



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

Grado de Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio

**Modalidad:** Propuesta de intervención

**Título:** PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA ANTE UNA RUPTURA DE PAREJA

**Autor:** Natalia Carricondo Macizo

**Tutora:** María José Quiles Sebastián

**Cotutor:** Javier Manchón López

Elche, a 4 de Junio de 2021

## ÍNDICE

1. RESUMEN.....	4
2. INTRODUCCIÓN .....	5
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	9
3.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA .....	9
3.2. MÉTODO .....	10
<i>Participantes</i> .....	10
<i>Evaluación</i> .....	10
<i>Procedimiento</i> .....	13
3.3. SESIONES .....	14
<i>Sesión 1: “Conociéndonos”</i> .....	14
<i>Sesión 2: “La resiliencia como forma de vida”</i> .....	16
<i>Sesión 3: “¡Cuidate!”</i> .....	17
<i>Sesión 4: “Te perdono”</i> .....	18
<i>Sesión 5: “Empieza a salir ganando”</i> .....	19
<i>Sesión 6: “¡Primero quererme y después que me quieran!”</i> .....	20
<i>Sesión 7: “¡Siendo más capaces que nunca!”</i> .....	22
4. DISCUSIÓN .....	23
5. BIBLIOGRAFÍA .....	25
6. ANEXOS.....	33
Anexo I .....	33
Anexo II .....	34
Anexo III .....	36
Anexo IV.....	37
Anexo V.....	38
Anexo VI.....	41
Anexo VII.....	42
Anexo VIII.....	43
Anexo IX.....	46
Anexo X.....	48
Anexo XI.....	50
Anexo XII.....	51

Anexo XIII.....	53
Anexo XIV.....	54
Anexo XV.....	55
Anexo XVI.....	56
Anexo XVII.....	59
Anexo XVIII.....	60
Anexo XIX.....	62
Anexo XX.....	65
Anexo XXI.....	66
Anexo XXII.....	67
Anexo XXIII.....	68
Anexo XXIV.....	70
Anexo XXV.....	71



# PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA ANTE UNA RUPTURA DE PAREJA

## 1. RESUMEN

En la actualidad los divorcios han aumentado considerablemente y forman parte de una de las situaciones más complicadas en la vida de las personas, donde se ha visto que gran parte de ellas no consiguen un adecuado proceso de adaptación a la ruptura, llevándoles a sufrir grandes efectos emocionales negativos, además de depresión, dificultades para adaptarse, problemas de salud, etc. (Tamez-Valdez y Ribeiro-Ferreira, 2016).

Es por ello que el objetivo general de este programa es favorecer un adecuado proceso de adaptación al divorcio/separación de personas que están separadas o en proceso de redacción de los trámites para la separación mediante las variables: resiliencia, nivel de perdón hacia la expareja, resolución de conflictos, autoestima y autocuidado, aspectos que se han visto que favorecen dicho proceso. Por lo tanto, este programa se ha compuesto por siete sesiones teórico/prácticas desde el enfoque de la psicología positiva, con una duración de 90 minutos cada una, llevándose a cabo a lo largo de siete semanas. Por último, se realizará una evaluación pre y post intervención.

**Palabras clave:** Adaptación, divorcio, resiliencia, psicología positiva, perdón a la expareja

## ABSTRACT

Nowadays, divorces have increased considerably and are part of one of the most complicated situations in people's lives, and it has been seen that a large part of them do not achieve a correct process of adaptation to the breakup, leading them to suffer big negative emotional effects, besides depression, adaptation difficulties, health problems, etc. (Tamez-Valdez & Ribeiro-Ferreira, 2016).

That is why the general objective of this program is to promote a correct process of adaptation to divorce/separation of people who are separated or in the process of drafting the procedures for separation through the variables: resilience, level of forgiveness towards the ex-partner, conflict resolution, self-esteem and self-care, aspects that have been seen in favor of this process. Therefore, this program is composed of seven theoretical/practical sessions from the perspective of positive psychology, with a duration of 90 minutes each one and will be carried for seven weeks. Finally, we will do a pre and post intervention assessment.

**Key words:** Adaptation, divorce, resilience, positive psychology, forgiveness of ex-partner

## 2. INTRODUCCIÓN

Siete de cada 10 matrimonios acaban en ruptura, encontrándose España entre los países de la Unión Europea con la tasa más alta (Instituto de Política Familiar de España, 2015). Asimismo, las solicitudes de disolución matrimonial experimentaron un incremento interanual generalizado en el tercer trimestre de 2020, aumentando un 16.6% respecto al tercer trimestre de 2019 (Comunicación del Poder Judicial de España, 2020).

Por otro lado, el número de rupturas en parejas españolas (incluyendo divorcios, separaciones y nulidades, usándose a lo largo del trabajo de manera indistinta) fue de 95.060 en 2020, lo que supone un descenso del 13.3% respecto al total de 2019 (Ayuso, 2021), siendo aun así unos valores elevados ya que, además, casi el 60% de los matrimonios en 2019 terminaron disolviéndose (INE, 2019a; INE, 2019b). Los motivos que aducen las personas que se separan son las infidelidades y en menor medida a la violencia (Tamez-Valdez y Ribeiro-Ferreira, 2016), incluyéndose también el alcoholismo y las exigencias económicas (Wischounig, 1996), además de causas internas como la falta de conocimiento de nosotros mismos, expectativas personales no cumplidas, intolerancia a las diferencias, defectos y costumbres de la pareja, insatisfacción personal y baja autoestima (Chavarría y López, 2019). En España, las causas principales que refieren las parejas son la infidelidad, los problemas de comunicación, los celos, los trastornos de personalidad, los problemas económicos y los conflictos provocados por allegados que interfieren en la relación. (López, 2018).

Una separación o divorcio, supone no solo la ruptura de una pareja, sino también de una familia, constituyendo uno de los eventos vitales más estresantes, con repercusiones en la salud mental y física de todos los miembros (Vargas, 2014).

Por otro lado, la intensidad de las reacciones y consecuencias psicológicas que manifiesta la persona dependen de variables como el tipo de separación, la gravedad o intensidad de los conflictos manifestados y de los factores personales y, generalmente, las reacciones que más se suelen encontrar son depresión, ansiedad, baja autoestima e inadaptación (Instituto Provincial de Bienestar Social, 2009). Concretamente en mujeres, el divorcio provoca cambios intensos como culpabilidad por no haber podido establecer una mejor relación o evitar el suceso, afectación de la autoestima y autoimagen, cambios en la forma de ver el mundo por miedo a la soledad, sentimientos de tristeza o depresión, y enfado hacia la expareja y hacia uno mismo (Martínez, Carrero y Casallas, 2020). También, se considera como causa directa de la separación el aumento de la depresión en mujeres y la peor salud física y mental en hombres (Wu y Hart, 2002). Asimismo, las personas divorciadas reconocen haber experimentado efectos como depresión, dificultades para

adaptarse, problemas de salud y económicos, y mala relación con la expareja durante los dos años posteriores a la ruptura, dificultando un proceso de adaptación al divorcio más rápido (Tamez-Valdez y Ribeiro-Ferreira, 2016).

En cuanto a la adaptación a la ruptura, la presencia de síntomas depresivos forma parte del ajuste negativo al divorcio o separación, manteniéndose tanto a corto como a largo plazo (Rodríguez, 2009), viéndose incrementados en personas separadas a diferencia de parejas casadas o pertenecientes a otros estados maritales (Lorenz, et al., 1997) y en mujeres y hombres divorciados en comparación con sus exparejas casadas (Gähler, 2006).

Por otro lado, las tasas de suicidios en hombres tras una separación aumentan considerablemente más que en el caso de las mujeres (Instituto de Política Familiar de España, 2018; Kposowa, 2003), debido a la ruptura del vínculo entre padre e hijo y el efecto traumático de romperlos, además de la ira y el resentimiento engendrados por las pérdidas tanto de propiedades como de estatus a raíz de un acuerdo de divorcio (Kposowa, 2003).

Una corriente psicológica que puede ser de interés en el contexto de parejas que se separan es la Psicología Positiva. La definió por primera vez Martin Seligman, presidente de la American Psychological Association, como “Una ciencia de la experiencia subjetiva positiva, rasgos individuales positivos e instituciones positivas que permiten mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen cuando la vida es árida y sin sentido” (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). La Psicología Positiva plantea centrarse en lo positivo, definiéndose actualmente como “Ciencia que estudia cómo las personas son capaces de desarrollar fortalezas y virtudes que emplearán tanto en situaciones cotidianas como en acontecimientos en los que existan circunstancias adversas” (Fernández-Ríos y Vilariño, 2017; Soria y Gumbau, 2016).

Un término relacionado a ésta es la resiliencia (Iglesias, 2006), que analiza las circunstancias negativas del individuo y cómo de ellas se consigue extraer todo lo positivo para superar las situaciones difíciles (Fernández-Ríos y Vilariño, 2017). Se define como: “Proceso dinámico que puede ser impulsado en cualquier organismo al estar expuesto a la adversidad y el estrés generado por ésta, dependiendo de la interacción de factores internos (biológicos y psicológicos) y externos (relaciones directas o indirectas con los componentes del ambiente) al organismo, donde estos mismos pueden pertenecer tanto a la dimensión de riesgo como a la de protección, dando lugar a tres resultados posibles: mantenerse; enfrentar o superar; o adaptarse a la adversidad y estrés.” (Susana, Gallegos-Cari y Muñoz-Sánchez, 2019).

Dado que el proceso de adaptación al divorcio supone un problema importante en la sociedad, una parte de la psicología ha analizado una serie de variables (además de la resiliencia) que inciden en su mejora, como lo son el nivel de perdón hacia la expareja, la resolución de conflictos, la autoestima y el autocuidado. Además, algunas de estas favorecerán el aumento de la resiliencia, ya que tanto la autoestima como la resolución de conflictos se encuentran incluidas a la hora de realizar una evaluación general de la resiliencia, englobándose así como variables que influyen en el propio concepto aunque, en general, todo lo incluido en el programa ayudará a su desarrollo, así como a la adaptación al divorcio (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015).

Una de las variables que la literatura ha considerado importantes en este proceso es el nivel de perdón hacia la expareja, el cual se define como un conjunto de respuestas cognitivas, afectivas y conductuales ante una trasgresión que implican una disminución de los sentimientos negativos (resentimiento o enfado) y la aparición de sentimientos positivos (compasión) (Yárnoz-Yaben y Comino-González, 2012). Estudios previos han mostrado que a mayor nivel de perdón hacia la expareja, mayor grado de adaptación al divorcio (López, 2020 y Yárnoz-Yaben, 2015) lo que facilita el proceso tanto a los progenitores como a la familia en general (Yárnoz-Yaben y Comino-González, 2010). Otros estudios también sostienen que los progenitores divorciados que perdonan a sus exparejas atribuyen menores niveles de culpa al otro y tienen una percepción más adecuada y equilibrada de la situación, experimentando niveles más bajos de resentimiento (Bonach y Sales, 2002).

La resolución de conflictos es otro aspecto relacionado con la adaptación al divorcio. Se define como “saber negociar y resolver los desacuerdos que se presentan”, y se encuentra dentro de las habilidades sociales que permite recuperarse de una pérdida (Sarquis, 2014). El contar con habilidades de comunicación, para hacer peticiones, o desarrollar la asertividad son una estrategia individual importante para afrontar estas situaciones (Arrieta, Macías y Amarís, 2012; Fariña, Novo, Arce y Seijo, 2002). Con esto, se conseguiría reducir el nivel de conflicto, el cual favorece la adaptación al divorcio (Yárnoz-Yaben, 2013).

La literatura también ha prestado atención a la autoestima como variable que influye en dicho proceso, ya que tener un sentido de autoestima influye en el ajuste post-separación, así como haber puesto el matrimonio anterior y a la expareja en una perspectiva donde la identidad de la persona no esté vinculada a ese matrimonio ni a esa persona (Kitson y Holmes, 1992 en Rodríguez, Ribeiro y Jordan, 2009). Además, la baja autoestima es una de las principales reacciones que se encuentran en los procesos de separación (Martínez, Carrero y Casallas, 2020), y el llevar a cabo acciones para aumentarla favorece

un adecuado afrontamiento a la separación y a la situación de crisis (Instituto Provincial de Bienestar Social, 2009). De la misma manera, el autocuidado, también forma parte de los recursos orientados a la restauración de la persona a la nueva realidad (Brodbeck, et al., 2019). Es una de las acciones que ponen en marcha las mujeres en proceso de separación para superarlo y mejorar sus vidas (Duffy, Thomas y Trayner, 2002). Por ello, tanto la autoestima como el autocuidado, mejorarán la adaptación al proceso de divorcio.

Para abordar esta situación, se han elaborado diversas propuestas previas, como la del Instituto Provincial de Bienestar Social (2009) en Córdoba (España), titulada "Guía de intervención Psicológica y Mediación Familiar en Proceso de Separación de Pareja". Ésta pretende establecer una metodología y unas estrategias de intervención psicológica con familias en proceso de separación de pareja, utilizando la mediación familiar como procedimiento de resolución de conflictos entre personas separadas o decididas a separarse. La intervención se puede realizar a nivel individual, familiar o grupal y se compone de cuatro módulos: Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja, Habilidades psicoeducativas y parentales, Orientación psicoeducativa y apoyo emocional a menores y Mediación familiar. La duración de las intervenciones varía en sesiones según el bloque y un total de entre 60 y 120 minutos. Aunque los autores no han informado acerca de los resultados del programa, puede servir de ejemplo ya que cuentan con variables similares a las reflejadas anteriormente analizadas por la literatura como importantes en el proceso de separación de pareja, como el apoyo psicológico en esta etapa.

Por otro lado, Fariña, Novo, Arce y Seijo (2002) expusieron un programa titulado "Ruptura de pareja, no de familia". Este programa se dirige a menores y a adultos con la finalidad de minimizar las repercusiones negativas que la separación puede generar en los menores y en el resto de la familia, e incrementar el ajuste a la nueva situación familiar, así como formar a los padres para que puedan compartir una labor educativa y formativa responsable, basada en las necesidades de los menores. La intervención con adultos tendrá una duración de 15 sesiones y la de menores 16, entre 90 y 120 minutos.

Por lo tanto, el objetivo del Trabajo Final de Grado será presentar una propuesta de intervención para favorecer un adecuado proceso de adaptación a la ruptura de pareja, basándose en las competencias de la psicología positiva.

### 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este trabajo se presenta el programa “Durante o después del divorcio: Adquirir herramientas para vivir grandes experiencias”, siguiendo el enfoque de la psicología positiva e incidiendo en las variables más importantes relacionadas con la mejora del proceso de adaptación en la ruptura de una relación sentimental, dotando a los participantes de los conocimientos y habilidades necesarias para una mejor adaptación y salud psicológica.

A diferencia de los programas anteriores, los cuales van dirigidos a menores y adultos, nuestro programa está indicado exclusivamente para los integrantes de las parejas. Además, el número de sesiones será breve, contando con un contenido eminentemente práctico para que se empiece a facilitar la adaptación a la ruptura.

Esta propuesta fue aprobada por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández (Código: TFG.GPS.MJQS.NCM.210531) (Anexo XXV)

#### 3.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El objetivo general de este programa es favorecer un adecuado proceso de adaptación al divorcio/separación de personas que están separadas o en proceso de redacción de los trámites para la separación.

En cuanto a los objetivos específicos para las personas asistentes al programa, estos son:

1. Fomentar la resiliencia.
2. Iniciar el perdón hacia la expareja.
3. Proporcionar habilidades de resolución de problemas.
4. Favorecer una alta autoestima.
5. Promover el autocuidado.

## 3.2. MÉTODO

### *Participantes*

Este programa está dirigido a personas que estén en proceso de separación o ya separadas que hayan finalizado la convivencia con la pareja, que no hayan sido víctimas de violencia de género y que quieran adquirir habilidades para mejorar su proceso de adaptación a la separación o divorcio.

### *Evaluación*

Se evaluará la efectividad de la intervención mediante los resultados pre y post de los instrumentos de evaluación seleccionados para medir cada objetivo durante las sesiones 1 y 7. Además, también se evaluará al final del programa la satisfacción con la intervención realizada mediante la Escala de Satisfacción con el tratamiento recibido (CRES-4): la versión en español de Feixas-y-Viaplana, et al. (2012) al final de la intervención. (Anexo I)

Para evaluar cada una de las variables de este programa, se utilizarán los siguientes instrumentos:

#### ***Adaptación al divorcio:***

**“Cuestionario de Adaptación al Divorcio-Separación (CAD-S)” (Yárnoz-Yáben y Comino, 2010) (Anexo II)**

Evalúa los aspectos esenciales que reflejan el nivel de adaptación del grupo familiar a la situación de divorcio y está compuesto por cuatro factores integrados por 20 ítems, donde tres de las cuatro subescalas se refieren a aspectos que dificultan la adaptación al divorcio: 1) Dificultades psicológicas de los progenitores, 2) Conflicto con la ex pareja y 4) Consecuencias negativas del divorcio para los hijos; mientras que una de ellas, el 3) Disposición a la coparentalidad, se puede considerar como un factor de ajuste a la nueva situación.

La escala de respuesta es de tipo Likert con cinco alternativas desde 1=Totalmente en desacuerdo a 5=Totalmente de acuerdo

La corrección de esta prueba se realiza sumando las puntuaciones ponderadas por el número de ítems para cada dimensión, donde, a mayor puntuación, menor ajuste positivo. Su consistencia interna es adecuada ( $\alpha=0,77$ ).

### ***Resiliencia:***

#### **“Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14) (Wagnild, 2009) (Anexo III)**

Se utilizó esta escala adaptada al español (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015) la cual mide el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo a situaciones adversas y se compone de dos factores: 1) Competencia Personal (11 ítems) y 2) Aceptación de uno mismo y de la vida (3 ítems).

La escala de respuesta es de tipo Likert, donde las opciones de respuesta se encuentran entre 1=Totalmente en desacuerdo a 7=Totalmente de acuerdo.

Los resultados del instrumento indican que a mayor puntuación, mayor resiliencia. Este cuestionario tiene un Alfa de Cronbach de  $\alpha=0,79$  (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015).

### ***Nivel de perdón hacia la expareja:***

#### **“Cuestionario de Perdón en Divorcio-Separación, CPD-S” (Yárnoz-Yaben y Comino, 2012) (Anexo IV)**

Evalúa el perdón en el ámbito del divorcio-separación y está compuesto por un solo factor y 5 ítems, con un formato de respuesta de tipo Likert con cinco alternativas de respuesta que van desde 1=Totalmente en desacuerdo, a 5=Totalmente de acuerdo.

En cuanto a los resultados, el perdón hacia la expareja se representa a partir de la suma de la puntuación total obtenida, donde a mayor puntuación, mayor perdón. Además, tiene una buena consistencia interna ( $\alpha=0,77$ ).

### **Resolución de conflictos:**

#### **“Cuestionario de Resolución de Conflictos” (Thomas y Kilmann, 1974) (Anexo V)**

Se utilizó una adaptación al español (Julio, s.f), la cual evalúa el comportamiento de un individuo en situaciones de conflicto (Rojas, 2007). Es un instrumento auto-administrado que consta de 30 ítems y valora dos dimensiones, asertividad y cooperación, junto con cinco estilos de manejo de conflictos (Competencia, Colaboración, Compromiso, Evasivo/Evitación y Complacencia/Acomodarse). El modo de respuesta consistirá en elegir uno de los dos enunciados que se presentarán por ítem.

A la hora de realizar la corrección, se necesitará la Hoja de Puntos (Anexo VI) donde la modalidad de resolución de problemas se corresponderá con la que haya sumado más puntuación. En cuanto a la consistencia interna del instrumento, cuenta con un Alfa de Cronbach  $\alpha=0,85$  (Ramos, 2020).

### **Autoestima:**

#### **“Escala de Autoestima de Rosenberg” (1965) (Anexo VII)**

Se utilizará la adaptación española de Echeburúa (1995). Este instrumento explora la autoestima personal, entendida como los sentimientos de valía personal y respeto a sí mismo (Vázquez-Morejón, Jiménez y Vázquez, 2004). Está compuesta por 10 ítems, donde cinco están presentados de forma positiva y cinco de forma negativa, con la intención de evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

La escala de respuesta es tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta desde A=Muy de acuerdo a D=Muy en desacuerdo.

En cuanto a su interpretación, a mayor puntuación obtenida, mayor nivel de autoestima. La escala traducida y validada en castellano cuenta con una adecuada consistencia interna entre  $\alpha=0,76$  y  $\alpha=0,87$  (Vázquez-Morejón, Jiménez y Vázquez, 2004).

### **Autocuidado:**

#### **“Escala de autocuidado” (González, et al., 2017) (Anexo VIII)**

Estudia la forma en la que la persona cuida de sí misma en función de 31 ítems agrupados en 6 dimensiones: 1) Conducta autodestructiva, 2) Falta de tolerancia al afecto positivo, 3) Problemas para dejarse ayudar, 4) Resentimiento, 5) No actividades positivas y 6) No atender las propias necesidades.

El tipo de respuesta es tipo Likert con 7 alternativas de respuesta desde 1=Totalmente en desacuerdo hasta 7=Totalmente de acuerdo.

Al interpretar los resultados, cuanta más puntuación en un factor, mayor correspondencia con el significado de éste y menor autocuidado. Finalmente, esta prueba cuenta con un Alfa de Cronbach de  $\alpha=0.91$  (González-Vázquez, et al., 2018).

### **Satisfacción con el tratamiento:**

#### **Escala de Satisfacción con el tratamiento recibido (CRES-4): la versión en español de Feixas-y-Viaplana, et al. (2012) (Anexo I)**

Evalúa la satisfacción con el tratamiento recibido mediante cuatro preguntas que evalúan el cambio del estado emocional, la satisfacción y la solución de problemas donde la respuesta varía de 0 a 5. Los resultados se representan con la fórmula:  $CRES-4 = (20 \times \text{Satisfacción}) + (20 \times \text{Solución del problema}) + [12,5 \times (4 + \text{Estado emocional actual} - \text{Estado emocional pre-tratamiento})]$ . La puntuación varía entre 0 y 300, donde a mayor puntuación, mayor satisfacción.

### **Procedimiento**

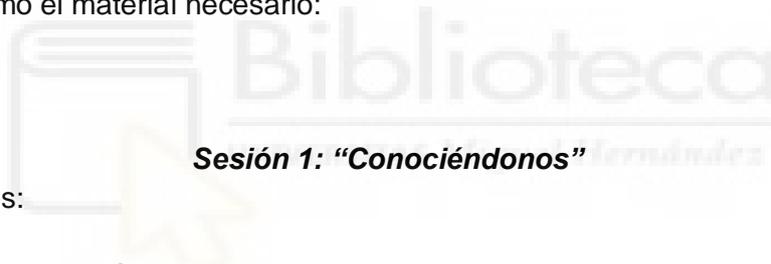
Para reclutar a los participantes al programa se ofrecerá información a los servicios sociales de la zona y a asociaciones de personas separadas sobre el desarrollo de este. Por lo tanto, los participantes serán voluntarios que necesiten ayuda para mejorar su proceso de divorcio y quieran adquirir herramientas para llevarlo a cabo. El programa será gratuito y se solicitará que todos los participantes se encuentren motivados para participar y mejorar, favoreciendo la comunicación, el apoyo y unos modelos positivos de influencia.

### 3.3. SESIONES

El programa estará compuesto por siete sesiones de 90 minutos cada una, realizándose una sesión por semana y acumulando una duración total de siete semanas. Tendrá un formato grupal, de 6 a 8 personas, procurando la formación de un grupo homogéneo y contando con un carácter individual, ya que se pretende ayudar en particular a la parte de la pareja que asiste.

Al inicio de cada sesión (salvo la primera y la última) se dedicarán 20 minutos a revisar las tareas para casa y todos los participantes hablarán sobre las dificultades encontradas durante la semana. Las sesiones contarán con una primera parte teórica e introductoria al concepto y una segunda parte donde se propiciará la participación, realizando diferentes actividades y llevando a la práctica lo trabajado de forma teórica.

A continuación, se explicarán detalladamente los objetivos y contenido de las sesiones, así como el material necesario:



#### **Sesión 1: "Conociéndonos"**

- Objetivos:

- Presentación del programa y sus participantes
- Realizar una primera evaluación mediante los instrumentos seleccionados para cada variable

- Duración: 90 minutos

- Materiales:

- Cuestionarios de los Anexos II, III, IV, V, VII y VIII.
- Pelota

- Contenidos:

### 1. Presentación (10min)

En esta primera sesión se realizará una presentación del programa, indicando quién lo va a dirigir, cuáles son sus objetivos, el número de sesiones, su estructura y qué se tratará en las sesiones posteriores.

Se informará sobre algunas de las normas que se deberían cumplir como son: La puntualidad, la asistencia y participación continuada, y la confidencialidad.

Después, se propondrá una actividad con el fin de que los integrantes del programa se conozcan y haya una primera toma de contacto, para que así se pueda coger confianza y que el hecho de asistir el programa y hablar con personas en su misma situación también les ayude a mejorar su adaptación al divorcio.

### 2. Actividad: “Rompiendo el hielo” (15min)

Esta actividad se realizará formando un círculo donde, mediante el uso de una pelota, se la deberán ir pasando primeramente en un solo sentido, donde los integrantes deberán decir su nombre.

En una segunda ronda, podrán pasarse la pelota aleatoriamente, diciendo el nombre a quién envían la pelota, con la finalidad de crear más confianza o complicidad entre personas. En este caso, quién tenga la pelota deberá contar brevemente cómo lleva el proceso de separación, sobre todo a nivel psicológico y emocional. De esta forma, se podrán ir conociendo entre todos, pudiendo compartir mejor sus experiencias y sentirse identificados con el otro, aumentando así la ayuda mutua.

### 3. Evaluación y conclusión (65min)

Se dedicará el resto de la sesión al pase de los instrumentos que evalúan cada variable del programa.

## **Sesión 2: “La resiliencia como forma de vida”**

- Objetivos:

- Aprender a aceptar y sustituir los pensamientos negativos por otros positivos
- Conocer y poner en práctica algunas de las estrategias útiles para fomentar la resiliencia

- Duración: 90 minutos

- Materiales: Anexo IX, X y XI

- Contenidos:

### 1. Presentación (20min)

Este tiempo se dedicará a que cada participante hable unos minutos sobre las dificultades encontradas durante la semana.

### 2. Explicación teórica (20min)

Se visualizará el video “Desarrolla tu resiliencia con estas tres sencillas estrategias” (MindfulScience, 2018), se conceptualizará la resiliencia y se mencionarán algunas estrategias para fomentarla. (Anexo IX)

### 3. Actividad: “Pensando en positivo” (30min)

Esta actividad consistirá en aprender a ser más consciente de los pensamientos negativos que nos suelen surgir en determinadas situaciones, y cómo se pueden sustituir por otros más positivos. Se presentarán dos situaciones donde el pensamiento es distinto, observándose cómo provoca que la emoción varíe y, tomando éstas como ejemplo, deberán sustituir por parejas los pensamientos negativos que se presentarán, por positivos, indicando también las emociones sentidas. (Anexo X)

### 4. Actividad: “Saliendo del pozo” (15min)

Se presentará una hoja en la que se deberán escribir las estrategias, habilidades, pensamientos, relaciones sociales o personas que les hayan ayudado a “salir del pozo” en situaciones adversas, facilitando su identificación y uso. (Anexo XI)

### 5. Despedida(5min)

Se propondrá como tareas para casa la implementación de las estrategias vistas en esta sesión.

### **Sesión 3: “¡Cuidate!”**

- Objetivos:

- Concienciar acerca de la importancia de los autocuidados en esta etapa
- Aportar información para identificar correctamente la necesidad de autocuidado
- Dotar de herramientas para la activación conductual y empezar a incluir actividades de autocuidado o añadir más a la vida cotidiana

- Duración: 90 minutos

- Materiales: Anexo XII, XIII y XIV

- Contenidos:

#### 1. Presentación (20min)

Este tiempo se dedicará a revisar las tareas para casa y a que cada participante hable unos minutos sobre las dificultades encontradas durante la semana.

#### 2. Explicación teórica (35min)

Se definirá el concepto autocuidado, se identificarán los elementos que constituyen un autocuidado positivo, los principales comportamientos y sentimientos que indican la necesidad de incidir en éste y alguna de las acciones que se deben realizar para mejorarlo después de una situación crítica. (Anexo XII)

#### 3. Actividad: “¡A organizarse!” (30min)

La actividad propuesta tendrá base en lograr una activación conductual y consistirá en la programación jerarquizada de actividades para recuperar el contacto con los reforzadores naturales y la extinción de la evitación a realizar determinadas acciones. (Anexo XIII y XIV)

#### 4. Despedida (5min)

Se propondrá como tareas para casa la implementación en la vida diaria las actividades de la jerarquía.

## **Sesión 4: “Te perdono”**

- Objetivos:

- Explicar la importancia del perdón hacia la expareja a la hora de favorecer el proceso de adaptación al divorcio
- Presentar a los/las participantes una actividad útil para ayudar a perdonar a su expareja

- Duración: 90 minutos

- Materiales: Anexo XV y XVI

- Contenidos:

### 1. Presentación (20min)

Este tiempo se dedicará a revisar las tareas para casa y a que cada participante hable unos minutos sobre las dificultades encontradas durante la semana.

### 2. Explicación teórica (10min)

Se introducirá el concepto del perdón a la expareja, hablando sobre la principal causa que lo dificulta y la importancia de éste, así como las mejoras que ofrece a la persona que lo concede. (Anexo XV)

### 3. Actividad: “Las Cartas del Perdón” (Anexo XVI)

- *“La carta del Enfado” (15min)*  
Se escribirá en una carta con gran detalle todos los sentimientos que se tengan hacia la expareja.
- *“La carta del Dolor” (15min)*  
En esta segunda carta deberán situarse como víctimas, suplicando la vuelta de esa persona y aferrándose a ese amor.
- *“La carta de la Sensatez” (15min)*  
Deberán escribir esta carta en plural y de una manera madura, analítica y equilibrada, anotando las responsabilidades de ambos y despidiéndose del otro.

### 4. Despedida (5min)

Se añadirán de tres a cinco actividades a la jerarquía de la Sesión 3 y se planteará como tarea para casa guardar las cartas y, cuando se esté preparado, quemarlas, perdonando al otro y dejando a un lado el rencor.

### **Sesión 5: “Empieza a salir ganando”**

- Objetivos:

- Conocer la importancia de saber resolver conflictos en la vida diaria, así como los diferentes estilos que existen.
- Dotar de herramientas y técnicas a los/las participantes para resolver conflictos satisfactoriamente y hacer peticiones.

- Duración: 90 minutos

- Materiales: Anexo XVII, XVIII, XIX y XX

- Contenidos:

#### 1. Presentación (20min)

Este tiempo se dedicará a revisar las tareas para casa y a que cada participante hable unos minutos sobre las dificultades encontradas durante la semana.

#### 2. Explicación teórica (15min)

Se hablará sobre la importancia de saber gestionar los conflictos y los diferentes estilos de resolución que se pueden tener en función del tipo de conflicto y personalidad, así como la importancia de la asertividad. (Anexo XVII)

#### 3. Actividad: “Nos autodiagnosticamos” (30min)

Para realizar esta actividad, utilizaremos unos ítems basados en el “Instrumento para la resolución de conflictos de Hiam (2002). Se trata de un instrumento de autodiagnóstico compuesto por 10 enunciados, donde se debe elegir una de las dos parejas de frases que se presentan. Examina cinco estilos de resolución de conflictos y para obtener el resultado se deberá realizar un sumatorio de la letra asociada a los enunciados escogidos. Además de describir los estilos, este instrumento-manual incluye consejos y técnicas en los que nos basaremos para ponerlos en práctica de forma efectiva.

Primeramente, se presentará el instrumento y se explicará el procedimiento que se seguirá, siendo en primer lugar pensar una situación de conflicto; a continuación, cumplimentar la prueba; y finalmente, realizar la interpretación del resultado obtenido mediante una guía de estilos de resolución de conflictos, así como de las estrategias que se pueden emplear para resolver el problema. (Anexo XVIII y XIX)

Para terminar la actividad, se comentará grupalmente algún ejemplo de los/las participantes y se realizará un pequeño role playing para resolver el conflicto. Por último, se dará opinión acerca de la funcionalidad de las estrategias planteadas para la solución de los diferentes problemas.

#### 4.Actividad: “Aprendiendo a pedir un cambio de conducta” (20min)

Se pondrá un ejemplo de una petición de cambio de conducta y seguidamente se proporcionará una guía para llevar a cabo correctamente la petición además de una serie de aspectos a evitar, finalmente realizando una actividad práctica haciendo uso de estos pasos. (Anexo XX)

#### 5.Despedida (5min)

Se añadirán de tres a cinco actividades a la jerarquía de la sesión 3 y se planteará como tarea para casa implementar las estrategias vistas en la sesión.

### ***Sesión 6: “¡Primero quererme y después que me quieran!”***

- Objetivos:

- Conocer el concepto de autoestima, componentes y tipos
- Descubrir todas las cualidades positivas y logros que nos definen

- Duración: 90 minutos

- Materiales: Anexo XXI, XXII, XXIII, XXIV y cartulinas 10.5x14.8 de colores

- Contenidos:

### 1. Presentación (20min)

Este tiempo se dedicará a revisar las tareas para casa y a que cada participante hable unos minutos sobre las dificultades encontradas durante la semana.

### 2. Explicación teórica (20min)

Se definirá el concepto de autoestima, sus componentes y los diferentes tipos. (Anexo XXI)

### 2. Actividad: “Mi árbol de logros” (20min)

Se realizará una actividad que permitirá reflexionar a los/las participantes sobre sus logros y cualidades positivas que llevan desarrollando desde la infancia, analizando la imagen que tienen de ellos mismos y centrándose en las partes positivas. Deberán realizar dos listas, una con valores positivos y otra de logros. Seguidamente deberán realizar un dibujo de un árbol con sus raíces y sus frutos, donde colocarán las palabras de las listas. Finalmente, en parejas, leerán los valores del compañero. (Anexo XXII)

### 3. Actividad: “Carta a una persona muy querida” (15min)

Cada participante se escribirá a uno mismo una carta describiéndose en tercera persona siguiendo una serie de pautas. Posteriormente se preguntará a la persona cómo se ha sentido. (Anexo XXIII)

### 4. Actividad: “Cartulinas de colores” (10min)

Los participantes se situarán en corro, donde en el centro se pondrá una mesa con tres montones de cartulinas de colores: blancas, rojas y azules. La actividad consistirá en coger una cartulina del color que quiera, las cuales siguen un código, y ofrecérsela a otro miembro del corro. (Anexo XXIV)

### 5. Despedida (5min)

Se añadirán de tres a cinco actividades a la jerarquía de la sesión 3, indicando que será necesario que continúen realizándolo hasta que la mayor parte de los ítems sean actividades complejas.

### **Sesión 7: “¡Siendo más capaces que nunca!”**

- Objetivos:

- Realizar una segunda evaluación mediante los instrumentos seleccionados para cada variable
- Cierre del programa

- Duración: 90 minutos

- Materiales: Escala de Satisfacción con el tratamiento (Anexo I) e instrumentos utilizados en la primera sesión.

- Contenidos:

#### 1.Evaluación (65min)

Esta sesión está destinada al segundo pase de los instrumentos que evalúan cada variable del programa, con el fin de comprobar si el programa ha servido de ayuda. También se empleará una Escala de Satisfacción.

#### 2.Conclusión (25min)

En este punto se realizará una conclusión con los aspectos aprendidos en el programa y se hablará acerca de las mejoras o el estado en el que se encuentra el proceso de adaptación de cada uno/a de los/as participantes.

Por último, se agradecerá la asistencia durante las sesiones y se dará por finalizado el programa.

#### 4. DISCUSIÓN

En este trabajo se presenta una propuesta de intervención dirigida a mejorar el proceso de adaptación a una ruptura de pareja. Este programa se basa en variables como la resiliencia, el perdón hacia la expareja, la resolución de conflictos, la autoestima y el autocuidado, ya que son aquellas que trabajarán sobre las habilidades y estrategias de los participantes, dotándolos de recursos para que se adapten de la mejor manera al proceso de ruptura, enfocándose en los aspectos positivos y favoreciendo un empoderamiento.

La importancia de abordar esta temática radica en que el porcentaje de matrimonios que termina en disolución es de casi el 60%. Concretamente, en el año 2019 se celebraron 161.389 matrimonios y se disolvieron 95.320 (INE, 2019a; INE, 2019b). Esto indica que un gran número de personas se encuentran en una situación de ruptura de pareja y van a sufrir un proceso de adaptación a la separación y, conociendo los efectos negativos que supone esta vivencia, la ayuda profesional es una de las mejores opciones para orientar y reorganizar la nueva vida de la mejor manera posible, procurando que los efectos de la separación no afecten a ámbitos laborales, familiares o sociales de la vida (Martínez, Carrero y Casallas, 2020). Además, la revisión de literatura ha puesto de manifiesto la importancia de realizar este trabajo ya que los programas de intervención con familias que han sufrido una separación o divorcio son un campo de actuación profesional novedoso en España (Fariña et al., 2001 en Fariña et al., 2002).

La propuesta de intervención que se presenta se basa en proporcionar las habilidades y herramientas necesarias para que los participantes puedan adaptarse de la mejor manera posible a su divorcio mediante la asistencia a siete sesiones dirigidas desde el enfoque de la psicología positiva, centrándonos en las características positivas de los asistentes y en cómo se pueden reforzar. Trabajando estas variables de manera práctica se quiere conseguir un empoderamiento de las personas, ofreciendo pautas para ser capaces de afrontar las demandas pertinentes fuera del programa. Otra de las características importantes del programa es pretender que, al trabajar las variables anteriores, las cuales han mostrado una alta influencia en la mejora del proceso de adaptación, éstas mismas fomenten también la resiliencia, aspecto imprescindible para superar la adversidad.

Los resultados esperados con la implementación de esta propuesta de intervención es que los asistentes al programa consigan fomentar su resiliencia, inicien el perdón hacia la expareja, adquieran habilidades de resolución de problemas y hayan incrementado su autoestima y las actividades de autocuidado, siendo la finalidad de todo esto mejorar la adaptación al proceso de ruptura de pareja y poseer bienestar psicológico.

Las principales limitaciones de esta propuesta son que cuenta con un número reducido de sesiones y que las evaluaciones de las variables se realizan mediante autoinformes, los cuales pueden dar lugar a sesgo. Además, sería importante ampliar su número de sesiones en posteriores propuestas para conseguir un mejor proceso de adaptación, así como incluir alguna en la que se realice una sesión de evaluación para comprobar su efectividad a largo plazo. Por otro lado, existe una limitación de estudios ya que pocos son españoles y tratan la temática de cómo afecta el divorcio a los integrantes de la pareja y las consecuencias; y características psicológicas que favorecerían una mejor adaptación. Además, la mayoría de estudios consideran de gran importancia el bienestar de los hijos tras un divorcio, pero no el de sus progenitores. Esta ausencia de referencias ha dificultado el obtener información de estudios que relacionen la resiliencia, la resolución de conflictos, la autoestima, el autocuidado y el grado de perdón hacia la expareja con una mejor adaptación al proceso de divorcio o separación, por lo que es necesaria más investigación ya que la mayor parte es importada de otros lugares, dificultando el desarrollo de programas ajustados a la población española (Yárnoz-Yaben, 2015).

Por tanto, este trabajo es una aportación nueva en el ámbito de la psicología en España, formando parte de la intención de crear programas que intervengan en el proceso de adaptación a una ruptura de pareja en población española.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Arenas-Monreal, L., Jasso-Arenas, J. y Campos-Navarro, R. (2011). Autocuidado: Elementos para sus bases conceptuales. *Global Health Promotion*, 18(4), 42-48. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/262112736\\_Autocuidado\\_elementos\\_para\\_sus\\_bases\\_conceptuales](https://www.researchgate.net/publication/262112736_Autocuidado_elementos_para_sus_bases_conceptuales)
- Arrieta, M. J., Macías, M. A. y Amarís, M. V. (2012). Afrontamiento en crisis familiares: El caso del divorcio cuando se tienen hijos adolescentes. *Salud Uninorte*, 28(1), 99-112. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81724108011.pdf>
- Arosemena, R., (10 de septiembre de 2016). La Psicología del Perdón: Aprendiendo a Sanar las Heridas del Pasado. *Psyciencia*. Recuperado de: <https://www.psyciencia.com/psicologia-del-perdon/>
- Ayuso, A. (9 de Marzo de 2021). Atrapados en el matrimonio: La pandemia y la burocracia hunden los divorcios. *El Independiente*. Recuperado de: <https://www.elindependiente.com/sociedad/2021/03/09/atrapados-en-el-matrimonio-la-pandemia-y-la-burocracia-hunden-los-divorcios/>
- Ballesteros, R. (2011). Trabaja la autoestima. *Raquel Ballesteros*. Recuperado de: <https://ptmarinma.files.wordpress.com/2011/09/trabajar-autoestima-ejercicios-practicos.pdf>
- Barraca, J. (2016). La Activación Conductual en la práctica: Técnicas, organización de la intervención, dificultades y variantes. *Análisis y Modificación de conducta*, 42(165-166), 15-33. Universidad Camilo José Cela. Recuperado de: <http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/view/2792>
- Bonach, K. y Sales, E. (2002). Forgiveness as a mediator between post divorce cognitive processes and coparenting quality [El perdón como mediador entre los procesos cognitivos posteriores al divorcio y la calidad de la coparentalidad]. *Journal of Divorce & Remarriage*, 38, 17-38.
- Branden, N. (1993). *El Poder de la Autoestima. Como potenciar este importante recurso psicológico*. Paidós Iberica, Ediciones S. A.

- Brodbeck, J., Berger, T., Biesold, N., Rocksthroh, F. y Joerg Znoj, H. (2019). Evaluation of a guided internet-based self-help intervention for older adults after spousal bereavement or separation/divorce: A randomised controlled trial. [Evaluación de una intervención de autoayuda guiada basada en Internet para adultos mayores después de un duelo conyugal o una separación / divorcio: un ensayo controlado aleatorio.] *Journal of Affective Disorders*, 252, 440-449. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032718324832>
- Castro, S. (11 de enero de 2021). Autoestima: Qué es y 10 técnicas para mejorarla. *Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP)*. Recuperado de: [https://www.iepp.es/que-es-autoestima-tecnicas-para-mejorarla/#Busca\\_y\\_encuentra\\_el\\_origen\\_de\\_tu\\_baja\\_autoestima](https://www.iepp.es/que-es-autoestima-tecnicas-para-mejorarla/#Busca_y_encuentra_el_origen_de_tu_baja_autoestima)
- Chavarría, L. y López, R. M. (2019). El Divorcio: Tipos, Causas y Consecuencias en los hijos. *Problemas Actuales y Posibles Soluciones*. Universidad autónoma de Coahuila. Recuperado de: <http://www.cus.uadec.mx/docs/academicos/publicaciones/problemas%20actuales%20y%20posibles%20soluciones.pdf#page=11>
- Colegio Oficial de Psicólogos. Escala de Autoestima de Rosenberg. En: <https://www.cop.es/colegiados/pv00520/escala%20rosenberg.pdf>
- Cano, A. y Dongil, E. (2014). Habilidades Sociales. *Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)*. Recuperado de: [https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)
- Comunicación Poder Judicial. (Viernes, 27 de noviembre de 2020). Las demandas por separación y divorcio aumentan un 16'6% en el tercer trimestre de 2020 tras la paralización de los procesos por el COVID-19. *Poder Judicial España*. Recuperado de: <https://www.poderjudicial.es/cgpj/es/Poder-Judicial/En-Portada/Las-demandas-de-separacion-y-divorcio-aumentan-un-16-6-por-ciento-en-el-tercer-trimestre-de-2020-tras-la-paralizacion-de-los-procesos-por-el-COVID-19>
- Duffy, M., Thomas, C. y Trayner, C. (2002). Women's Reflections On Divorce: 10 Years Later. [Reflexiones de mujeres sobre el divorcio: diez años después.] *Health Care for Women International*, 23, 6-7, 550-560, DOI: [10.1080/07399330290107313](https://doi.org/10.1080/07399330290107313)
- Echeburúa, E. (1995). *Evaluación y tratamiento de la fobia social*. Barcelona: Martínez Roca.

- Fariña, F., Arce, R., Novo, M. y Real, S. (2001). Enseñar a separarse: un reto en la ruptura de parejas. *Comunicación presentada al Congreso Nacional Virtual de Psicología Educativa. Vía Internet.*
- Fariña F., Novo, M., Arce, R. y Seijo, D. (2002). Programa de intervención "Ruptura de pareja, no de familia" con familias inmersas en procesos de separación. *Psicopatología clínica legal y forense*, 2(3), 67-85. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2516707>
- Feixas-y-Viaplana, G., Pucurull, O., Roca, C., Paz, C., García-Grau, E. y Bados, A. (2012). Escala de satisfacción con el tratamiento recibido (CRES-4): la versión en español. *Revista de Psicoterapia*, 23(89), 51-58.
- Fernández-Ríos, L. y Vilariño, M. (2018). Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico. *Terapia psicológica*, 36(2), 123-133. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082018000200123&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082018000200123&script=sci_arttext)
- Gähler, M. (2006). "To Divorce Is to Die a Bit...": A longitudinal study of marital disruption and psychological distress among Swedish women and men. ["Divorciarse es morir un poco ...": un estudio longitudinal de la ruptura conyugal y la angustia psicológica entre mujeres y hombres suecos]. *The Family Journal*, 14(4), 372-382. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1066480706290145>
- Grupo de Investigación AVI Ambientes Virtuales Interactivos, (s.f). Ejercicios prácticos para mejorar tu autoestima. *Universidad de Córdoba*. Recuperado de: [https://portal.uc3m.es/portal/page/portal/cultura\\_y\\_deporte/historico/1415/orientacion\\_3/bienestar\\_emocional/gestion\\_emociones/Ejercicios-para-mejorar-tu-autoestima.pdf](https://portal.uc3m.es/portal/page/portal/cultura_y_deporte/historico/1415/orientacion_3/bienestar_emocional/gestion_emociones/Ejercicios-para-mejorar-tu-autoestima.pdf)
- Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes y Emergencias (GIPCE) (2015). Guía de Autocuidado para Intervinientes en Situaciones Críticas. *Colegio Oficial de Psicología de Galicia*. Recuperado de: [https://psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com/2016/01/guia\\_autocuidado\\_para\\_intervenientes\\_en\\_situaciones\\_criticas\\_castelan\\_0.pdf](https://psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com/2016/01/guia_autocuidado_para_intervenientes_en_situaciones_criticas_castelan_0.pdf)
- González, A. y Mosquera, D. (2012). Trabajo con patrones de autocuidado: un procedimiento estructurado para terapia EMDR. *Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación*, 4(2). Recuperado de: <https://www.intra-tp.com/wp-content/uploads/2017/03/Protocolo-autocuidado-espan%CC%83ol-revibapst-final.pdf>

- González, A., Mosquera, D., Knipe, J., Leeds, A. y Santed, M. A. (2017). Escala de autocuidado. Documento no publicado. Recuperado de: <https://www.intra-tp.com/wp-content/uploads/2017/03/Escala-de-Autocuidado.pdf>
- González-Vázquez, A., Mosquera-Barral, D., Knipe, J., Leeds, A. M. y Santed-German, M. A. (2018). Construction and Initial Validation of a Scale to Evaluate Self-Care Patterns: The Self-Care Scale. [Construcción y validación inicial de una escala para evaluar patrones de autocuidado: la escala de autocuidado.] *Clinical Neuropsychiatry*, 15(6), 373–378. Recuperado de: <https://www.clinicalneuropsychiatry.org/download/construction-and-initial-validation-of-a-scale-to-evaluate-self-care-patterns-the-self-care-scale/>
- Hiam, A. (2002). Instrumento para la resolución de conflictos. *HRD Press*.
- Iglesias, E. B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>
- Instituto Nacional de Estadística (INE) (2019a). Matrimonios de diferente sexo por edad de los cónyuges, sexo y estado civil anterior a los cónyuges. Recuperado de: <https://ine.es/jaxi/Datos.htm?tpx=45878>
- Instituto Nacional de Estadística (INE) (2019b). Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios (ENSD). Recuperado de: [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica\\_C&cid=1254736176798&menu=ultiDatos&idp=1254735573206](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176798&menu=ultiDatos&idp=1254735573206)
- Instituto Provincial de Bienestar Social (2009). *Guía de Intervención psicológica y mediación familiar en procesos de separación de pareja*. Córdoba (España): Diputación de Córdoba
- Instituto de Política Familiar de España (11/2015), Matrimonio y familia. De cada diez matrimonios que se producen en España, siete acaban en ruptura. Recuperado de: [http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Noticia/De\\_cada\\_diez\\_matrimonios\\_que\\_se\\_producen\\_en\\_Espa%C3%B1a\\_siete\\_acaban\\_en\\_ruptura](http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Noticia/De_cada_diez_matrimonios_que_se_producen_en_Espa%C3%B1a_siete_acaban_en_ruptura)
- Instituto de Política Familiar de España. Matrimonio y familia. (05/2018). Divorcios, suicidios... ¿Por qué los hombres ya no se casan? En: [http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Noticia/Divorcios\\_suicidios%E2%80%A6\\_%C2%BFPor\\_qu%C3%A9\\_los\\_hombres\\_ya\\_no\\_se\\_casan%3F](http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Noticia/Divorcios_suicidios%E2%80%A6_%C2%BFPor_qu%C3%A9_los_hombres_ya_no_se_casan%3F)

- Julio, R. (s.f). Cuestionario de Resolución de Conflictos. *Universidad Simón Bolívar*  
Recuperado de: <https://postgradouft.files.wordpress.com/2013/10/manejo-de-conflicto.pdf>
- Kitson, G. C. y Holmes, W. H. (1992). *Portrait of Divorce. Adjustment to Marital Breakdown.* [Retrato de divorcio. Adaptación a la ruptura matrimonial.] Nueva York. The Guilford Press. En Rodríguez Hernández, R., Ribeiro Ferreira, M. y Jordan, C. (2009). Ajuste Psicosocial Posdivorcio en Adultos: Una Revisión de Literatura. *Revista Perspectivas Sociales* 11(1 y 2), 239-258.
- Kposowa, A. J. (2003). Divorce and suicide risk. [Divorcio y riesgo de suicidio]. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(12), 993-993.
- López, A. (23 de septiembre de 2018). Por qué se divorcian los Españoles: los datos. *El Confidencial*. Recuperado de: [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-09-23/motivos-divorcios-espana-afecta-hijos\\_1618706/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-09-23/motivos-divorcios-espana-afecta-hijos_1618706/)
- López Hernández, Á. (2020). Adaptación al divorcio y su relación con el perdón y la percepción del apoyo recibido de la ex pareja en progenitores divorciados españoles. Recuperado de: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/54913>
- Lorenz, F. O., Simons, R. L., Conger, R. D., Elder Jr, G. H., Johnson, C. y Chao, W. (1997). Married and recently divorced mothers' stressful events and distress: Tracing change across time. [Eventos estresantes y angustia de madres casadas y divorciadas recientemente: seguimiento del cambio a lo largo del tiempo]. *Journal of Marriage and the Family*, 219-232. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/353674?seq=1>
- Martínez, A. J., Carrero, G. y Casallas, M. P. (2020). Análisis del proceso de duelo que experimentan las mujeres por efectos de la separación o divorcio. Universidad Cooperativa De Colombia, Bogotá. Recuperado de: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/19861/1/2020\\_proceso\\_duelo\\_separacion.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/19861/1/2020_proceso_duelo_separacion.pdf)
- MindfulScience (12 de noviembre de 2018) “Desarrolla tu resiliencia con estas tres sencillas estrategias” [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=Yj4xHh86R9E>
- Quispe, V.M. (2017). La autoestima. Monografía para optar el Grado de Bachiller en Educación Secundaria, Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22594/Quispe\\_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22594/Quispe_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ramos, L. A. (2020). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de resolución de conflictos Thomas Kilman en adultos del distrito de Ancón–2019*. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología, Escuela Académico Profesional de Psicología, Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43530>
- Roda, C. (05 de junio de 2019). 13 pasos para desarrollar tu resiliencia. *La mente es maravillosa*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/13-pasos-desarrollar-resiliencia/>
- Rodríguez, R. H. (2009). Ajuste psicosocial postdivorcio en adultos: Una revisión de la literatura. *Perspectivas sociales*, 11(1), 239-258. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3651253>
- Rojas, S. (2007). Instrumento Sobre las Modalidades de Resolución de Conflictos. *Universidad de Tarapaca*. Arica, Chile. Recuperado de: [http://horarioscentros.uned.es/archivos\\_publicos/qdocente\\_planes/1017260/testmanejoconflictos.pdf](http://horarioscentros.uned.es/archivos_publicos/qdocente_planes/1017260/testmanejoconflictos.pdf)
- Rosenberg, M. (1965). La autoimagen del adolescente y la sociedad. *Buenos Aires: Paidós* (traducción de 1973)
- Sarquis, C. (2014). Inteligencia emocional como afrontamiento en el proceso de divorcio para mujeres. Recuperado de: <http://ri.iberomex.mx/bitstream/handle/iberomex/1382/015925s.pdf?sequence=1>
- Sánchez-Teruel, D. y Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica* 2(40), 103-113. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Seligman, M. (1999). The president's address. APA 1998 annual report [El discurso del presidente. Informe anual APA 1998]. *American Psychologist*, 54, 59-62.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. [La Psicología Positiva: Una introducción]. *American Psychologist*, 55, 5-14. Recuperado de: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- Soria, M. S. y Gumbau, S. L. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del psicólogo*, 37(3), 161-164. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916001.pdf>

- Susana, A. M., Gallegos-Cari, A. y Muñoz-Sánchez, S. (2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Revista de Investigación Psicológica*, (22), 77-100. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322019000200007&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322019000200007&script=sci_abstract&tlng=en)
- Tamez-Valdez, B. M. y Ribeiro-Ferreira, M. (2016). El divorcio, indicador de transformación social y familiar con impacto diferencial entre los sexos: estudio realizado en Nuevo León. *Papeles de población*, 22(90), 229-263. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-74252016000400229&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-74252016000400229&script=sci_arttext)
- Thomas, K. y Kilmann, R. (1974). Thomas-Kilman Conflict Mode Instrument [Instrumento de modo de conflicto Thomas-Kilman]. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc. Recuperado de: <https://www.skillsone.com/Pdfs/smp248248.pdf>
- Vargas, H. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. *Revista Médica Herediana*, 25(2), 57-59. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1018-130x2014000200001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1018-130x2014000200001&script=sci_arttext)
- Vázquez-Morejón, R., Jiménez, R. y Vázquez, A. J. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255. Recuperado de: [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/14009/file\\_1.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/14009/file_1.pdf?sequence=1)
- Wagnild, G. M. (2009). The Resilience Scale User's Guide for the US English versión of The Resilience Scale and The 14-Item Resilience Scale (RS-14) [Guía del usuario de la escala de resiliencia para la versión en inglés de EE. UU. De la escala de resiliencia y la escala de resiliencia de 14 elementos (RS-14)]. *Worden, MT: The Resilience Center*
- Wischounig, A. (1996). La ruptura del matrimonio en el derecho español y en el derecho austríaco: causas de divorcio. *Dereito*, 5(2), 297-336. Recuperado de: [https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/2644/pg\\_299-340\\_dereito5-2.pdf?sequence=1](https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/2644/pg_299-340_dereito5-2.pdf?sequence=1)

- Wu, Z. y Hart, R. (2002). The effects of marital and nonmarital union transition on health [Los efectos de la transición de la unión matrimonial y no matrimonial en la salud]. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 420-432. Recuperado de: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00420.x>
- Yárnoz-Yaben, S. y Comino, P. (2010). El CAD-S, un instrumento para la evaluación de la adaptación al divorcio-separación. *Psicothema*, 157-162. Recuperado de: <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/9016>
- Yárnoz-Yaben, S. y Comino, P. (2012). Un instrumento para la evaluación del perdón en el ámbito del divorcio y la separación. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(1), 49-58. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56023335004.pdf>
- Yárnoz-Yaben, S. (2013). Perdón y divorcio: una perspectiva clínica. *Clínica contemporánea*, 4(3), 1. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Sagrario-Yarnoz-Yaben/publication/266564709\\_Perdon\\_y\\_Divorcio\\_Una\\_Perspectiva\\_Clinica/links/5434ed9b0cf294006f73727b/Perdon-y-Divorcio-Una-Perspectiva-Clinica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sagrario-Yarnoz-Yaben/publication/266564709_Perdon_y_Divorcio_Una_Perspectiva_Clinica/links/5434ed9b0cf294006f73727b/Perdon-y-Divorcio-Una-Perspectiva-Clinica.pdf)
- Yárnoz-Yaben, S. (2015). Forgiveness, adjustment to divorce and support from the former spouse in Spain [Perdón, adaptación al divorcio y manutención del excónyuge en España]. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 289-297. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-013-9835-x>

## 6. ANEXOS

### Anexo I

#### ESCALA DE SATISFACCIÓN CON EL TRATAMIENTO RECIBIDO (CRES-4)

En general, ¿qué tan satisfecho/a está con la forma en que su terapeuta ha tratado el problema por el que consultó?

0. Completamente insatisfecho/a.
1. Muy insatisfecho/a.
2. Algo insatisfecho/a.
3. Bastante satisfecho/a.
4. Muy satisfecho/a.

¿En qué medida le ha ayudado la intervención?

0. No estoy seguro/a.
1. Hizo que las cosas empeorasen bastante.
2. Hizo que las cosas empeorasen un poco.
3. No ha habido cambios.
4. Hizo que las cosas mejorasen algo.
5. Hizo que las cosas mejorasen mucho.

¿Cuál era su estado emocional general al inicio de la intervención?

0. Estaba muy mal, apenas lograba hacer frente a las cosas.
1. Estaba bastante mal, la vida me resultaba a menudo muy dura.
2. Regular, tenía mis altibajos.
3. Estaba bastante bien, no tenía problemas graves.
4. Estaba muy bien, me gustaba mucho la vida que llevaba.

¿Cuál es su estado emocional general en este momento?

0. Estoy muy mal, apenas logro hacer frente las cosas.
1. Estoy bastante mal, la vida es por lo general muy dura para mí.
2. Regular, tengo mis altibajos.
3. Estoy bastante bien, no tengo problemas graves.
4. Estoy muy bien, me gusta mucho la vida que llevo.

## Anexo II

### CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN AL DIVORCIO-SEPARACIÓN (CAD-S)

Nombres y Apellidos.....

Edad..... Sexo.....

Las preguntas que figuran a continuación se refieren al **divorcio** y a la **separación**, y a cómo estos afectan a los padres y madres, custodios y no custodios, y también a los hijos e hijas. Lea detenidamente cada pregunta, y responda con **absoluta sinceridad**. No hay respuestas buenas o malas, todas son válidas, lo importante es ser veraz y no dejar ninguna pregunta en blanco.

Conteste por favor a las preguntas que le presentamos, utilizando la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

¡Muchas gracias por su colaboración!

<b>CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN AL DIVORCIO-SEPARACIÓN (CAD-S)</b>					
1. Desde el divorcio mi exesposa/o y yo nos hemos peleado o criticado mutuamente cuando los niños estaban alrededor.	1	2	3	4	5
2. Desde el divorcio mis hijos han tenido problemas en la escuela (notas más bajas, problemas de conducta, o se niegan a ir a la escuela).	1	2	3	4	5
3. Pienso que a veces los niños creen que nos hemos divorciado por su culpa	1	2	3	4	5
4. Desde el divorcio mi exesposo/a y yo nos hemos gritado el uno al otro.	1	2	3	4	5
5. Desde el divorcio mi exexposo/a y yo hemos discutido sobre cómo educar a los niños.	1	2	3	4	5
6. A veces me pregunto qué estará haciendo mi expareja en este momento.	1	2	3	4	5
7. Estoy enfadado/a hacia mi expareja.	1	2	3	4	5
8. Desde el divorcio me siento deprimido/a con frecuencia (insomnio, llanto, dificultades de levantarme por la mañana).	1	2	3	4	5
9. Paso mucho tiempo pensando sobre mi expareja.	1	2	3	4	5
10. Desde el divorcio no puedo mantener económicamente a mis hijos como lo hacía antes.	1	2	3	4	5
11. Cuando yo he necesitado hacer un cambio a los acuerdos de visita, mi expareja ha cedido para que pudiera aceptarme mejor.	1	2	3	4	5
12. A veces me cuesta creer que estamos separados.	1	2	3	4	5
13. Nuestra situación financiera después del divorcio nos ha obligado a cambiar de casa.	1	2	3	4	5
14. Desde el divorcio mi exesposo/a ha cumplido con su parte en cuanto a la crianza y el mantenimiento económico de los niños.	1	2	3	4	5
15. Desde la separación, mi expareja y yo estamos de acuerdo sobre la mayoría de las decisiones domésticas.	1	2	3	4	5
16. Mi expareja es una ayuda para mí en la crianza en nuestros hijos.	1	2	3	4	5
17. Creo que nunca voy a superar la separación.	1	2	3	4	5
18. Pienso que, en general, el divorcio ha causado un montón de problemas emocionalmente a mi hijo/a.	1	2	3	4	5
19. Cuando necesito ayuda con respecto a mis hijos, se la pido a su padre/madre.	1	2	3	4	5
20. En general, me gustaría que mis hijos pudieran ver más a su padre/madre	1	2	3	4	5

### Anexo III

#### La escala de Resiliencia de 14-Ítem (ER-14)

Fecha:

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números que van desde "1" (Totalmente en desacuerdo) a la izquierda a "7" (Totalmente de acuerdo) a la derecha. Haga un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, rodee "1". Si no está muy seguro, haga un círculo en el "4", y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el "7" y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de números.

Haga un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo							Totalmente de acuerdo						
1. Normalmente, me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento orgulloso/a de las cosas que he logrado.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3. En general, me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy una persona con una adecuada autoestima.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5. Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy resuelto/a y decidido/a.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy una persona disciplinada.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9. Pongo interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reirme.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

## Anexo IV

<b>Cuestionario De Perdón En Divorcio-Separación (CPD-S)</b>					
<b>1. Estoy enfadado/enfadada hacia mi expareja. (R)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>2. No puedo evitar culpar a mi exespos/a por haber causado la ruptura. (R)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3. He perdonado a mi expareja.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4. A pesar de que el comportamiento de mi expareja me ha dolido, no le guardo rencor.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>5. Espero que mi expareja reciba lo que se merece por todo el daño que me hizo. (R)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Nota: Las respuestas se dan en una escala de 5 puntos: 1.- Totalmente en desacuerdo; 2.- En desacuerdo; 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4.- De acuerdo; 5.- Totalmente de acuerdo. Los ítems marcados con (R) deben invertirse: (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1). El perdón hacia la expareja representa la suma de las puntuaciones así obtenidas.

## Anexo V

### Instrumento de Modo de Conflicto de Thomas-Kilmann

#### Instrucciones

Considera situaciones en las que encuentras que tus deseos son diferentes a las de otras personas, ¿Cómo respondes usualmente a tales situaciones?

En las siguientes páginas hay varios pares de afirmaciones que describen las posibles respuestas de comportamiento.

Por cada par, por favor encierra en un círculo la afirmación "A" o "B" que describa mejor tu comportamiento característico.

En muchos casos ni "A" ni "B" serán lo más típico de tu comportamiento, pero por favor elije la respuesta que creas que es tu comportamiento más probable.

1	A	Hay veces que dejo a otros la responsabilidad de resolver el problema.
	B	En vez de negociar las cosas con las que estamos en desacuerdo, trato de expandir las cosas en las que estamos de acuerdo.
2	A	Trato de encontrar un compromiso.
	B	Hago el intento de tratar tanto sus preocupaciones como las mías.
3	A	Usualmente soy firme para perseguir mis metas.
	B	Trato de aliviar los sentimientos del otro y preservar nuestra relación.
4	A	Trato de encontrar una solución de compromiso.
	B	A veces sacrifico mis propios deseos por los de la otra persona.
5	A	Busco constantemente la ayuda del otro para encontrar una solución.
	B	Trato de hacer lo necesario para evitar tensiones inútiles.
6	A	Trato de evitar crear situaciones incómodas para mí.
	B	Trato que mi posición sea lo que gane.
7	A	Trato de posponer el asunto hasta que he tenido algún tiempo para pensar.
	B	Doy unos puntos a cambio de otros
8	A	Usualmente soy firme para perseguir mis metas.
	B	Trato inmediatamente de traer a la mesa todos los asuntos y preocupaciones.
9	A	Siento que no siempre vale la pena preocuparse por las diferencias.
	B	Hago algún esfuerzo para que se haga lo que yo quiero.
10	A	Soy firme para perseguir mis metas.
	B	Trato de encontrar una situación de compromiso.
11	A	Trato inmediatamente de poner sobre la mesa todos los asuntos y preocupaciones.
	B	Puede ser que trate de aliviar los sentimientos del otro y preservar nuestra relación

12	A	A veces evito tomar posiciones que puedan crear controversia.
	B	Le dejo valer alguna de sus posturas si me deja que algunas de las mías valgan.
13	A	Propongo una solución intermedia.
	B	Presiono para que mis puntos valgan.
14	A	Le cuento mis ideas y le pregunto las de él/ella.
	B	Trato de mostrarle la lógica y el beneficio de mi posición.
15	A	Tal vez trate de aliviar los sentimientos del otro y preservar nuestra relación.
	B	Trato de hacer lo necesario para evitar tensiones.
16	A	Trato de no lastimar los sentimientos del otro.
	B	Trato de convencer a la otra persona de los méritos de mi postura.
17	A	Usualmente soy firme para perseguir mis metas.
	B	Acepto algunas de sus posturas si acepta de las mías.
18	A	Si hace a la otra persona feliz, tal vez le permita mantener sus puntos de vista.
	B	Acepto algunas de sus posturas si acepta alguna de las mías.
19	A	Trato inmediatamente de poner sobre la mesa todos los asuntos y preocupaciones.
	B	Trato de posponer el asunto hasta que he tenido algún tiempo para pensar.
20	A	Trato inmediatamente de trabajar sobre nuestras diferencias.
	B	Trato de encontrar una combinación justa de ganancias y pérdidas.
21	A	Cuando negociamos, trato de ser considerado con los deseos de la otra persona.
	B	Siempre me inclino a discutir abiertamente el problema.
22	A	Trato de encontrar una postura intermedia entre la de la otra persona y la mía.
	B	Defiendo mis deseos.
23	A	Con frecuencia me preocupo por satisfacer las necesidades de todos.
	B	Hay momentos en los que dejo que otros tomen la responsabilidad de resolver el problema.
24	A	Si la postura del otro parece muy importante para esa persona, trato de cumplir sus deseos.
	B	Trato de que la otra persona acepte un compromiso.
25	A	Trato de mostrarle la lógica y beneficios de mi posición.
	B	Cuando negociamos, trato de ser considerado con los deseos de la otra persona.
26	A	Propongo un arreglo intermedio.
	B	Casi siempre me preocupo por satisfacer los deseos de todos.
27	A	A veces evito tomar posturas que puedan crear controversias.
	B	Dejo que la otra persona mantenga sus puntos de vista si eso la hace feliz.

<b>28</b>	A	Usualmente persigo mis metas firmemente.
	B	Usualmente busco la ayuda del otro para encontrar una solución.
<b>29</b>	A	Propongo una solución intermedia.
	B	Siento que no vale la pena preocuparse por las diferencias.
<b>30</b>	A	Trato de no lastimar los sentimientos de la otra persona.
	B	Siempre comparto el problema con la otra persona para que busquemos una solución.

***(Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, por Kenneth L. Thomas y Ralph H. Kilmann)***



Anexo VI

HOJA DE RESULTADOS

	Competición	Colaboración	Compromiso	Evitación	Acomodarse
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A

Total \_\_\_\_\_

Modalidad \_\_\_\_\_

(Rojas, 2007)

## Anexo VII

### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	A	B	C	D
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	A	B	C	D
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	A	B	C	D
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	A	B	C	D
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.	A	B	C	D
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	A	B	C	D
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	A	B	C	D
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	A	B	C	D
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	A	B	C	D
10. A veces creo que no soy buena persona.	A	B	C	D

## Anexo VIII

### ESCALA DE AUTOCUIDADO

(Gonzalez, Mosquera, Knipe, Leeds y Santed, 2017)

Nombre y apellidos

Edad

Fecha

La escala de autocuidado se refiere a formas en las que habitualmente nos tratamos a nosotros mismos. Esto abarca distintas áreas.

Deberá leer cada frase, y ver hasta qué punto está de acuerdo con ella, rodeando con un círculo el número correspondiente, según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

**Conteste en base a la manera en la que funciona usted de modo habitual, no a una etapa en particular.**

Por favor, no deje ninguna pregunta sin responder. Si tiene dudas, pregunte al evaluador.

<b>ESCALA DE AUTOCUIDADO</b>									
1	AD	Cuando estoy mal hago cosas que me hacen sentir aún peor.	1	2	3	4	5	6	7
2	TA	Los elogios me hacen sentir incómodo.	1	2	3	4	5	6	7
3	PA	No me dejo ayudar.	1	2	3	4	5	6	7
4	R	Siento que me tratan injustamente y no se por qué.	1	2	3	4	5	6	7
5	NP	No dedico tiempo a actividades agradables o divertidas.	1	2	3	4	5	6	7
6	TA	No me fío de la gente que me dice cosas positivas sobre mí.	1	2	3	4	5	6	7
7	NN	Las cosas que hago tienen que ser útiles a otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
8	AD	Me echo siempre la culpa de todo.	1	2	3	4	5	6	7
9	R	Nadie me reconoce lo mucho que hago por ellos.	1	2	3	4	5	6	7
10	NN	Las necesidades de los demás están por delante de las mías.	1	2	3	4	5	6	7
11	PA	No soy capaz de pedir ayuda.	1	2	3	4	5	6	7
12	AD	Me comporto de forma autodestructiva.	1	2	3	4	5	6	7
13	R	Los demás deberían estar ahí cuando los necesito.	1	2	3	4	5	6	7
14	NN	Puedo llegar a disculpar cualquier cosa que me hagan.	1	2	3	4	5	6	7
15	TA	Me creo más fácilmente una crítica que un cumplido.	1	2	3	4	5	6	7
16	AD	Me critico internamente todo el tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
17	PA	Mis problemas me los guardo para mí.	1	2	3	4	5	6	7
18	R	La gente es muy desagradecida.	1	2	3	4	5	6	7
19	NN	Me cuesta defender mis derechos.	1	2	3	4	5	6	7
20	TA	Me siento más cómodo ayudando a los demás que a la inversa.	1	2	3	4	5	6	7
21	NP	No tengo relaciones que me resulten gratificantes.	1	2	3	4	5	6	7
22	NN	Permito que la gente invada mi espacio personal.	1	2	3	4	5	6	7
23	AD	Hago cosas que sé que me perjudican.	1	2	3	4	5	6	7
24	R	Me molesta que los demás no respondan en seguida a mis necesidades.	1	2	3	4	5	6	7

<b>25</b>	NP	No hago ejercicio físico.	1	2	3	4	5	6	7
<b>26</b>	NN	Soy incapaz de decir que no.	1	2	3	4	5	6	7
<b>27</b>	TA	Neutralizo los cumplidos diciendo "no es para tanto" o cosas así	1	2	3	4	5	6	7
<b>28</b>	AD	Cuando estoy mal me enfado conmigo mismo por estar así.	1	2	3	4	5	6	7
<b>29</b>	PA	No puedo pedir lo que necesito.	1	2	3	4	5	6	7
<b>30</b>	NP	No se disfrutar del tiempo libre.	1	2	3	4	5	6	7
<b>31</b>	AD	Me alimento mal.	1	2	3	4	5	6	7

Para obtener los factores ha de sumar todos los ítems de cada factor y dividir por el número de ítems:

- AD Conducta Autodestructiva
- TA Falta de tolerancia al afecto positivo
- PA Problemas para dejarse ayudar
- R Resentimiento por no reciprocidad
- NP No actividades positivas
- NN No atender las propias necesidades

## Anexo IX

### *Sesión 2: “La resiliencia como forma de vida”*

- Explicación teórica -

En primer lugar, se realizará el visionado del vídeo “Desarrolla tu resiliencia con estas tres sencillas estrategias” (MindfulScience, 2018) mediante el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=Yj4xHh86R9E>

En resumen, la resiliencia es un proceso dinámico que puede llevar a cabo cualquier persona al estar expuesto a la adversidad y el estrés generado por ésta (Susana, Gallegos-Cari y Muñoz-Sánchez, 2019)

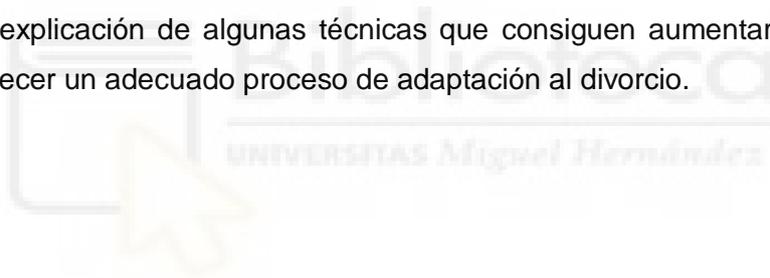
Después de ver el vídeo, se comentará que además de estas tres estrategias que se mencionan, existen algunas otras formas para incrementar los niveles de resiliencia, como son:

- Establece buenas relaciones con tu entorno, ya sean familiares, amigos, compañeros de trabajo... Intenta establecer un círculo social que te haga percibir que eres una parte importante en tu círculo.
- Acepta que el cambio es algo imprescindible en la vida, ya que no hay evolución sin cambio.
- Evita tomarte las crisis de tu vida como problemas insuperables, no puedes evitar que los eventos estresantes aparezcan en tu vida, pero puedes mejorar tu reacción a ellos. La mayoría de los estresantes son temporales.
- Establece pequeñas metas que sean alcanzables, realistas. Si hay una gran meta, la forma de llegar es poco a poco. Si eres capaz de cumplir algunas, siéntete bien contigo mismo, cada vez la meta está más cerca.
- No tengas miedo a tomar decisiones y no ignores los problemas, mejorando tus destrezas en comunicación y en solución de problemas.
- Trabaja el tener una visión positiva de ti mismo. La autoconfianza en las propias capacidades y la actitud positiva ayudan a formar una actitud resiliente.
- Autodescúbrete. Después de un duro golpe puede ser que sientas la necesidad de encontrarte, leer, explorar tu cuerpo y tu mente. Tener la mente ocupada te aleja de los malos pensamientos.
- Mira las cosas en perspectiva. Si ha sucedido algo malo en concreto, no quiere decir que tu vida entera esté a la deriva.

- Pregúntate que es lo que te ha hecho salir del “pozo” en otras ocasiones. Si recuerdas algo que hizo que te recuperases, vuelve a poner en marcha esas estrategias.
- Cuida de ti mismo/a, realiza actividades que te gusten y con las que puedas disfrutar.
- Expresa tus emociones.

(Roda Rivera, 2019)

Seguidamente, se mencionará que la resiliencia engloba algunas de las variables que se van a trabajar de manera individual en el programa (como por ejemplo el tener una visión positiva de uno mismo está relacionado con la autoestima; la forma en la que te comunicas con los demás y resuelves los problemas, con la resolución de conflictos; y cuidarse y realizar actividades agradables, con el autocuidado) y que se han visto que producen una mejora significativa en la adaptación al proceso de divorcio o separación. Es por eso que, durante el programa se habla de la resiliencia como concepto general y se continúa con la explicación de algunas técnicas que consiguen aumentar esta resiliencia, además de favorecer un adecuado proceso de adaptación al divorcio.



## Anexo X

### Sesión 2: “La resiliencia como forma de vida”

#### Actividad: “Pensando en positivo”

Esta actividad consiste en aprender a detectar los pensamientos negativos y sustituirlos por otros positivos. Estos pensamientos suelen ser automáticos y normalmente no nos damos cuenta de ellos, sin embargo, si hacemos un esfuerzo consciente, podemos fijarnos en cómo estos se manifiestan ante cada una de las cosas que nos van aconteciendo.

A continuación se presenta, en primer lugar, una situación y el pensamiento negativo junto con la emoción inducida y, en segundo lugar, la misma situación y el pensamiento positivo y la emoción. Seguidamente se deberán sustituir en la siguiente tabla los pensamientos negativos por otros más positivos, indicando también las emociones sentidas.

#### *Pensamiento negativo:*

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN-SENSACIÓN
Sales a la calle y está lloviendo	¡Se me ha arruinado el día! ¡Qué día tan horrible!	Frustración Enfado Rabia

#### *Pensamiento positivo:*

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN-SENSACIÓN
Sales a la calle y está lloviendo	¡Está lloviendo! ¡Qué le vamos a hacer! Al menos se refresca el ambiente	Tranquilidad Aceptación

Como se observa en las situaciones anteriores, nuestro modo de pensar influye en cómo nos sentimos. Sin embargo, los pensamientos cuestan de separar, por eso debemos aprender a convivir con ellos y prestar atención a quejas, autocríticas, comparaciones, juicios personales y autoexigencias (debería hacer esto, debería ser así...)

Ya que todo ello son formas de pensar perjudiciales para tu bienestar, empezar a detectar estos pensamientos implicará ir aceptándolos y abandonar la “lucha” contra “ellos”.

(Ballesteros, 2011)

LISTADO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS			
SITUACIÓN	PENSAMIENTO		EMOCIÓN-SENSACIÓN
No te has acordado de recoger a tu/s hijo/s del colegio.	Negativo	“Soy una mala madre”, “¿Cómo no puedo acordarme de mis hijos?”	Tristeza Rabia Frustración
	Positivo		
No has podido conseguir hoy los objetivos en tu trabajo	Negativo	“He fallado por completo”, “Cualquier otro podría hacerlo”	Decepción Frustración
	Positivo		
Esta semana tus amigos no te han dicho nada de salir a tomar algo	Negativo	“No me han dicho nada porque piensan que soy aburrido/a”, “Eso es porque no se divierten conmigo”	Tristeza Angustia
	Positivo		
Hoy estabas haciendo la comida y se te ha quemado	Negativo	“Siempre se me quema la comida”, “Ya no sé ni cocinar”	Rabia Enfado
	Positivo		
Tu marido/mujer parece enfadado/a y distante cuando llega del trabajo	Negativo	“Seguro que he hecho algo malo”, “A lo mejor es por mi culpa”	Preocupación Inquietud Ansiedad
	Positivo		
Era el cumpleaños de un familiar cercano y no lo has felicitado	Negativo	“Debería estar más atento/a”, “Me estoy haciendo viejo/a”	Rabia Preocupación
	Positivo		

Una vez realizada la actividad, se pondrán en común los resultados y se mencionará el beneficio que pueden conllevar estos pensamientos positivos con su práctica en el día a día.

**Anexo XI**

*Sesión 2: “La resiliencia como forma de vida”*

Actividad: “Saliendo del pozo”

En este folio deberás escribir las estrategias, habilidades, pensamientos, relaciones sociales o personas que te hayan ayudado a “salir del pozo” en situaciones adversas, describiéndolas si es posible para tener un mayor detalle a la hora de utilizarlas en los nuevos contextos.

Biblioteca  
Miguel Alemán

## Anexo XII

### Sesión 3: “¡Cuidate!”

-Explicación teórica-

El autocuidado se refiere a las distintas actividades de la vida cotidiana que son realizadas por las personas para el cuidado de su salud, la prevención de enfermedades y limitación de daños (Arenas-Monreal, Jasso-Arenas y Campos-Navarro, 2011).

Un autocuidado positivo está constituido por tres elementos: 1) Una actitud o estado mental de valorarse y quererse a uno mismo, actitud que motiva al individuo a cuidarse bien, 2) Una ausencia de actitudes de auto-rechazo y 3) Acciones beneficiosas específicas, que hacen que el individuo crezca y se valore. De estos tres elementos, el primero parece ser el más importante, ya que éste genera la motivación necesaria para realizar los otros dos elementos (González y Mosquera, 2012).

Algunos de los principales comportamientos y sentimientos que indican que se necesita incidir en el autocuidado son:

#### COMPORTAMIENTOS

- Aumento o disminución de la actividad
- Aumento de la sensibilidad, ganas de llorar...
- Dormir poco o en exceso, pesadillas o sueño no reparador...
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Comportamientos irresponsables como conducir a alta velocidad, abuso de medicamentos, drogas o alcohol.
- Conflictos o deterioro de las relaciones personales, sociales y/o laborales
- Evitar situaciones o personas que recuerden lo sucedido
- Actitud sobreprotectora

## SENTIMIENTOS

- Tristeza, rabia, irritabilidad, culpa, vergüenza, frustración, ansiedad, inseguridad, miedo, apatía, etc.
- Dificultad para sentir
- Sensación de invulnerabilidad
- Preocupación continua por lo que puede suceder
- Sentirse perdido/a o abandonado/a

(Grupo de Intervención Psicológica en Catástrofes y Emergencias, 2015).

Algunas de las acciones que se deben realizar para el autocuidado personal después de la situación crítica son:

- Permitirse sentir, expresar y compartir emociones
- Pedir ayuda si lo necesitas
- Ser acompañado por otras personas
- Recuperar las rutinas diarias respecto a la higiene, descanso y alimentación: duerme lo suficiente, intenta comer algo en todas las comidas aunque no tengas hambre...
- Mantente activo/a, proponte pequeñas metas, planifica actividades por orden de importancia, distribuye el tiempo, lleva una vida lo más ordenada posible, haz ejercicio moderado, practica técnicas de relajación...
- Océpate de cosas que realmente puedas solucionar
- Evita la automedicación, tomar drogas o abusar del alcohol. Si tomas un tratamiento médico de forma habitual, contacta con tu centro de salud.
- Date un tiempo de reflexión antes de cualquier decisión importante para poder ver las cosas desde otro punto de vista.

Por último, también es importante recordar que tras enfrentarse a situaciones de gran dureza emocional, como un divorcio, hay que tener claro que todas las reacciones son normales y que finalmente consiguen reducir su magnitud y permiten volver a la actividad diaria habitual.

## **Anexo XIII**

### *Sesión 3: “¡Cuidate!”*

#### Actividad: “¡A organizarse!”

Para realizar esta actividad se repartirá a cada persona una hoja donde aparecerá una jerarquía (AnexoXIII), en la cual los participantes deberán seleccionar una serie de actividades a realizar en el periodo de una semana, planteando primeramente aquellas actividades sencillas y que lleven poco tiempo hasta otras más extensas y difíciles. Es necesario que en las primeras semanas las tareas sean sencillas para que el reforzamiento sea rápido y seguro, ya que en un primer momento las conductas de evitación también tienen un reforzamiento (negativo) inmediato y seguro, y se quiere compensar esto debido a que dicha reacción es la que más comúnmente se origina.

Deberán plantear preferiblemente actividades con movilización corporal y priorizar las rutinarias y básicas, como cuidar la higiene personal, vestirse, salir de casa, comer tres veces al día, acostarse y levantarse a horas adecuadas, etc., para finalmente acabar incluyendo otras más complejas.

Finalmente se pondrán en común las actividades planteadas para que así, grupalmente, puedan determinar si deben incluir otras más importantes o dejar para más tarde ciertas actividades.

Al final de las siguientes sesiones se dedicará diez minutos para que cada participante incluya cada semana en la jerarquía de tres a cinco nuevas actividades.

(Barraca, 2016)

Anexo XIV

JERARQUÍA DE ACTIVIDADES	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	

## **Anexo XV**

### *Sesión 4: "Te perdono"*

-Explicación teórica -

El perdón se define como un proceso (o el resultado de un proceso) que involucra un cambio en las emociones y actitudes hacia un ofensor. El resultado del proceso se describe como una disminución en la motivación para tomar represalias contra la otra persona, por ello, requiere dejar ir las emociones negativas que se experimentan.

Una de las principales causas que dificultan el perdón es que las personas asumen que el perdonar al otro equivale a minimizar la gravedad de la ofensa, restar importancia a su sufrimiento o permitir que quien los hirió se salga con la suya, pero el perdón debe ser visto como un favor autodirigido que otorga beneficios internos, no externos.

Las mejoras que concede el perdón son:

- Una mejora en la salud física y mental
- Una restauración del sentido de empoderamiento personal
- Una posibilidad clara y sana de reconciliación entre el ofendido y el ofensor
- Una sensación de esperanza por la resolución de un conflicto
- Un cambio positivo en el esquema afectivo

(Arosemena, 2016)

Por lo tanto, como vemos, el perdón hacia la expareja mejorará el proceso de divorcio así como distintas áreas personales, atribuyendo menores niveles de culpa al otro y teniendo una percepción más adecuada y equilibrada de la situación (Bonach y Sales, 2002).

## Anexo XVI

### Sesión 4: "Te perdono"

#### Actividad: "Las cartas del Perdón"

En esta carta deberás escribir todos los sentimientos que tengas hacia tu expareja, expresándolos de la misma manera en la que los piensas.



En esta carta deberás escribir tomando el rol de víctima, aferrándote a ese amor que existió y suplicando a tu pareja que no se vaya, que no te deje. Se debe dramatizar la situación, expresando todos los pensamientos.



Esta carta la deberás escribir en plural, de una manera madura, analítica y equilibrada. Se deberán anotar las responsabilidades propias y la de la expareja, exponiendo ideas como. "Ninguno de los dos estábamos preparados para tener una relación sana" "Acepto que esta relación nos hizo daño pero ambos aprendimos a ser mejor personas". Finalmente, se escribirán unas frases de despedida, terminando con la palabra: "Adiós".



## Anexo XVII

### Sesión 5: "Empieza a salir ganando"

-Explicación teórica-

La resolución de conflictos se define como "saber negociar y resolver los desacuerdos que se presentan" y forma parte de una de las competencias, dentro de las habilidades sociales, que permite recuperarse de una pérdida, como lo es un divorcio o una separación (Sarquis Exsome, 2014).

Existen cinco tipos de resolución de conflictos según se valore la relación con la otra parte o el resultado del conflicto:

- Cesión: Cuando dejamos de lado nuestros deseos y necesidades y accedemos a las exigencias de la otra persona.
- Inhibición: Cuando nos apartamos de la situación de conflicto o se pospone.
- Compromiso: Cuando se reparte el conflicto justa y equitativamente entre las dos personas.
- Competición: Cuando se quiere ganar y que además la otra parte pierda.
- Colaboración: Cuando se coopera con la otra parte para intentar resolver un problema en común y llegar a un resultado que satisfaga a ambas partes.

(Hiam, 2002)

La asertividad es una habilidad social que permite expresar nuestros derechos, ideas, necesidades y sentimientos de forma eficaz sin afectar a los derechos de los demás. Dentro de estas habilidades asertivas se encuentra el saber hacer y rechazar peticiones, las cuales forman parte de la base del comportamiento asertivo, realizándolas con firmeza y convicción, sin agresividad y sin sentirse mal por ello.

Algunas de las peticiones asertivas son: Pedir favores, pedir ayuda cuando sea necesario, solicitar información, proponer citas y pedir cambios de conducta (aspecto que se va a trabajar en la sesión).

La petición de cambio de una conducta es una técnica para resolver un problema o situación incómoda con otra persona con la que no queremos romper la relación. El objetivo es concienciar a la otra persona de que su comportamiento nos molesta o desagrada (Cano y Dongil, 2014).

## Anexo XVIII

### Sesión 5: "Empieza a salir ganando"

#### Actividad: "Nos autodiagnosticamos"

En esta actividad se usará un instrumento que ayudará a saber de qué forma actuar según el tipo de conflicto al que se enfrenten los participantes, en este caso, primeramente se deberá cumplimentar la evaluación:

#### **INSTRUMENTO DE ESTILO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

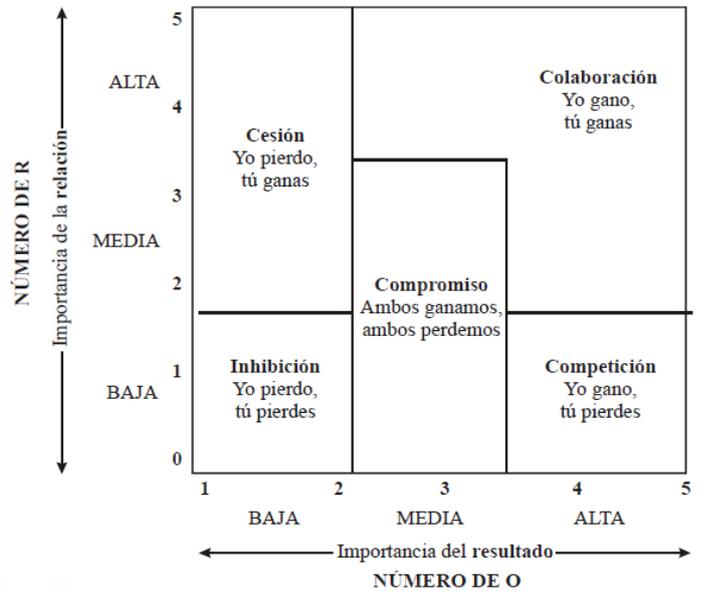
A continuación encontrarás 10 pares de enunciados, donde cada uno describe una situación de conflicto. Deberá marcar la letra de uno de los enunciados de cada par según el que mejor describa su situación con respecto al conflicto.

Recuerde responder analizando los enunciados y con la mayor sinceridad posible.

<b>EVALUACIÓN DEL CONFLICTO</b>	
P	Realmente no me importa lo que la otra persona piense de mí cuando la pelea termine
R	Es importante para mí tener buena relación con la otra persona cuando la pelea termine
M	Tampoco se va a acabar el mundo si no resuelvo el conflicto
O	Me juego cuestiones de importancia vital en la resolución de este conflicto
P	No tengo una relación importante, ni personal ni profesional con la otra parte
R	Mi relación con la otra parte es importante por razones profesionales o personales
M	Puede que el tiempo y el esfuerzo que destine en resolver esta pelea no merezcan la pena
O	Creo que resolver esta pelea merecerá la pena, si todo sale más o menos bien
P	En mi relación con la otra parte, hay muy poco intercambio de información y de sentimientos
R	Mi relación con la otra parte se basa en los sentimientos y la información que compartimos
M	No creo que la resolución de este conflicto afecte mis futuras negociaciones con la otra parte
O	No me sorprendería que la resolución de este conflicto determinase el patrón para conflictos futuros
P	Mi comunicación con la otra parte ha sido bastante limitada
R	Mi comunicación con la otra parte ha sido extensa
M	No me sentiré peor conmigo mismo si acabo pensando que perdí la pelea
O	No me sentiré realmente bien a no ser que salga bien de esta pelea
P	No dependo de la otra persona
R	Tenemos intereses en común por la situación en la que nos vemos inmersos
M	Está muy claro cuáles son las cuestiones en juego
O	Sospecho que hay factores ocultos importantes que están en juego

Una vez respondido los ítems, realiza el sumatorio y procede a seleccionar las puntuaciones en el gráfico.

PUNTUACIÓN	
Suma letras R	
Sumas letras O	



## Anexo XIX

GUÍA DE ESTILOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
Cesión (Yo pierdo, tú ganas)	<p>Es cuando cedemos o nos adaptamos, dejamos de lado nuestros deseos y necesidades y accedemos a las exigencias de la otra persona.</p> <p>Apropiado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se valora mucho la relación con la otra parte</li> <li>• Si el resultado no tiene mucha importancia para ti pero sí para el otro</li> </ul> <hr/> <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No precipitarse hacia este estilo.</li> <li>• Evitar expresiones: “No me importa” o “Lo que tú digas” porque para que ambos estéis satisfechos tienes que hacer notar que te has adaptado a las necesidades de la otra persona.</li> <li>• La otra persona debe reconocer que has cedido algo de valor para resolver el conflicto y esto hará que te vean como una persona cooperativa y no débil, favoreciendo también que en ocasiones futuras la otra parte también ceda o se adapte.</li> </ul>
Inhibición (Yo pierdo, tú pierdes)	<p>Es cuando nos apartamos de la situación de conflicto. Se impide que tu o la otra parte lo resuelva. A veces, los conflictos se resuelven por sí solos, como cuando alguien está enfadado e intenta discutir pero se le olvida cuando se le pasa el enfado.</p> <p>Es conveniente evitar los conflictos en los que creas que la otra parte es peligrosa, bien porque puede ser destructiva o cuando es demasiado poderosa para negociar contigo de igual a igual.</p> <hr/> <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhibirse cuando no estamos preparados para el conflicto</li> <li>• Cuando necesitamos ganar tiempo para decidir cómo enfrentarnos al conflicto se puede utilizar la inhibición proponiendo quedar para hablar de la situación, escogiendo la fecha más lejana posible. Así se podrá tener más tiempo para dar solución a la situación.</li> </ul>

<p>Compromiso (Ambos ganamos, ambos perdemos)</p>	<p>Es cuando el conflicto se resuelve de manera rápida y efectiva mediante un reparto justo y equitativo entre ambas posturas.</p> <p>En este caso, cada parte cede en algunos aspectos para poder ganar en otros. La clave en este caso es que ambas partes sean flexibles y estén dispuestas a alcanzar una resolución en cuestiones más importantes.</p> <p>Muy útil si se quiere solucionar rápido un conflicto.</p> <p>Apropiado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la relación tiene una importancia relativa media-alta.</li> <li>• Si el resultado tiene una importancia media o baja</li> </ul> <hr/> <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser sincero y razonable en este caso</li> <li>• No se debe abrir la negociación con una postura extrema para mantener ventaja en el trato, ya que esto provocará el sentimiento de reto por la otra parte ocasionando que el proceso de resolución pase al estilo competitivo.</li> <li>• Funciona si hay confianza entre ambos y existe comprensión mutua de la situación y de las necesidades de ambas partes.</li> </ul>
<p>Competición (Yo gano, tú pierdes)</p>	<p>Es cuando se quiere ganar y que la otra parte pierda.</p> <p>Apropiado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la relación no tiene importancia</li> <li>• Si el resultado es muy importante</li> <li>• Si una de las partes puede conseguir el resultado que desea (sólo puede haber un “ganador”)</li> <li>• Cuando es crucial tomar una decisión rápida (Ejemplo de dos vendedores)</li> </ul> <hr/> <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay que “elegir bien las batallas” en las que se emplee esta estrategia, ya que consume mucho tiempo y energía. Adoptar la estrategia de “ganar a cualquier precio” con demasiada frecuencia resulta perjudicial.</li> <li>• Hay que estar seguros de que el resultado justifica esa inversión de tiempo y energía.</li> </ul>

<p>Colaboración (Yo gano, tú ganas)</p>	<p>Es cuando se coopera con la otra parte para intentar resolver un problema común y llegar a un resultado satisfactorio para ambos.</p> <p>Las partes se unen para luchar contra la situación, y no entre sí.</p> <p>Las partes deben sentir que los resultados obtenidos mediante colaboración son más favorables que los que podrían alcanzar por separado.</p> <p>Se necesita una relación de confianza con la otra parte, requiere una situación donde las soluciones beneficien a ambas partes. Requiere buena comunicación y habilidad a la hora de resolver los problemas, además, exige una inversión de tiempo y energía mayor que cualquiera de los otros estilos. Este estilo requiere esfuerzo, pero ésta inversión asegura satisfacción a largo plazo y éxito en las relaciones.</p> <p>Apropiado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la relación es importante para ambas partes</li> <li>• Si los resultados son importantes para ambas partes</li> </ul> <p>No apropiado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se quiere una solución rápida (ya que esta colaboración lleva tiempo)</li> </ul>
	<p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe intercambiar información y no hacer concesiones</li> <li>• Cada parte debe aclarar su situación, exponiendo preocupaciones y limitaciones</li> <li>• Hay que apartar temporalmente nuestras prioridades y considerar otras posturas</li> </ul>

## Anexo XX

### Sesión 5: "Empieza a salir ganando"

Actividad: "Aprendiendo a pedir un cambio de conducta"

*Situación en la que queremos realizar un cambio de conducta:*

"Nuestra pareja siempre llega tarde a la hora de traer los niños a casa. Nosotros no le decimos nada, pero cada vez nos hace perder más el tiempo y ya no queremos aguantar más esta situación."

*Guía para llevar a cabo la petición de cambio de conducta:*

PASOS	ACCIÓN
<b>1º Paso: Definir la conducta concreta que te molesta</b>	"Cuando tú llegas tarde..."
<b>2º Paso: Expresa el efecto que esa conducta produce en ti</b>	"Cuándo tú llegas tarde yo me siento..."
<b>3º Paso: Si es posible, mostrar empatía</b>	"Sé que no te das cuenta, pero..."
<b>4º Paso: Hacer la petición de cambio concreta</b>	"Quiero que no vuelvas a llegar tarde..."
<b>5º Paso: Informar de lo que harás si no cambia su comportamiento</b>	"Lo siento, pero si no cambia tu comportamiento..."

EVITAR...	ACCIÓN
<b>Decirle como debe solucionar el problema</b>	"Lo que tienes que hacer para no llegar tarde es planificarte mejor..."
<b>Iniciar la petición de cambio en forma de pregunta</b>	"¿No llegaste ya tarde el otro día?" (Su respuesta puede ser que no)
<b>Dar sermones morales</b>	"Ya eres mayorcito, parece mentira..."
<b>Insultar al otro</b>	"Eres un xxxxx"
<b>Generalizar a todos sus aspectos de la personalidad</b>	"Cuando llegas tarde..." (En general). Mejor utilizar, "Cuando tú llegas tarde + (expresar exclusivamente lo que nos molesta)"

(Cano y Dongil, 2014)

Por último, tras dotar de estas pautas a los participantes cada uno expondrá una situación en la que se querría realizar un cambio de conducta y se deberá de hacer la petición utilizando las estrategias presentadas en la sesión.

## Anexo XXI

### Sesión 6: “¡Primero quererme y después que me quieran!”

-Explicación teórica-

La autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida, así como confiar en nuestro derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y disfrutar de los frutos de nuestros esfuerzos (Branden, 1993).

La autoestima tiene tres componentes:

- **Cognitivo (Cómo pensamos):** Es el autoconcepto de uno mismo, cómo nos consideramos, cuáles son nuestras virtudes y defectos, buscando una mejora para las debilidades.
- **Afectivo (Cómo nos sentimos):** Está relacionado con la valoración que nos damos sentimentalmente tanto de forma positiva como negativa.
- **Conductual (Cómo actuamos):** Es la fuerza de voluntad y la decisión de cada cosa que hacemos. Es la aceptación por parte de los demás y la autoafirmación hacia unos mismos.

Por otro lado, hay dos tipos de autoestima:

- **Autoestima positiva:** La importancia de la autoestima positiva es que la persona es capaz de sentirse bien consigo misma sin tener que hacer sentir mal a otra persona. Esta clase de autoestima está constituida por dos clases de sentimientos, la capacidad y el valor. Las personas que poseen una autoestima positiva son capaces de enfrentarse a diferentes situaciones y/o retos propuestos. Tienden a tener una actitud de respeto con los demás y con ellos mismos.
- **Autoestima negativa:** Este tipo se observa en personas inseguras e incapaces de tener un respeto por sí mismos, exponiéndose más a cualquier tipo de fracaso y no permitiéndose vender obstáculos ni buscar alguna solución. Éstas personas se victimizan ante ellos y los demás.

(Quispe, 2017)

## Anexo XXII

### *Sesión 6: “¡Primero quererme y después que me quieran!”*

#### Actividad: “Mi árbol de logros”

Se realizará una actividad que permitirá reflexionar a los/las participantes sobre sus logros y cualidades positivas que llevan desarrollando desde la infancia, analizando la imagen que tienen de ellos mismos y centrándose en las partes positivas.

Lo primero que deben elaborar es una lista con todos sus valores positivos, tanto cualidades personales (paciencia, valor...), sociales (simpatía, capacidad de escucha...), intelectuales (memoria, razonamiento...) o físicos (atractivo, agilidad...). Es necesario tomarse el tiempo necesario para lograr realizar una lista lo más larga posible.

Una vez finalizada esta lista, se elaborará otra con todos los logros que hayas conseguido en la vida, independientemente que sean grandes o pequeños.

Cuando estén terminadas ambas listas, se procederá a dibujar el “Árbol de los logros”. Para ello se repartirá a cada participante un folio, y será necesario un bolígrafo. Se deben realizar los siguientes pasos:

- 1) Realiza un dibujo grande
- 2) Dibuja raíces, ramas y frutos de diferentes tamaños
- 3) En cada una de las raíces coloca uno de los valores positivos que apuntaste en la lista de valores positivos, siendo en las raíces más grandes donde pongas los valores más importantes para ti
- 4) En cada fruto coloca de la misma manera los logros de la segunda lista, ubicando en los frutos grandes los logros más importantes.

Una vez finalizado, se realizarán parejas (o tríos en caso de participantes impares) donde éstas deberán intercambiar sus dibujos y leer los valores y los logros de la otra persona, por ejemplo: “Eres inteligente, atractivo/a... has logrado sacarte una carrera... has conseguido ascender en el trabajo... etc.”

(Grupo de Investigación AVI Ambientes Virtuales Interactivos, s.f.)

## Anexo XXIII

### *Sesión 6: “¡Primero quererme y después que me quieran!”*

Actividad: “Carta a una persona muy querida”

En esta carta deberás describirte en tercera persona, como si se la fueses a entregar a alguien, pero realmente irá dirigida hacia ti.

Puedes empezar por: “Tengo muchas ganas de que llegue el viernes porque te voy a presentar a una persona a la que quiero mucho. Se llama (nombre) y es (describiendo las características físicas, psicológicas y sociales positivas que te gustan)

A continuación, deberás seguir describiéndote en tercera persona como si la carta estuviese siendo escrita por una persona que te quiere mucho siguiendo las siguientes instrucciones:

1. Lo que más me gusta de él/ella es que...
2. Algunas de las personas que más le quieren son...
3. De lo que más orgulloso/a se siente es...
4. Lo que necesita para sentirse más a gusto consigo mismo/a y con más autoestima es dejar de...
5. Finalmente, se deberá finalizar la carta escribiendo de forma textual: “Yo creo que se sorprendería si supiera lo importante y especial que es para mí, porque la verdad es que es la persona con la que tengo la relación más estimulante, apasionante y duradera de mi vida”

(Castro, 11 de enero de 2021)

"CARTA PARA UNA PERSONA MUY QUERIDA"



## **Anexo XXIV**

*Sesión 6: “¡Primero quererme y después que me quieran!”*

Actividad: “Cartulinas de colores”

Se situará a los participantes en un corro y en medio se pondrá una mesa con tres montones de cartulinas (10.5x14.8cm) de tres colores: blancas, rojas y azules. Lo que se realizará será que cada uno deberá coger una cartulina del color que quiera y ofrecérsela a otro miembro del corro.

Cada uno de los colores se corresponde con el siguiente código:

### **CÓDIGO**

- Blanca: Quiere decir que esa persona quiere ser como el participante a la que se la ofrece, por lo que le gusta como es y le toma como ejemplo. Al menos en ciertas partes de su personalidad.
- Roja: Le está pidiendo ayuda para algo, sintiéndose la persona que recibe la servilleta muy útil.
- Azul: Se está pidiendo una amistad (en ocasiones a las personas les resulta difícil hacer amistades, y con esto se sentirán valorados).



INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)

Elche, a 31 de mayo del 2021

Nombre del tutor/a	María José Quiles Sebastián
Nombre del alumno/a	Natalia Carricondo Macizo
Tipo de actividad	3. Propuesta de intervención: En este supuesto el alumno propone una intervención (clínica o similar) que no se realiza. Tampoco accede a historias clínicas ni datos personales de ningún tipo
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	Propuesta de intervención para mejorar la adaptación psicológica ante una ruptura de pareja
Código/s GIS estancias	
Evaluación Riesgos Laborales	No procede
Evaluación Ética	No procede
Registro provisional	210531162152
Código de Investigación Responsable	TFG.GPS.MJQS.NCM.210531
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: Propuesta de intervención para mejorar la adaptación psicológica ante una ruptura de pareja ha sido realizada de manera automática en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere someterse a dicha evaluación. Dicha información se adjunta en el presente informe. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, se autoriza la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos  
Secretario del CEII  
Vicerrectorado de Investigación

Domingo L. Orozco Beltrán  
Presidente del CEII  
Vicerrectorado de Investigación

Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de



prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.

La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos Fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández en el curso académico 2020/2021. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/tfg-tfm/>

