

La resiliencia, autoestima, estrés e ira en varones divorciados y/o separados de la Fundación Mi Papá.

Resilience, self-esteem, stress, and anger in divorced and/or separated men from the Mi Papá Foundation

Claudio E. Guzmán B.

Universidad de Panamá, Facultad de Psicología. Panamá.

E-mail: psicologia@claudioe.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3662-9254>

Fecha de recepción: 21 de julio de 2025

Fecha de aceptación: 1 de diciembre de 2025

DOI <https://doi.org/10.48204/red.v5n2.7781>

Resumen

Este estudio analiza la relación entre la resiliencia, autoestima, estrés e ira en varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá. Con un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo correlacional, participaron 38 hombres, a quienes se les aplicaron instrumentos validados: la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young adaptado por Novella en el 2002, Escala de Autoestima de Rosenberg traducida por Echeburua en 1995, el Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein y el inventario de Expresión de Ira STAXI-2. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre resiliencia y autoestima, sugiriendo que un mayor nivel de resiliencia está asociado con una autoestima elevada, así como una relación negativa entre resiliencia y estrés, indicando que niveles altos de resiliencia contribuyen a una menor percepción de estrés. Asimismo, el estrés se relacionó positivamente con el rasgo de ira indicando que un mayor estrés se asocia a una predisposición a experimentar ira. No se hallaron correlaciones significativas entre resiliencia e ira, ni entre autoestima e ira. Se concluye que el fortalecimiento de la resiliencia y la autoestima podría favorecer el bienestar emocional de esta población, y se sugiere el diseño de intervenciones psicoeducativas centradas en la regulación emocional y el manejo del estrés.

Palabras clave: Resiliencia, Autoestima, Estrés, Ira, Divorcio, Psicología Masculina, Bienestar Emocional



Abstract

This study analyzes the relationship between resilience, self-esteem, stress and anger in divorced and/or separated men advised by the Mi Papá Foundation. With a quantitative approach and correlational descriptive design, 38 men participated, to whom validated instruments were applied: the Wagnild and Young Resilience Scale adapted by Novella in 2002, the Rosenberg Self-Esteem Scale translated by Echeburua in 1995, the Levenstein Perceived Stress Questionnaire and the STAXI-2 Anger Expression Inventory. The results showed a significant positive correlation between resilience and self-esteem, suggesting that a higher level of resilience is associated with high self-esteem, as well as a negative relationship between resilience and stress, indicating that high levels of resilience contribute to a lower perception of stress. Likewise, stress was positively related to the trait of anger, indicating that greater stress is associated with a predisposition to experience anger. No significant correlations were found between resilience and anger, nor between self-esteem and anger. It is concluded that the strengthening of resilience and self-esteem could favor the emotional well-being of this population, and the design of psychoeducational interventions focused on emotional regulation and stress management is suggested.

Keywords: Resilience, Self-esteem, stress, anger, divorce, male psychology, emotional well-being

Introducción

El divorcio o la separación es un suceso estresante que afecta significativamente la estabilidad emocional y psicológica e influye en la conducta de los varones involucrados. En el caso de los varones, estas experiencias a menudo se asocian con una transformación radical de sus vínculos familiares, sociales y personales, en un contexto donde aún prevalecen estigmas culturales y barreras para expresar el malestar emocional. Variables como la resiliencia, la autoestima, el estrés percibido y la ira juegan un papel crucial en la forma en que los hombres enfrentan esta etapa, configurando un campo fértil para la investigación psicológica con perspectiva de género.

La resiliencia se define como la capacidad de una persona para adaptarse positivamente frente a la adversidad y el estrés, constituyendo un factor protector en contextos de crisis (Wagnild & Young, 1993). La autoestima, por su parte, es un componente fundamental e el bienestar emocional, vinculada a la percepción positiva de uno mismo y al manejo de efectivo de situaciones difíciles (Rosenberg, 1965).

En contraste, el estrés percibido y la expresión de la ira pueden aumentar la vulnerabilidad emocional, dificultando el proceso de adaptación post-divorcio (Levenstein, 1980; Spielberger, 1999). Por ello, es relevante comprender como estos factores se relacionan en varones divorciados o separados, particularmente aquellos que han sido asesorados a través de grupos de apoyo como la Fundación Mi Papá.



Estudios recientes refuerzan esta necesidad. Por ejemplo, Khumalo, Oduaran y Onyencho (2024), desde una mirada fenomenológica, analizaron los mecanismos de afrontamiento en hombres divorciados del Reino de Esuatini, destacando factores estresantes emocionales, familiares y sociales. Sus hallazgos subrayan que, aunque algunos hombres logran adaptarse positivamente, otros experimentan dificultades para recuperar su funcionamiento emocional previo, lo que sugiere la urgencia de redes comunitarias y políticas de apoyo específicas.

Asimismo, investigaciones como las de Rojas Tapia y Guzmán-González (2016) demuestran que la asistencia a psicoterapia tras el divorcio está asociada con niveles más altos de crecimiento postraumático, mientras que Lizarazu y Cracco (2021) advierten sobre cómo los sesgos de género afectan la implicación paterna post-divorcio, lo cual impacta no solo en el bienestar del hombre, sino en el desarrollo de sus hijos. En esa línea, el trabajo de Cabrera-García et al. (2016) en Colombia mostró que la resiliencia en personas divorciadas varía en función del nivel educativo y los ingresos económicos, reflejando que factores estructurales también inciden en los recursos psicológicos de afrontamiento.

Desde una mirada de género y ciclo vital, González-Arratia y Valdez Medina (2015) encontraron diferencias significativas en resiliencia entre hombres y mujeres según el tramo de edad, mientras que Gracia, Vidal-Selles y Martínez-Tur (2017) en España, concluyeron que los hombres presentan mayor estabilidad emocional en comparación con las mujeres, destacando una mayor resiliencia emocional como rasgo de personalidad.

A nivel nacional, Rentería Ortiz (2023) identificó niveles favorables de resiliencia en personas que enfrentaron duelos familiares, y Paz de Al-Bayati (2019) demostró que la terapia basada en mindfulness resultó eficaz en el manejo de la ira en mujeres en proceso de divorcio. Por su parte, Martínez (2017) implementó un programa cognitivo-conductual con varones con dificultades para el control de impulsos y la ira, obteniendo mejoras significativas.

Pese a estos aportes, existe una escasa producción que explore de manera articulada variables como resiliencia, autoestima, estrés e ira en varones divorciados o separados en contextos comunitarios. Por ello, en el presente estudio se propuso analizar las relaciones entre dichas variables en hombres asesorados por la Fundación Mi Papá, en un intento por visibilizar sus necesidades emocionales, identificar factores protectores, y aportar evidencia que oriente futuras intervenciones psicosociales.

Materiales y métodos

El objetivo general del estudio fue Determinar la relación entre la resiliencia, la autoestima, el estrés y la ira en varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá y a partir



de este se establecieron como objetivos específicos medir el nivel de resiliencia, evaluar la autoestima, examinar los niveles de estrés experimentados por varones divorciados, determinar la manifestación de ira, establecer la relación entre la resiliencia y la autoestima, analizar cómo la resiliencia se correlaciona con los niveles de estrés, determinar la relación entre la resiliencia y la manifestación de ira, demostrar cómo la autoestima se correlaciona con los niveles de estrés, identificar la relación entre la autoestima y la manifestación de ira y determinar cómo los niveles de estrés se correlacionan con la manifestación de ira.

A partir los objetivos planteados se estableció la siguiente Hipótesis General: ¿Existe una relación significativa entre resiliencia autoestima estrés y la ira en varones divorciados? y de esta forma se establecieron diferentes hipótesis específicas, con la intención de correlacionar las variables y validar si, existe relación significativa entre resiliencia y autoestima, resiliencia y niveles de estrés, resiliencia y manifestación de ira; autoestima y los niveles de estrés; autoestima y manifestación de ira; niveles de estrés y manifestación de ira.

En la presente investigación se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental transversal de tipo descriptivo correlacional. Este tipo de diseño permitió explorar las relaciones entre las variables en una muestra compuesta por 38 varones adultos, todos ellos en situación de divorcio o separación asesorados por la Fundación Mi Papá. La selección fue no probabilística por conveniencia, dado al acceso directo a esta población a través de la fundación. Los criterios de inclusión contemplaron ser mayor de edad, estar separados o divorciados, aceptar voluntariamente la participación en el estudio, mantener algún proceso en la Jurisdicción de Familia.

El diseño estadístico fue basado en el análisis de las medidas de tendencia central como la media y la desviación estándar y la correlación de variables utilizando el coeficiente de correlación de Pearson y Spearman. Para evaluar la normalidad de los datos, se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. El procesamiento se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS.

Los instrumentos psicológicos utilizados para la obtención de los datos fueron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), que mide la capacidad del individuo para recuperarse frente a la adversidad, con 25 ítems distribuidos en factores como perseverancia, ecuanimidad y autoconfianza; la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), compuesta por 10 ítems que evalúa la autoestima global de la persona; el Cuestionario de Estrés Percibido de Leventein (1993) el cual mide el grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes tanto anual como mensualmente y el Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo STAXI-2 (Spielberger, 1999), que evalúa la experiencia, expresión y control de la ira, tanto como estado emocional transitorio como rasgo de personalidad. Estos instrumentos fueron elegidos de acuerdo con el nivel de confiabilidad y consistencia interna.



Para la aplicación de las pruebas se contó con la autorización institucional de la Fundación Mi Papá y el consentimiento informado de los participantes. Los cuestionarios fueron aplicados de manera virtual guiada en un entorno seguro y privado, garantizando la confidencialidad de la información. La recolección de datos se realizó en una única sesión por participante, con una duración aproximada de 40 minutos.

Resultados y Discusión

Resultados

A través de las características generales de la muestra, específicamente el análisis de los rangos de edades se puede observar que la mayoría de los participantes están ubicados entre los 41 a 45 años los cuales representan el 28.9% de los participantes seguido por 18.4% que corresponde a las edades de 46 a 50 años y el 15.8% quienes se encuentran en las edades de 31 a 35 años. La Figura 1 revela que la mayoría de los varones que participaron de este estudio están en la etapa de la mediana edad, por lo cual la separación o divorcio en esta etapa de la vida puede tener un impacto significativo en la resiliencia, autoestima, estrés e ira.

Las diferencias en las etapas de la vida pueden influir en cómo los hombres enfrentan la separación o el divorcio, con aquellos en edades más avanzadas posiblemente enfrentando desafíos adicionales relacionados con la salud y la seguridad financiera, mientras que los más jóvenes pueden tener mayor flexibilidad, pero También mayores responsabilidades familiares y laborales.

La distribución del nivel educativo mostró que la licenciatura es el grado académico más alcanzado por los participantes, seguido de la maestría y el bachillerato. Un porcentaje menor posee títulos de técnico, doctorado y postgrado.

La Tabla 1 muestra una media de 146.2 y desviación estándar 12.5 en resiliencia general lo cual sugiere que, en conjunto la mayoría de los participantes mostró un alto nivel de resiliencia. Sin embargo, la alta desviación estándar indica que hay una variabilidad considerable en los niveles de resiliencia entre los participantes, reflejando una diversidad de respuestas ante las adversidades. El Grupo evaluado presentó fortalezas importantes en confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal. En contraste, algunos aspectos que podrían fortalecerse más son la ecuanimidad y especialmente la capacidad de estar bien en soledad, lo cual es importante para la regulación emocional y el autocuidado.

En la Tabla 2 se observó una puntuación media de 34.42 ubicándose en el rango de autoestima elevada/saludable, lo cual sugiere que los participantes perciben su autoestima como positiva y probablemente cuentan con buenos recursos emocionales para enfrentar desafíos. La desviación estándar de 3.05 es relativamente baja, lo que indica que los puntajes de los participantes están



bastante cerca del promedio. Es decir, la mayoría de los participantes tienen un nivel de autoestima similar.

La Tabla 3 se muestran las puntuaciones medias de cada uno de los factores que guardan relación con el nivel de estrés percibido de los participantes. Se observó que la puntuación del estrés percibido anual y el mensual son bastante cercanas, considerados en el nivel de estrés percibido moderado. La diferencia entre las medias es mínima, pero la mayor desviación estándar mensual refleja una mayor variabilidad en los niveles de estrés percibido a corto plazo. Es importante destacar que la estabilidad en factores como la aceptación social de conflictos, el miedo y la ansiedad, y el PSQ general presenta poca variabilidad entre las medidas anuales y mensuales, lo que sugiere una consistencia en la percepción del estrés a lo largo del tiempo. Sin embargo, la variabilidad a corto plazo en factores como la tensión, la irritabilidad y la fatiga, la sobrecarga laboral y la satisfacción por autorrealización muestra ligeras fluctuaciones, lo que indica que estos aspectos pueden ser más sensibles a eventos inmediatos o circunstancias del momento.

La Tabla 4 muestra, que la ira, en sus diversas manifestaciones (emocional y física), es nula en los participantes de la Fundación Mi Papá. Sin embargo, la puntuación más alta en la subescala de expresión verbal sugiere que los participantes tienden a canalizar su ira hablando, lo cual puede ser una estrategia saludable si se maneja de manera adecuada.

La Tabla 5 muestra que la puntuación media de la escala rasgo es de 15.58 (Percentil=20) la cual es considerada como baja, indicando este puntaje, que los participantes tienen un rasgo bajo de ira. Las personas con puntuaciones bajas en la Escala de Rasgo de Ira tienden a experimentar, expresar o reprimir poco la ira. Generalmente, estas personas no se sienten fácilmente irritadas ni frustradas y no suelen pensar que son tratadas indebidamente por los demás. Estas personas tienen una baja propensión a experimentar sentimientos de ira. La desviación estándar indica que la dispersión es moderada, lo que implica que la mayoría de los participantes tienen puntuaciones cercanas a la media.

En relación con la Subescala Temperamento de Ira la media obtenida fue de 6.97 (Percentil=20), puntaje relativamente bajo que indica, que los participantes no tienen un temperamento irritable o explosivo de manera frecuente. La desviación estándar de considerada baja, sugiere que las respuestas en esta subescala son consistentes, con pocos casos atípicos.

La media obtenida en la Subescala Reacción de Ira es de 8.61 (Percentil=15) indicando que la mayoría de los participantes experimentan una reacción baja ante situaciones que provocan ira, pero no de manera desproporcionada. Las personas con puntuaciones bajas en la subescala de Reacción de Ira tienden a no ser muy sensibles a las críticas, agravios supuestos o evaluaciones



negativas de los demás. En estas circunstancias, no experimentan sentimientos intensos de ira y suelen manejar mejor las situaciones que podrían provocar enojo.

En cuanto a la Expresión Externa de ira la Tabla 6 muestra una puntuación media de 15.39 (Percentil=90) considerada alta. Dicha puntuación es un indicador que la mayoría de los participantes son propensos a expresar su ira de manera visible y externa, lo cual podría incluir comportamientos como hablar fuerte, gestos o reacciones físicas. La desviación estándar es considerada como una dispersión moderada lo cual sugiere que la expresión externa de ira no es similar entre todos los participantes.

La Expresión Interna de Ira arrojó un promedio de 14.42 (Percentil=65) considerado como nivel medio. Estas personas tienen una capacidad moderada para manejar y regular sus emociones de ira internamente, lo que sugiere que, aunque no siempre reprimen completamente su ira, aún pueden experimentar dificultades en situaciones específicas.

Al analizar el Control Externo de Ira se obtuvo una media de 15 (percentil=40), esta puntuación media indica que estas personas tienen una capacidad moderada para controlar la expresión externa de su ira, lo que sugiere que, aunque generalmente manejan bien sus emociones, pueden tener episodios en los que la ira es más difícil de controlar.

Finalmente se presenta el Control interno de Ira cuya puntuación media de 11.79 (percentil=35) es media. Estas personas tienen una capacidad moderada para manejar y regular sus emociones de ira internamente, lo que sugiere que, aunque generalmente controlan bien su ira, pueden experimentar dificultades en situaciones específicas.

En la Tabla 7, salta la vista un alto índice en el de expresión de ira lo cual indica que los participantes presentaron mayor dificultad para manejar situaciones conflictivas a pesar de tener un control moderado sobre sus emociones internas y externas por lo que es importante señalar que predomina la tendencia a expresar la ira de forma visible y frecuente.

El análisis estadístico reveló diversas correlaciones significativas entre las variables estudiadas. A través del coeficiente de correlación de Pearson y Spearman, se obtuvieron los siguientes hallazgos:

La Tabla 8 muestra una asociación estadísticamente significativa ($p < 0.001$) entre la resiliencia y la autoestima en los participantes. El coeficiente de correlación de Pearson, de 0.527, sugiere una relación positiva considerable entre ambas variables.

Los resultados indican que los hombres divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá tienen una mayor capacidad para afrontar las dificultades, así como también adaptarse a los



cambios (mayor resiliencia), también tienden a tener una valoración más positiva de sí mismos (mayor autoestima). Es decir, a medida que aumenta la resiliencia, también aumenta la autoestima en este grupo de hombres.

La Tabla 9 se muestra una correlación de -0.533 y una significancia de 0.001 resiliencia y estrés percibido anual lo que indica que existe una correlación negativa moderada entre la resiliencia y el estrés percibido anual. Esto significa que, a mayor nivel de Resiliencia, menor es el nivel de Estrés Percibido Anual (y viceversa). De igual forma se muestra una correlación de -0.437 y una significancia de 0.006 lo que indica que existe una correlación negativa moderada-baja entre la resiliencia y el estrés percibido mensual. Los resultados confirman que la resiliencia tiene un impacto protector frente al estrés percibido, tanto en la evaluación anual como mensual.

Al analizar la Tabla 10, se observa una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre la resiliencia y el rasgo de ira ($r = -0.389$, $p = 0.016$), lo que indica que hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, por lo que existe relación entre la resiliencia y rasgo de ira, los varones con mayor resiliencia tienden a presentar niveles más bajos de tendencia a la ira. Por el contrario, no se encontró una relación significativa entre la resiliencia y el estado de ira ($r = -0.141$, $p = 0.397$) ni entre la resiliencia y el índice de expresión de ira ($r = 0.067$, $p = 0.691$).

La capacidad que tienen estos varones de recuperarse de situaciones adversas no está necesariamente relacionada con la experiencia puntual de ira o con la frecuencia con la que se expresa.

Los resultados presentados en la Tabla 11 muestran una correlación negativa significativa entre autoestima y estrés percibido anual ($r = -0.418$, $p = 0.009$). Esto indica que, a mayor autoestima, menor es el nivel de estrés percibido a lo largo del año. De manera similar, se observa una correlación negativa significativa, aunque de menor magnitud, entre autoestima y estrés percibido mensual ($r = -0.330$, $p = 0.043$). Estos hallazgos indican una relación inversa entre ambos constructos, es decir, a medida que aumenta la autoestima, disminuyen los niveles de estrés percibido, tanto a corto como a largo plazo.

No se establecieron correlaciones significativas entre autoestima e ira, lo que sugiere que estas variables pueden operar de manera independiente en el contexto analizado.

Los resultados presentados en la Tabla 12 revelan una relación estadísticamente insignificante entre la autoestima y las diferentes manifestaciones de ira. La correlación entre la autoestima y el estado de ira ($r = -0.177$, $p = 0.287$) es prácticamente nula, indicando que los niveles de autoestima no se asocian de manera significativa con la experiencia de ira en un momento dado.



En cuanto a la relación entre la autoestima y el rasgo de ira, aunque se observa una leve tendencia negativa ($r = -0.309$, $p = 0.059$), esta no alcanza significancia estadística. Esto sugiere que, si bien podría esperarse una ligera disminución en el rasgo de ira a medida que aumenta la autoestima, esta relación no es suficientemente robusta para ser considerada significativa.

Por último, la correlación entre la autoestima y el índice de expresión de ira es prácticamente nula ($r = -0.024$, $p = 0.885$), lo que indica una ausencia de relación entre la autoestima y la frecuencia o intensidad con la que se expresa la ira.

Finalmente, se encontraron correlaciones positivas entre estrés y el rasgo de ira, lo que indica que los participantes que perciben mayor estrés tienden a mostrar una predisposición mayor a experimentar ira de forma generalizada.

Estos hallazgos ponen en evidencia la importancia de la resiliencia y la autoestima como factores protectores frente al estrés percibido, y destacan la necesidad de intervenciones específicas orientadas a la regulación emocional, particularmente en lo que respecta a la gestión de la ira, dentro de esta población.

Los resultados presentados en la Tabla 13 muestran las correlaciones entre las variables de estrés percibido (anual y mensual) y las distintas manifestaciones de ira (Estado de Ira, Rasgo de Ira e Índice de Expresión de Ira). En la relación entre estrés percibido anual y manifestaciones de Ira, se observa en el estado de Ira una Correlación de 0.884 con una significancia de 0.000 lo cual indica que hay una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido anual y los niveles momentáneos de ira.

El rasgo de ira arrojó una correlación de 0.584 con significancia 0.000, evidenciando una relación positiva moderada y significativa entre el estrés percibido anual y el rasgo de ira, Esto sugiere que aquellos individuos que reportan mayores niveles de estrés a lo largo del año tienen una mayor probabilidad de presentar un rasgo de ira más pronunciado. En cuanto al Índice de expresión de ira, se observa una correlación de -0.253 con una significancia de 0.125, esto indica que el estrés anual podría no estar relacionado con la expresión de ira.

En la relación entre Estrés Percibido Mensual y Manifestaciones de Ira se observa que en el Estado de Ira se obtuvo una correlación de 0.217 y una significancia de 0.191 lo que indica que no hay una relación significativa entre el estrés percibido mensual y los niveles momentáneos de ira. El Rasgo de Ira muestra una correlación de 0.522 con significancia 0.001 indicando que existe una correlación positiva moderada y significativa entre el estrés percibido mensual y el rasgo de ira, lo que sugiere que un mayor estrés mensual se asocia con una tendencia más fuerte hacia la ira como rasgo estable. Finalmente, en el Índice de Expresión de Ira se muestra una correlación de -0.299 con nivel de significación de 0.068 lo que indica que no hay una relación entre el estrés mensual y



la expresión de ira. En resumen, la tabla muestra que hay relaciones significativas entre el estrés percibido (tanto anual como mensual) y el rasgo de ira, pero no hay una relación clara con el estado de ira o el índice de expresión de ira.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación reflejan características importantes en la resiliencia, autoestima, estrés e ira de los varones divorciados y/o separados que forman parte de la Fundación Mi Papá, sin embargo, es importante destacar que la poca información existente y falta de estudios con esta población limita la posibilidad de contrastar los resultados con otros autores, aunque las variables han sido estudiadas en diferentes contextos y grupos (mujeres, niños/as y adolescentes). A pesar de los hallazgos relevantes, es necesario destacar algunas limitaciones propias de este estudio como lo son el tamaño de la muestra, toda vez que la muestra utilizada en este estudio es relativamente pequeña, lo que limita la generalización de los resultados a una población más amplia. Estas limitaciones pudieron haber influido en los resultados de diversas maneras. Por ejemplo, el sesgo de deseabilidad social podría haber llevado a los participantes a sobreestimar su resiliencia o subestimar sus niveles de ira, afectando la precisión de las mediciones. Asimismo, la falta de control sobre variables externas podría haber generado confusión en la interpretación de las relaciones entre las variables principales.

Una vez expuestos los resultados más relevantes podemos mencionar que la mayoría de los participantes se encuentra en la Etapa de la Adulthood Media lo cual implica niveles de compromiso y responsabilidad que aumentan la probabilidad de frustración estrés e ira. El análisis de los niveles de escolaridad de los participantes del estudio reveló en una Alta proporción de individuos con educación superior lo cual sugiere que muchos de estos hombres poseen habilidades y recursos que pueden ayudarlos a enfrentar la separación o el divorcio; sin embargo, la educación avanzada también puede estar asociada con mayores expectativas y presiones lo que puede inferir en los niveles de estrés e ira de los participantes.

Los resultados obtenidos en este estudio permiten comprender de forma más clara las dinámicas emocionales que experimentan los varones divorciados pertenecientes a la Fundación Mi Papá. En particular, la relación positiva entre resiliencia y autoestima refuerza lo propuesto por Cabrera-García et al. (2016), quienes encontraron que los individuos con mayores recursos personales presentan niveles más altos de resiliencia, especialmente cuando cuentan con fortalezas internas como la confianza en sí mismos. Esto sugiere que trabajar el fortalecimiento personal podría ser una vía efectiva para promover la resiliencia tras la ruptura conyugal.

Por otro lado, la correlación negativa entre resiliencia y estrés concuerda con los planteamientos de Rentería Ortiz (2023), quien halló que los adultos que enfrentaron pérdidas significativas y



mostraron niveles altos de resiliencia reportaron una mejor adaptación emocional. En este estudio, los varones con alta resiliencia también evidenciaron menores niveles de estrés percibido, lo que confirma su papel protector frente a las adversidades emocionales propias del divorcio.

En cuanto a la ausencia de correlación significativa entre resiliencia e ira, se plantea una dinámica más compleja, posiblemente mediada por factores individuales o contextuales. Estos resultados coinciden con los hallazgos de Khumalo et al. (2024), quienes identificaron mecanismos de afrontamiento tanto adaptativos como desadaptativos en hombres divorciados, reflejando la diversidad de respuestas emocionales ante una misma situación vital.

La relación positiva entre estrés y rasgo de ira encontrada en este estudio es coherente con investigaciones como la de Martínez (2017), quien enfatiza que los hombres que presentan dificultades en el control de impulsos tienden a manifestar respuestas de ira más intensas, especialmente en contextos de alta carga emocional. Esto destaca la necesidad de intervenciones clínicas que promuevan la regulación emocional y el control de impulsos, aspectos clave para evitar consecuencias negativas como la violencia o el aislamiento emocional.

Asimismo, la falta de relación significativa entre autoestima e ira invita a reflexionar sobre la independencia relativa entre la autoevaluación personal y la expresión emocional impulsiva. Aunque personas con baja autoestima pueden experimentar inseguridad, esto no necesariamente se traduce en manifestaciones de ira, lo que apunta a la necesidad de un análisis más fino sobre los estilos de afrontamiento y la regulación emocional.

En conjunto, los hallazgos del presente estudio evidencian que la resiliencia y la autoestima funcionan como recursos protectores clave ante el estrés, y que la ira, especialmente en su modalidad de rasgo, puede estar asociada a estados de alta tensión psicológica. Se sugiere, por tanto, que futuras intervenciones psicológicas dirigidas a varones divorciados incorporen estrategias para fortalecer la resiliencia, elevar la autoestima y desarrollar habilidades efectivas de manejo del estrés y la ira.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados de la investigación, se concluye que existe una relación significativa entre la resiliencia, la autoestima, el estrés y la ira en los varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá

Los resultados obtenidos a través de las diferentes pruebas indican que la muestra en su mayoría presentó alto nivel de resiliencia, de igual forma una autoestima saludable y un nivel de estrés percibido tanto anual como mensual moderado



Con relación a la manifestación de ira se evidencia que el 73.68% de los participantes reportó niveles bajos de ira, y un 21.05% indicó que su ira era nula. Estos porcentajes extremadamente altos sugieren que la gran mayoría de los miembros ha logrado controlar sus emociones de manera efectiva. De manera similar, el 55.26% de los participantes reportó niveles bajos de ira como rasgo de personalidad, y un 44.74% indicó que su ira era nula. Estos datos refuerzan la idea de que los programas de la fundación están teniendo un impacto significativo en la reducción de la ira como característica de personalidad.

Los resultados revelan una sólida correlación positiva entre resiliencia y autoestima indicando que, a mayor resiliencia, mayor autoestima, y viceversa. Esta asociación sugiere que ambas variables se refuerzan mutuamente: la capacidad de superar adversidades fomenta una imagen positiva de sí mismo, mientras que una alta autoestima proporciona la confianza necesaria para enfrentar desafíos.

Se encontró una correlación negativa y estadísticamente significativa entre los niveles de resiliencia y el estrés percibido, tanto a nivel anual como mensual. Es decir, las personas con mayor capacidad de resiliencia tienden a experimentar menos estrés, y aquellos con menor resiliencia reportan niveles más altos de estrés.

La resiliencia tiene una relación significativa y negativa con el rasgo de ira, lo que sugiere que las personas más resilientes tienden a tener menos rasgos de ira. Sin embargo, no hay una relación significativa entre la resiliencia y el estado de ira o el índice de expresión de ira.

Se encontró una correlación negativa y estadísticamente significativa entre los niveles de autoestima y el estrés percibido, tanto a nivel anual como mensual. Lo que indica que a medida que aumenta la autoestima, tiende a disminuir el nivel de estrés percibido, y viceversa.

No se encontró una relación estadísticamente significativa entre la autoestima y las diferentes dimensiones de la ira evaluadas (estado de ira, rasgo de ira y expresión de ira). Esto sugiere que, al menos en la muestra estudiada, no existe una asociación clara entre tener una alta autoestima y experimentar menos ira, o viceversa.

Se sugiere que el estrés percibido (tanto anual como mensual) está relacionado de manera significativa con el rasgo de ira, lo que indica que las personas que experimentan altos niveles de estrés tienen una mayor tendencia a experimentar ira como una característica de personalidad. Se encontró una correlación negativa con el índice de expresión de ira. Por otro lado, no se encontró una relación significativa entre el estrés percibido y el estado de ira.



El estudio refuerza la importancia de abordar las variables psicológicas clave en el ajuste post-divorcio, contribuyendo al conocimiento teórico y práctico en áreas como la intervención terapéutica, el diseño de programas de apoyo y las políticas públicas dirigidas a familias en transición.

A partir de los hallazgos de esta investigación, se proponen las siguientes recomendaciones:

- Ampliar el tamaño de la muestra en futuras investigaciones sobre la relación entre autoestima, estrés, ira y resiliencia lo que permitirá obtener resultados más robustos y generalizables, lo que a su vez contribuirá a un mejor entendimiento de estos fenómenos y al desarrollo de intervenciones más efectivas.
- Implementar programas psicoeducativos y terapéuticos personalizados, basados en las necesidades individuales de cada hombre, que fortalezcan la resiliencia, la autoestima y las habilidades de afrontamiento.
- Para apoyar a los hombres que enfrentan el divorcio, se propone implementar programas integrales que fomenten su crecimiento personal y social. Estos programas, al combinar educación, entrenamiento en habilidades y apoyo social, equiparán a los participantes con las herramientas necesarias para superar los desafíos del divorcio, reconstruir sus vidas y alcanzar un bienestar integral.
- Facilitar la creación de redes de apoyo social entre los hombres divorciados, ya que el apoyo social es un factor protector importante frente al estrés y la depresión.
- Es fundamental ampliar la investigación para comprender la compleja red de factores que influyen en el bienestar emocional de los hombres divorciados. Además de la resiliencia, la autoestima, el estrés y la ira, se sugiere explorar el papel de variables como el apoyo social, la inteligencia emocional, el contexto familiar, y las características sociodemográficas. Estudios longitudinales podrían revelar cómo estas variables interactúan y cambian a lo largo del tiempo.

Estas recomendaciones buscan no solo aplicar los hallazgos en contextos prácticos, sino también impulsar investigaciones futuras que amplíen el conocimiento en este campo y promuevan el bienestar integral de los varones divorciados y/o separados.

Agradecimientos

Con profundo agradecimiento, dedico este espacio al reconocimiento de quienes han sido parte fundamental de este estudio.



Al profesor, magister Régulo Sandoya, por su invaluable orientación y dedicación durante el desarrollo de esta investigación. Su experiencia, consejos, motivación fueron esenciales para la culminación de este estudio.

A todos y cada uno de los profesores de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá por su compromiso al impartir conocimientos y transmitir su pasión por la disciplina, inspirándome a crecer tanto personal como profesionalmente.

A los miembros de la Fundación Mi Papá, en especial a la Lic. Reyna E. Vega, por abrirme las puertas y permitirme realizar esta investigación. Su generosidad y colaboración fueron clave para que este proyecto pudiera concretarse.

A las Magistradas del Tribunal Superior de Familia, por la oportunidad de integrarme al equipo del CEPOF (Centro para la Planificación y Orientación Familiar). Y a cada uno de los miembros del equipo interdisciplinario, en especial a las licenciadas Francia Smith, Lilia Varela, Yariela, Paz de Al-Bayati, Paola Blaizes, y al Dr. Cesar McKay, por compartir su tiempo, conocimientos y experiencia.

Tablas y Gráficas

Figura 1

Distribución porcentual de las edades de los varones divorciados y/o separados de la Fundación Mi Papá.

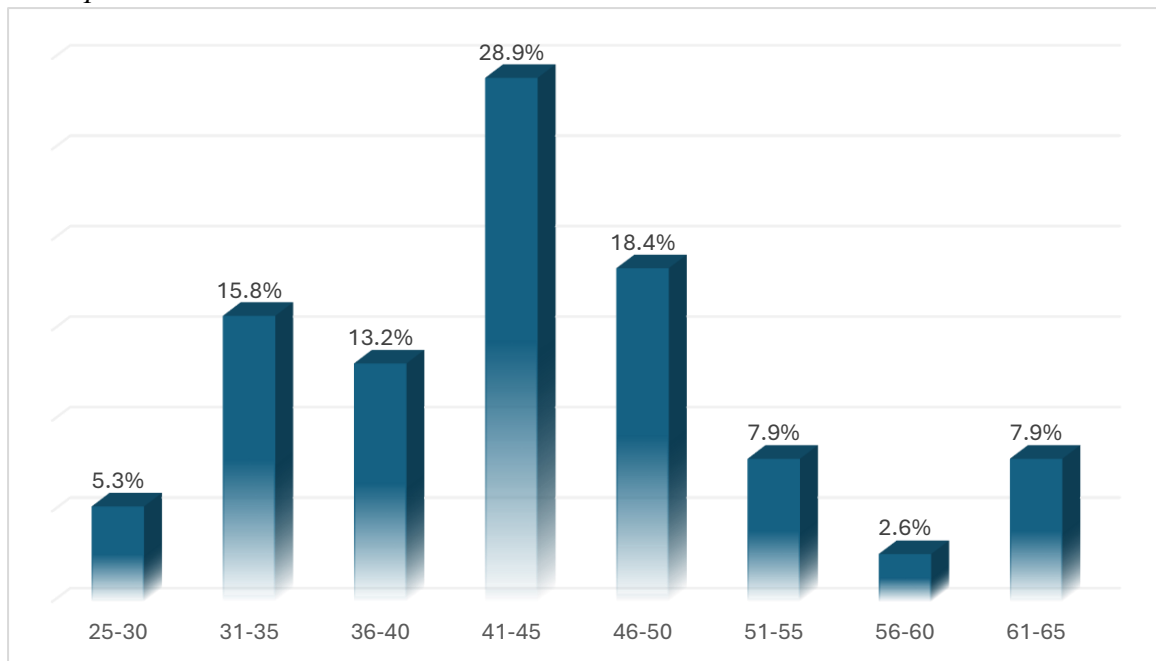
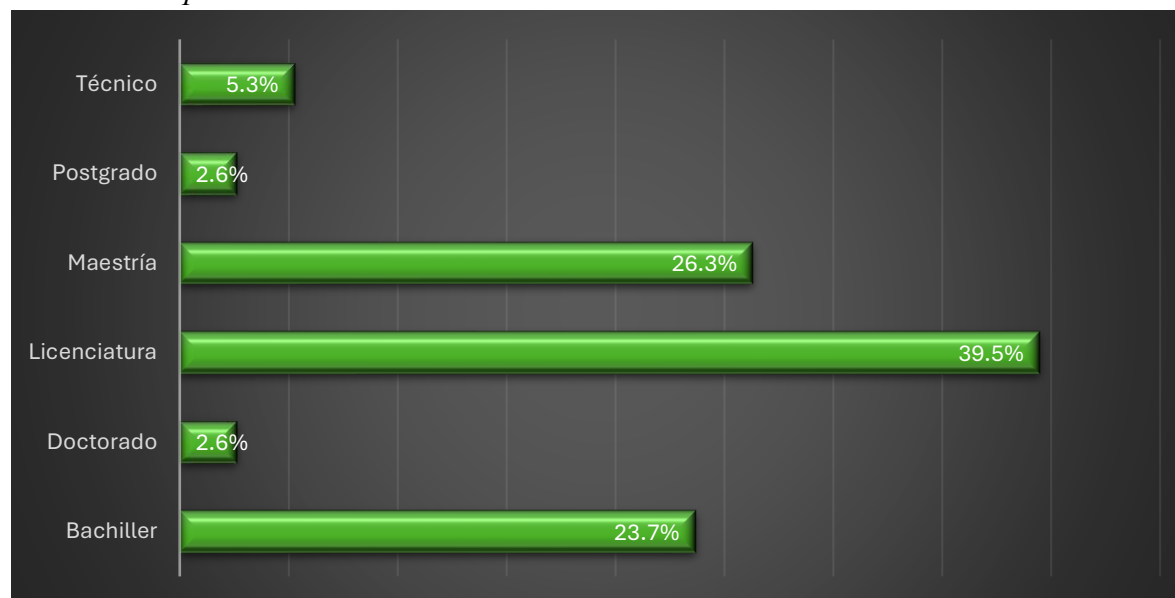


Figura 2

Distribución porcentual del nivel educativo de los varones divorciados y/o separados de la Fundación Mi Papá.

**Tabla 1**

Estadísticos descriptivos de la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild & Young aplicada aplicado a varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá.

Nivel	Media	Desviación Estándar
Ecuanimidad	22.5	3.2
Confianza en sí Mismo	42.2	4.4
Perseverancia	40.3	3.8
Satisfacción Personal	23.9	2.6
Sentirse bien solo	17.3	2.9
Resiliencia General	146.2	12.5

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la escala de Autoestima de Rosenberg aplicada a varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá.

Autoestima	Media	Desviación Estándar
Elevada / Saludable	34.42	3.05



Tabla 3

Estadísticos descriptivos del Cuestionario de Estrés Percibido aplicado a varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá.

Factores	Media	Desviación Estándar
Tensión Irritabilidad Fatiga año	18.82	4.61
Tensión Irritabilidad Fatiga mes	19.13	5.16
Aceptación social de conflictos año	12.92	3.8
Aceptación social de conflictos mes	13.08	2.6
Energía – Diversión año	11.47	2.9
Energía – Diversión mes	11.24	12.5
Sobrecarga laboral año	10.26	2.82
Sobrecarga laboral mes	10.76	2.84
Satisfacción por Autorrealización año	5.71	1.66
Satisfacción por Autorrealización mes	5.50	1.72
Miedo y Ansiedad año	4.63	1.67
Miedo y Ansiedad mes	4.66	1.65
PSQ anual	63.76	13.76
PSQ mensual	64.34	14.44

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de la Escala Estado de Ira aplicado a varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá.

Escala /subescala	Media	Desviación Estándar
Estado	17.92	2.87
Sentimiento	5.68	1.09
Expresión Física	5.84	1.35
Expresión Verbal	6.39	1.37

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de la Escala y Subescalas de Rasgo de Ira aplicado a varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá.

Escala /subescalas	Media	Desviación Estándar
Rasgo	15.58	2.89
Temperamento de Ira	6.97	1.53
Reacción de Ira	8.61	1.72



Tabla 6

Estadísticos descriptivos de las Escalas de Expresión y Control de la Ira aplicado a varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá.

Escala	Media	Desviación Estándar
Expresión Externa de Ira	15.39	2.62
Expresión Interna de Ira	14.42	2.76
Control Externo de Ira	15	2.65
Control Interno de Ira	11.79	2.94

Tabla 7

Estadísticos descriptivos del índice de expresión de ira aplicada a varones divorciados y/o separados asesorados por la Fundación Mi Papá.

Escala /subescala	Media	Desviación Estándar
Índice de expresión ira	39.02	4.8

Tabla 8

Correlación entre Resiliencia y Autoestima.

		Resiliencia	Autoestima
Resiliencia	Correlación de Pearson	1	.527**
	Sig. (bilateral)		.001
	N	38	38

Tabla 9

Correlación entre resiliencia y estrés percibido.

		Resiliencia	Estrés percibido anual	Estrés percibido mensual
Resiliencia	Correlación de Pearson	1	-.533**	-.437**
	Sig. (bilateral)		.001	.006
	N	38		



Tabla 10*Correlación entre resiliencia y manifestación de ira.*

		Resiliencia	Estado de Ira	Rasgo de Ira	Índice de Expresión de Ira
Resiliencia	Correlación de Spearman	1	-.141	-.389*	.067
	Sig. (bilateral)		.397	.016	.691
	N	38	38	38	38

Tabla 11*Correlación entre autoestima y estrés percibido.*

		Autoestima	Estrés percibido anual	Estrés percibido mensual
Autoestima	Correlación de Pearson	1	-.418**	-.330*
	Sig. (bilateral)		.009	.043
	N	38	38	38

Tabla 12*Correlación entre autoestima y manifestación de ira.*

		Autoestima	Estado de Ira	Rasgo de Ira	Índice de Expresión de Ira
Autoestima	Correlación de Spearman	1	-.177	-.309	-.024
	Sig. (bilateral)		.287	.059	.885
	N	38	38	38	38



Tabla 13*Correlación entre estrés percibido y manifestación de ira.*

		Estrés percibido anual	Estrés percibido mensual	Estado de Ira	Rasgo de Ira	Índice de Expresión de Ira
Estrés percibido anual	Correlación	1	.884**	.148	.584**	-.253
	de Spearman					
	Sig. (bilateral)		.000	.374	.000	.125
	N	38	38	38	38	38
Estrés percibido mensual	Correlación	.884**	1	.217	.522**	-.299*
	de Spearman					
	Sig. (bilateral)	.000		.191	.001	.068
	N	38	38	38	38	38

Referencias

- Cabrera-García, Casas Rojas, Pardo Hernández y Rodríguez Martínez (2016). Análisis de la resiliencia en personas divorciadas, según su nivel educativo e ingresos económicos.
- González-Arratia, L.F., Valdez Medina, J.L. (2015). Resiliencia. Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos
- Gracia, Vidal-Selles y Martínez-Tur, (2017). Análisis de las características de estabilidad emocional en hombres y mujeres.
- Khumalo, S.T., Oduaran, C.A., & Onyencho, V.C. (2024). Lived experiences of divorced men and their coping mechanisms in the Kingdom of Eswatini: Implications for policy and development. *Gender and Behaviour*.
- Lizarazu, L., & Cracco, C. (2021). Implicación paterna post divorcio: una revisión sistemática. *Ciencias Psicológicas*, 15(2), 1-18. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i2.2408>
- Martínez L, G. d. C. (2017). Intervención de un programa psicoterapéutico cognitivo-conductual en una muestra de pacientes masculinos que presentan dificultades de control de impulso y de ira.
- Paz de Al-Bayat, Y. (2019). Efectividad de la terapia cognitivo-conductual basada en mindfulness en el manejo de ira, con mujeres en proceso de divorcio.



- Rentería Ortiz, N. P. (2024). Medición del nivel de resiliencia manifestado en el duelo por pérdidas familiares en el 2020 al 2023 en una muestra de adultos.
- Rojas Tapia, Y., & Guzmán-González, M. (2016). Psicoterapia y crecimiento postraumático en el contexto del divorcio y separación. *Salud & Sociedad*, 7(3), 320-330.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2): Professional Manual*. Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D. (1988). *State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Psychological Assessment Resources.
- Villaseñor Guzmán. (2010). El estudio del divorcio desde un enfoque resiliente: La importancia de los recursos psicológicos ante la crisis.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

