516) = -3.06$, $p = .002$ (95% CI = $[-.249, -.054]$) de la iniciativa sobre la relación entre las DRE y la depresión. Al observar los efectos condicionales, entre quienes señalan que fue la ex pareja quien tomó la iniciativa de la separación, el efecto de las DRE sobre la depresión fue mayor, $b = .49$, $t(509) = 14.79$, $p < .001$ (95% CI = $[.425, .555]$), que entre quienes sí tomaron la iniciativa, $b = .34$, $t(509) = 9.20$, $p < .001$ (95% CI = $[.266, .411]$) (ver Figura 1)



Finalmente, los análisis revelan una interacción significativa entre las DRE y los niveles de estrés experimentados al momento de la separación, $b = .031$, $SE = .02$, $t(516) = 2.02$, $p = .044$ (95% CI = [.001, .060]). Al observar los efectos condicionales, a niveles altos de estrés frente a la ruptura, el efecto de las DRE sobre la depresión fue mayor, $b = .47$, $t(509) = 11.70$, $p < .001$ (95% CI = [.392, .551]), que a niveles medios, $b = .42$, $t(509) = 16.55$, $p < .001$ (95% CI = [.371, .471]) o bajos, $b = .37$, $t(509) = 12.13$, $p < .001$ (95% CI = [.310, .430]) (ver Figura 2)



Discusión

El objetivo del estudio fue evaluar el grado en el que variables como el sexo, la presencia de hijos, el NSE, la iniciativa de separarse y el nivel de estrés experimentado al momento de la ruptura marital, moderan la relación entre las DRE y los niveles de depresión en personas separadas y divorciadas. Los resultados obtenidos apoyaron las hipótesis de manera parcial. Ello dado que no se identificó un efecto de moderación del sexo (hipótesis 1), de la presencia de hijos (hipótesis 2), ni del NSE (hipótesis 3), en la asociación entre las DRE y los niveles de depresión. Sin embargo, la iniciativa de la separación y el estrés ante la ruptura, son factores que moderan la relación entre ambas variables, tal como se había hipotetizado. Específicamente, el hecho de no haber tomado la iniciativa de dar término a la relación (hipótesis 4) y, mayores niveles de estrés experimentados al momento de la ruptura (hipótesis 5), son factores que acentúan la relación entre las DRE y los niveles de depresión. De este modo, en quienes no toman la iniciativa de separarse, la presencia de DRE se asocia en mayor

medida a la depresión. Igualmente, cuando las personas presentan DRE y, se ven enfrentadas a una ruptura percibida como altamente estresante, estas dificultades tendrán una asociación mayor con la depresión.

Resulta interesante en estos resultados, que las DRE se asocian a mayores síntomas de depresión con independencia del sexo, la presencia de hijos y el NSE. Dado que el divorcio suele ser un proceso doloroso y, considerado como uno de los sucesos más dramáticos que puede acontecer en una familia (Braver & Lamb, 2013), probablemente implica un desafío importante a nivel emocional que, de presentarse en conjunto con DRE, éstas impactarían a las personas con independencia de las variables sociodemográficas como las estudiadas en el presente estudio. Esto quiere decir que, indistintamente de si se es hombre o mujer, si se tiene un alto o bajo nivel socioeconómico y si hay o no presencia de hijos, las DRE afectan igualmente la depresión, constituyéndose en un elemento central a evaluar y considerar a la hora de generar procesos de intervención clínica en estos casos.

Una explicación que podría esbozarse para comprender estos resultados, puede tener que ver con lo que nos aporta de un modo mucho más general la teoría del apego como marco teórico, en el sentido que una ruptura de este tipo conlleva un sentimiento de soledad que suele ser intenso, al perder a una de las figuras de apego más importante en la adultez, aspecto que va más allá de variables sociodemográficas. De hecho, distintos estudios muestran que en las parejas se producen procesos de correulación diádica (Laurent & Powers, 2007), los que se ven interrumpidos al quebrarse el vínculo, quedando la persona desprovista del compañero/a que sostenía, en parte, sus procesos de regulación emocional. De este modo, estas dificultades se asociarían a la sintomatología depresiva, independientemente del sexo, NSE y la presencia de hijos.

En cuanto al rol de la iniciativa de la separación sobre los efectos psicológicos de la separación, esta ha sido destacada en estudios anteriores que dan cuenta de una visión más positiva del divorcio en los iniciadores, quienes se ajustan más rápidamente a la nueva situación (Wang & Amato, 2000). Ello puede tener relación con el mayor control percibido sobre el proceso o con estar mejor preparado emocionalmente para la separación (Cohen & Finzi-Dottan, 2012; Frazier & Cook, 1993). De modo consistente con esta perspectiva, en quienes no han iniciado el proceso de separación, las DRE tienen mayor asociación con la sintomatología depresiva. Lo anterior es también coherente con lo reportado por Kiecolt-Glaser (2018), quien señala que hombres separados o divorciados cuyas esposas habían iniciado la separación y, por lo tanto presumiblemente tenían menos control, estaban más angustiados y tenían peor salud que los iniciadores. Evidentemente mayores niveles de

angustia implican mayores esfuerzos para llevar a cabo una adecuada regulación emocional, lo que se acentúa en quienes no tomaron la iniciativa; así, ante la presencia de DRE, el efecto en la sintomatología depresiva se aumenta.

Respecto del estrés, este hallazgo es concordante con el modelo de la diátesis del estrés (Monroe & Simons, 1991), donde una vulnerabilidad pre mórbida, como sería la dificultad en la regulación de las emociones y, que se mantiene en la actualidad, interactúa con el nivel de estrés que generó la ruptura, asociándose a mayor presencia de síntomas depresivos. De modo coherente con lo reportado en otros estudios, el estrés tendría un efecto amplificador sobre los síntomas depresivos (Hammen et al., 2009).

Los hallazgos centrales del estudio pueden orientar a los terapeutas a poner atención especialmente entre aquellas personas separadas que presentan DRE, cuyas parejas tomaron la iniciativa de separarse y donde la separación fue experimentada como un evento altamente estresante, ya que los resultados permiten evidenciar que es el grupo de mayor riesgo en este proceso. Esta conjunción de factores se asocian a mayores niveles de depresión, siendo necesaria la promoción de estrategias de regulación emocional adaptativas, que promuevan bienestar y, disminuyan los síntomas depresivos.

De este modo, este estudio aporta al ámbito clínico y al trabajo psicoterapéutico que puede realizarse con quienes atraviesan una separación; por una parte, en términos de reconocer las características del grupo de mayor riesgo y, por otra, la posibilidad de adoptar una perspectiva esperanzadora, en el sentido que las DRE son habilidades que pueden trabajarse y mejorarse en el contexto psicoterapéutico, lo que debería implicar un impacto positivo en la disminución de la sintomatología depresiva en este grupo. Es así como, a la lista de recursos psicológicos ya señalados por Amato (2000), tales como la autoeficacia, habilidades de afrontamiento y agencia, que han mostrado reducir el impacto negativo del divorcio, los resultados permiten agregar que las habilidades de regulación emocional también pueden ser esenciales como factor de protección frente a la depresión.

Considerando que el estrés es un factor moderador entre las DRE y la depresión y que, el contexto actual de la pandemia puede constituirse en un estrés adicional relevante y hacer especialmente compleja una ruptura, sería importante que líneas futuras de investigación puedan estudiar cómo se dan estos procesos en este contexto tan particular y desarrollar líneas de intervención acordes y pertinentes a este escenario. De hecho, ya hay investigaciones en intervenciones terapéuticas online, que han evidenciado resultados positivos en personas divorciadas (Brodbeck et al., 2019; Hald, 2020).

Por último y, a modo de conclusión, los resultados de este estudio deben ser interpretados tomando en consideración ciertas limitaciones. Una de ellas es el carácter no probabilístico de la muestra, por lo que no es representativa de toda la población de divorciados o separados. Además, su carácter correlacional no permite establecer una relación de causalidad entre las variables, pues no se cuenta con antecedentes previos a la ruptura. Se sugiere que futuros estudios en el tema, puedan realizar al menos dos evaluaciones, para considerar la trayectoria del proceso de divorcio.

Reconocimientos

Esta investigación ha sido financiada con la ayuda para proyectos de investigación concedida por el Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico del Gobierno de Chile, FONDECYT N° 1150044, concedido a la segunda autora, y financiado por ANID - Iniciativa Científica Milenio / Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad-MIDAP ICS13_005

References

- ADIMARK. (2014). *El nivel socioeconómico ESOMAR. Manual de aplicación. Informe técnico, Chile, 2000*. <https://tinyurl.com/y4dr8nlo>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Amato, P. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family, 62*, 1269-1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Braver, S. & Lamb, M. (2013). Marital dissolution. En G. Peterson & K. Bush (Eds.), *Handbook of Marriage and the Family* (pp. 487-516). New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3987-5>
- Brodbeck, J., Berger, T., Biesold, N., Rockstroh, F., & Znoj, H. J. (2019). Evaluation of a guided internet-based self-help intervention for older adults after spousal bereavement or separation/divorce: A randomised controlled trial. *Journal of affective disorders, 252*, 440-449. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.008>
- Cohen, O., & Finzi-Dottan, R. (2012). Reasons for divorce and mental health following the breakup, *Journal of Divorce & Remarriage, 53*(8), 581-601. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.719413>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>

- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S. & Gross, J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion, 10*(4), 563-572. <https://doi.org/10.1037/a0019010>
- Feeney, B. C., & Monin, J. K. (2016). An attachment-theoretical perspective on divorce. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. (3rd ed., pp. 934-957). New York, NY: Guilford Press.
- Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(1), 55-67. <https://doi.org/10.1177/0265407593101004>
- Garrido-Rojas, L., Guzmán-González, M., Mendoza-Llanos, R., Rivera-Ottenberger, D. & Contreras-Garay, P. (2019). Emotional regulation and depression in a sample of separated and divorced Chilean adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0103-5>
- Gempp, R., Avendaño, C. & Muñoz, C. (2004). Normas y punto de corte para la Escala de Depresión del Centro para Estudios Epidemiológicos (CES-D) en población juvenil chilena. *Terapia Psicológica, 22*(2), 145-156. <https://tinyurl.com/y3k4jbcj>
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Guerra, M., Prina, A., Ferri, C., Acosta, D., Gallardo, S., Huang...Prince, M. (2016). A comparative cross-cultural study of the prevalence of late life depression in low and middle income countries. *Journal of Affective Disorders, 190*, 362-368. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.004>
- Gurley, L. (2016). Who's afraid of rural poverty? The story behind America's invisible poor. *The American Journal of Economics and Sociology, 75*(3), 589-604. <https://doi.org/10.1111/ajes.12149>
- Guzmán, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L. & Leiva, J. (2014). Validez y confiabilidad de la versión adaptada al español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia Psicológica, 32*(1), 19-29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>

- Hald, G. M., Ciprić, A., Øverup, C. S., Štulhofer, A., Lange, T., Sander, S., Gad Kjeld, S., & Strizzi, J. M. (2020). Randomized controlled trial study of the effects of an online divorce platform on anxiety, depression, and somatization. *Journal of Family Psychology, 34*(6), 740-751. <https://doi.org/10.1037/fam0000635>
- Hammen, C., Kim, E. Y., Eberhart, N. K., & Brennan, P. A. (2009). Chronic and acute stress and the prediction of major depression in women. *Depression and Anxiety, 26*(8), 718-723. <https://doi.org/10.1002/da.20571>
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. New York, NY: Guilford Press.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual, 19*(2) 347-372. <https://tinyurl.com/y4jlmjh>
- Jokela, M., García-Velázquez, R., Airaksinen, J., Gluschkoff, K., Kivimäki, M., & Rosenström, T. (2019). Chronic diseases and social risk factors in relation to specific symptoms of depression: Evidence from the U.S. national health and nutrition examination surveys. *Journal of Affective Disorders, 251*, 242-247. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.074>
- Kalmijn, M. (2010). Country differences in the effects of divorce on well-being: the role of norms, support, and selectivity. *European Sociological Review, 26*, 475-490. <https://doi.org/10.1093/esr/jcp035>
- Kalmijn, M. & Monden, C. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality?. *Journal of Marriage and Family, 68*, 1197-1213. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00323.x>
- Kiecolt-Glaser J. K. (2018). Marriage, divorce, and the immune system. *The American psychologist, 73*(9), 1098-1108. <https://doi.org/10.1037/amp0000388>
- Laurent, H. y Powers, S. (2007). Emotion regulation in emerging adult couples: temperament, attachment, and HPA response to conflict. *Biological Psychology, 76*(1-2), 61-71. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2007.06.002>
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography, 55*, 769. <https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6>

- Lloyd, G., Sailor, J. & Carney, W. (2014). A phenomenological study of postdivorce adjustment in midlife. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55, 441-450. <https://doi.org/10.1080/10502556.2014.931757>
- Marques, R., Monteiro, F., Canavarro, M. & Fonseca, A. (2018). The role of emotion regulation difficulties in the relationship between attachment representations and depressive and anxiety symptoms in the postpartum period. *Journal of Affective Disorders*, 238, 39-46. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.013>
- Meyers, L. S., Gamst, G. & Guarino, A. J. (2013). *Applied Multivariate Research*. Sage: Thousands Oaks.
- Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Departamento de Epidemiología (2018). Segunda entrega de resultados Tercera Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017. <https://tinyurl.com/y3dsho2y>
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110(3), 406-425. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.3.406>
- Nolen-Hoeksema, S. & Aldao, A., (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51, 704-708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Ochsner, K. & Gross, J. (2007). The neural architecture of emotion regulation. En J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 87-109). New York: The Guilford Press.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Depresión. Datos y cifras. <https://tinyurl.com/rgz5p8j>
- Radloff, L. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401. <https://tinyurl.com/yybh3rwt>
- Sareen, J., Afifi, T. O., McMillian, K. A., & Asmundson, G. J. (2011). Relationship between household income and mental disorders: findings from a population based longitudinal study. *Archives of General Psychiatry*, 68(4), 419-427. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.15>
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2016). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261-276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>

- Sendzik, L., Schäfer, J., Samson, A., Naumann, E., & Tuschen-Caffier, B. (2017). Emotional awareness in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 687-700. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0629-0>
- Shapero, B., Abramson, L. & Alloy, L. (2015). Emotional reactivity and internalizing symptoms: moderating role of emotion regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 328-340. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9722-4>
- Symoens, S., Bastaits, K., Mortelmans, D. & Bracke, P. (2013). Breaking up, breaking hearts? Characteristics of the divorce process and well-being after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54, 177-196. <https://doi.org/10.1080/10502556.2013.773792>
- Symoens, S., Van de Velde, S., Colman, E. & Bracke, P. (2013). Divorce and the multidimensionality of men and women's mental health: the role of social-relational and socio-economic conditions. *Applied Research Quality Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9239-5>
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tosi, M., & van den Broek, T. (2020). Gray divorce and mental health in the United Kingdom. *Social Science & Medicine*, 256:113030. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113030>.
- Troy, A. S., Ford, B. Q., McRae, K., Zorolia, P., & Mauss, I. B. (2017). Change the things you can: Emotion regulation is more beneficial for people from lower than from higher socioeconomic status. *Emotion*, 17(1), 141-154. <https://doi.org/10.1037/emo0000210>
- Van de Velde, S., Bracke, P., & Levecque, K. (2010). Gender differences in depression in 23 European countries. Cross-national variation in the gender gap in depression. *Social Science & Medicine*, 71(2), 305-313. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.03.035>
- Verhallen A. M., Renken R. J., Marsman J. B. C., ter Horst G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS ONE* 14(5): e0217320. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Vignoli, D., Matysiak, A., Styrac, M., & Tocchioni, V. (2018). The positive impact of women's employment on divorce: Context, selection, or anticipation? *Demographic Research*, 38(37), 1059-1110. <https://doi.org/10.4054/demres.2018.38.37>

- Visted, E., Vollestad, J., Nielsen, M. & Schanche, E. (2018). Emotion regulation in current and remitted depression: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 9*, 1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756>.
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family, 62*(3), 655-668. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x>
- Williams, K., & Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and adult psychological well-being: Clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family, 68*(5), 1178-1196. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00322.x>
- World Health Organization. (2000). *Mental Health Determinants and Populations*. Geneva: World Health Organization.
- Yip, P. S. F., Yousuf, S., Chan, C. H., Yung, T., & Wu, K. C.-C. (2015). The roles of culture and gender in the relationship between divorce and suicide risk: A meta-analysis. *Social Science & Medicine, 128*, 87-94. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.12.034>
- Young, K., Sandman, C., & Craske, M. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences, 9*(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>

Para citar en APA

Garrido-Rojas, L., Guzmán-González, M., Santelices, M. P., y Rivera-Ottenberger, D. (2020). Regulación emocional y depresión en divorciados: ¿Para quiénes es más importante esta relación?. *Terapia Psicológica (En línea), 38*(3), 363-382. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300363>