



**“PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
FAMILIAR EN PROCESO DE DIVORCIO O SEPARACIÓN
CON EL FIN DE REDUCIR LAS CONSECUENCIAS EN EL
MENOR ”**

Máster Universitario en Intervención Social y Comunitaria

Convocatoria Extraordinaria de Febrero

Curso 2024-2025

Nombre de la autora: Sandra Aguado Ruiz

Nombre del tutor: Javier Manchón López

Tipo de TFM: Diseño de una propuesta de intervención

Código de la Oficina de Investigación Responsable: TFM.MIS.JML.SAR.250128.

Fecha de depósito: 12 de febrero de 2025

ÍNDICE

1. Resumen.....	pág. 3
2. Abstract.....	pág. 3-4
3. Introducción.	pág 5-9
4. Objetivos.....	pág 9-10
5. Personas destinatarias.....	pág 10-11
6. Instrumentos de evaluación.....	pág 11-13
7. Desarrollo del proyecto.....	pág 13-29
Sesión 1. Presentación y creación de un espacio seguro.....	pág 13-14
Sesión 2. Psicoeducación en los progenitores.....	pág 14-15
Sesión 3. Fortalecer competencias parentales positivas y transformar las negativas.....	pág 15-16
Sesión 4. Comunicación asertiva y resolución de conflictos entre progenitores.....	pág 16-17
Sesión 5. Ayudar al menor a comprender el divorcio de sus padres.....	pág 18-19
Sesión 6. Psicoeducación de emociones en los menores.....	pág 20-21
Sesión 7. Nuevas dinámicas familiares y rutinas positivas para el menor.....	pág 22-23
Sesión 8. Reducción del estrés parental.....	pág 24-25
Sesión 9. Reflexión y Despedida del Programa.....	pág 26-27
Medios precisos.....	pág 27-29
8. Evaluación de la intervención.....	pág 29-31
9. Discusión y conclusiones.....	pág 31-33
10. Referencias.....	pág 34-37

RESUMEN

El presente trabajo propone un programa de intervención dirigido a familias en proceso de divorcio o separación con el objetivo de mitigar sus efectos negativos en los niños de 2 a 5 años. La evidencia científica enfatiza que el divorcio genera en los menores desequilibrios emocionales, afectando a su correcto desarrollo y bienestar.

El programa se centra en fortalecer las competencias parentales y fomentar la coparentalidad positiva para garantizar la estabilidad emocional del menor. Para esto, se establecen varios objetivos específicos como brindar apoyo a los progenitores, informarles acerca de la comunicación asertiva y su utilidad, o proporcionar a los menores herramientas para la regulación de sus emociones.

El plan de intervención está diseñado para familias que enfrentan dificultades en la adaptación del divorcio. Se trabaja a través de nueve sesiones en las que se abordan temas clave como: la creación de rutinas familiares estables, el manejo del estrés parental y la resolución de conflictos a través de la comunicación asertiva. En estas sesiones, para los menores se utilizarán actividades lúdicas, cuentos y dinámicas grupales para facilitar la comprensión del divorcio y la gestión emocional.

Para evaluar la eficacia del programa, se emplea un diseño pre-post, utilizando herramientas como el Cuestionario de Adaptación al Divorcio-Separación (CAD-S), la Escala de Parentalidad Positiva (E2p) y el Test de la Familia, entre otros. Dichos instrumentos permitirán medir la evolución de los progenitores y la adaptación de los menores.

Como principales limitaciones del programa, se destaca la necesidad de un seguimiento a largo plazo para consolidar los aprendizajes adquiridos y la dificultad de garantizar el compromiso de ambos progenitores en la totalidad de las sesiones. Sin embargo, esta propuesta representa una contribución relevante en el ámbito de la intervención social, procurando y promoviendo el bienestar infantil en situaciones de divorcio.

Palabras clave: divorcio, intervención familiar, coparentalidad positiva, bienestar infantil, competencias parentales y gestión emocional.

ABSTRACT

This paper proposes an intervention programme aimed at families in the process of divorce or separation with the aim of mitigating its negative effects on children aged 2 to 5 years. Scientific evidence emphasises that divorce generates emotional imbalances in children, affecting their proper development and well-being.

The programme focuses on strengthening parenting skills and promoting positive co-parenting to ensure the emotional stability of the child. To this end, several specific objectives are established, such as providing support to parents, informing them about

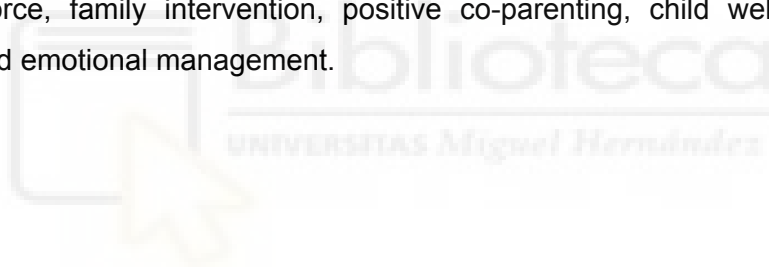
assertive communication and its usefulness, or providing children with tools to regulate their emotions.

The intervention plan is designed for families facing difficulties in adjusting to divorce. It works through nine sessions in which key issues are addressed such as: the creation of stable family routines, the management of parental stress and conflict resolution through assertive communication. In these sessions, playful activities, stories and group dynamics will be used for the children to facilitate their understanding of divorce and emotional management.

To evaluate the effectiveness of the programme, a pre-post design is used, using tools such as the Divorce-Separation Adjustment Questionnaire (CAD-S), the Positive Parenting Scale (E2p) and the Family Test, among others. These instruments will make it possible to measure the evolution of the parents and the adaptation of the children.

The main limitations of the programme are the need for long-term follow-up to consolidate the learning acquired and the difficulty of guaranteeing the commitment of both parents in all the sessions. However, this proposal represents a relevant contribution in the field of social intervention, seeking and promoting child welfare in situations of divorce.

Keywords: divorce, family intervention, positive co-parenting, child well-being, parental competences and emotional management.



Introducción

La familia se considera la unidad fundamental de la sociedad, ya que lleva a cabo importantes funciones afectivas, educativas y socioeconómicas. Sin embargo, este concepto se puede ver afectado por el proceso de divorcio o separación (Núñez Mederos, et al., 2017).

La separación se entiende como cualquier circunstancia en la que existe una finalización e interrupción de la vida común entre los cónyuges, pero no ha habido acciones judiciales para disolver el matrimonio. Por otro lado, en el divorcio existe una sentencia judicial para disolver el matrimonio inicialmente válido. Por ende, al nombrar separación o divorcio, se hace referencia a un evento que afecta a todos los miembros de la familia, causando desequilibrios en el desarrollo personal de todos aquellos tras la ruptura familiar y con una serie de implicaciones en toda la dinámica familiar (Gómez Sánchez et al, 2020).

El divorcio en España está respaldado por la Ley 30/1981 del 7 de Julio (Sánchez Yunta, 2017) y reformada posteriormente, dando vigor a la Ley 15/2005, del 8 de julio, por la que se modifican el Código Civil y La Ley de Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio (Arquero Gutiérrez, 2023), para dar solución a diferentes problemas que pueden surgir en la dinámica familiar (Gómez Sánchez et al., 2020). Entre las modificaciones que introduce esta ley, se destaca la posibilidad de solicitar la custodia compartida sin necesidad de separarse para poder acceder al divorcio, entre otras (Morte Gómez, 2017).

Los últimos datos de la Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios (ENSD) del Instituto Nacional de Estadística (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2024), informan que en el año 2023 se produjeron 80.065 casos de nulidad, separación y divorcio. De ellos, el 42,6% tenían solo hijos menores de edad, el 3,7% solo hijos mayores de edad dependientes económicamente y el 7,4% hijos menores de edad y mayores dependientes económicamente. El 23,5% tenía un solo hijo (menor o mayor dependiente económicamente). El 81,6% de los divorcios en el año 2023 fueron no contenciosos y el 18,4% contenciosos. En el 50,7% de los divorcios entre cónyuges de diferente sexo había hijos menores sobre los que otorgar la custodia. En el 3,5% de estos divorcios la custodia se otorgó al padre, en el 47,8% a la madre, en el 48,4% fue compartida y en el 0,3% se otorgó a otras instituciones o familiares. Cabe destacar que, por primera vez, los casos de custodia compartida superaron a aquellos en los que la custodia se otorgó a la madre.

La guarda y custodia, a pesar de que no haya una definición concreta (Martínez Monterrozo, 2023), se refiere al derecho de los progenitores de cuidar y proteger a los/as hijos/as. En algunos casos y por orden judicial, la guarda y custodia puede ser ejercida por otra persona diferente a los padres. En cambio, la patria potestad es el derecho que ejercen ambos padres sobre los hijos (Raymundo López, 2021).

La Ley 30/81, del 7 de julio de 1981, ostenta la necesidad de establecer un acuerdo mutuo entre ambos progenitores y, en caso de desacuerdo, la decisión será del juez (Fariña y Arce, 2006). También ha de tenerse en cuenta el interés superior del menor, que se encuentra respaldado por el Convenio Europeo de Estrasburgo sobre el ejercicio de los derechos del niño realizado en 1998. A pesar de que existen múltiples definiciones, este concepto hace alusión a la protección de los derechos fundamentales del niño, niña y adolescente (Treggiari, 2023), y al deber de escuchar siempre a los niños con suficiente madurez o mayores de 12 años, antes de la adopción de la medida. La legislación busca proteger el bienestar del niño, otorgando la custodia al progenitor que mejor se adapte a las necesidades del menor (Fariña y Arce, 2006).

Como se ha mencionado anteriormente, el divorcio tiene una serie de consecuencias negativas en todos los miembros de la familia, y en el caso de los hijos, pueden manifestarse de varias formas y cambiar en función de diversas circunstancias o factores como: la edad (García Vericat, 2019), el sexo, el estatus socioeconómico, las habilidades de crianza de los progenitores y de otras figuras de referencia; la ausencia prolongada de uno de los progenitores, la existencia de conflicto, los sistemas de apoyo, el tiempo transcurrido desde la separación, los aspectos legales de la custodia, la existencia de un nuevo matrimonio por parte de alguno de los progenitores o diversos cambios en el entorno (Fernández Suarez y Dueñas Rada, 2022).

A pesar de que existe la creencia común de que los niños menores de 3 años no comprenden el divorcio debido a su limitada capacidad cognitiva, este grupo de edad es altamente vulnerable a las secuelas de la separación parental. Durante esta etapa crucial de desarrollo, los menores dependen profundamente de sus cuidadores principales para satisfacer sus necesidades emocionales y cognitivas (Yáñez-Yaben, et al., 2012). Una de las principales consecuencias que se encuentra en esta etapa es la sensibilidad a la angustia parental; ya que absorben el estrés del cuidador principal, lo que puede reducir la calidad de la atención y el estímulo proporcionado al menor, afectando su desarrollo emocional y cognitivo (Lecannelier Acevedo, et al., 2014). Por otro lado, puede verse afectada la consistencia y calidad del primer apego, ya que, si el cuidador principal responde de manera excesiva o se aferra al menor por miedo a perderlo, este apego puede volverse ansioso o desorganizado, afectando negativamente su capacidad para gestionar el estrés y formar relaciones saludables en el futuro (Yáñez-Yaben y Comino González, 2010). Por último, la pérdida repentina de contacto con uno de ellos puede generar sentimientos de inseguridad y desorientación (Rodríguez Benito, et al., 2010).

En la etapa de 3 a 5 años, los niños pequeños atraviesan un período de rápido desarrollo emocional y cognitivo, lo que los hace especialmente vulnerables a los efectos de la separación de sus progenitores (Yáñez-Yaben y Comino González, 2012). Aunque no

siempre pueden verbalizar sus emociones o pensamientos, su malestar se manifiesta a través de comportamientos y reacciones que deben interpretarse cuidadosamente. En primer lugar, es común detectar respuestas somáticas que reflejan la dificultad del menor para procesar emocionalmente la situación mediante síntomas físicos como vómitos, dolores de cabeza o de barriga o fiebre (Lecannelier Acebedo, et al., 2014). En segundo lugar, los cambios en su vida familiar generan una profunda inseguridad. Su dificultad para diferenciar entre fantasía y realidad, sumada a la falta de explicaciones claras por parte de los adultos, puede provocar rabietas, trastornos del sueño, ansiedad de separación e incluso pánico al separarse de figuras queridas (Grych y Fincham, 2001). Por otro lado, los niños pueden desarrollar fantasías de reconciliación como una forma de lidiar con la incertidumbre y el temor, pero también pueden ser una fuente de frustración cuando no se cumplen (Amato, 2004). Asimismo, puede aumentar la agresividad hacia sus hermanos, progenitores o compañeros de escuela debido a los sentimientos de pérdida y rechazo que presentan. Este comportamiento puede intensificarse si el progenitor custodio, afectado por el estrés, no puede atender adecuadamente las necesidades del menor (Kelly y Emery, 2004). Además, los niños pueden desarrollar sentimientos de culpa, atribuyendo el divorcio a su comportamiento, generando una carga emocional innecesaria (Lansford, 2009). En el mismo orden de ideas, es frecuente que los menores regresen a conductas que ya tenían adquiridas como mojar la cama o chuparse el dedo, como forma de expresar su ansiedad e inseguridad (Yárnoz-Yaben y Comino González, 2010). Por último, los cambios en la dinámica familiar pueden provocar nuevos miedos o intensificar los existentes, además de desencadenar dificultades relacionadas con la alimentación (Rodríguez Benito, et al., 2010).

Para poder reducir estas consecuencias en el menor, es necesario llevar a cabo una coparentalidad positiva, la cual se define como aquel compromiso que deben tener los padres para cooperar y compartir el cuidado y la educación de sus hijos (Fariña Rivera et al., 2017). Debe estar fundamentada en el interés superior del menor (Velázquez Gómez, 2017). Para ello, han de utilizar habilidades de comunicación, resolución de problemas y decisión conjunta (Ramos de Carvalho, et al., 2022). Además, se entiende que el bienestar del niño es producto de las competencias parentales y de los recursos comunicativos que puede ofrecer la comunidad para satisfacer las necesidades tanto del niño como de los adultos a cargo (Barudy Labrin, 2002).

Las competencias parentales se definen como la combinación de factores biológicos y hereditarios, junto con la influencia de la experiencia y el entorno sociocultural de los padres o cuidadores de un niño. Esto significa que el desempeño de los padres está determinado por sus características físicas, su capacidad de aprendizaje y la forma en la que fueron tratados durante su desarrollo; ya sea de manera positiva o negativa. Durante el

divorcio, estas competencias parentales se pueden ver dañadas por el conflicto que puede provocar dicho proceso (Ravanal Quiroz, 2019),

Si bien es recomendable atender las necesidades de los menores, también es necesario observar el estado psicológico y emocional de ambos progenitores ya que, en ocasiones, dichas competencias parentales pueden verse dañadas durante el divorcio, debido a la dificultad de afrontar una nueva dinámica familiar y parentalidad, así como los diversos conflictos que se pueden ocasionar (Vallejo Orellana, et al., 2004).

Existen diversos programas y planes que corroboran la importancia de trabajar tanto con el menor como con los progenitores, con tal de reducir las consecuencias en el menor (Fernández Suárez y Dueñas Rada, 2022). Estos programas y planes se diferencian en función de si se han realizado dentro o fuera de España.

Dentro de España, los programas encontrados son:

En primer lugar, el programa *Egokitzen* (Sanz Várquez, et al., 2011), dirigido a los profesionales del ámbito educativo, tiene como finalidad ayudar a los niños y niñas a afrontar el proceso de divorcio en sus familias. Para ello, consta de varios apartados cuya finalidad es ayudar a entender el proceso de superación del divorcio, los cambios que experimentan dichos niños y niñas a corto plazo tras un divorcio, y cómo puede ayudar la escuela en los casos de divorcio. Además, este programa se interesó por las demandas tanto de los profesionales del ámbito educativo como de las madres y los padres para ayudarlos a abordar el proceso de la manera más beneficiosa para el menor. Por último, este programa contiene un manual que ofrece un protocolo de actuación de manera colaborativa entre la escuela y las familias, y algunas de las habilidades que pueden resultar útiles a la escuela para trabajar con las madres y los padres que atraviesan un divorcio o separación.

Otro de los programas, existentes en España, cuyo objetivo es normalizar y adaptar a todos los miembros a la nueva situación familiar, además de mejorar el afrontamiento, es el programa *Ruptura de pareja, no de familia*. Este programa fomenta la relación interparental a través de la colaboración y la cooperación, buscando una nueva definición en los padres, con el fin de reducir los efectos negativos de la ruptura en los hijos y, de esta manera, conseguir un desarrollo adecuado. Consta de dos modalidades: una basada en la sensibilización, que consiste en advertir a los padres de las consecuencias que dicha ruptura puede tener en sus hijos y qué actuaciones pueden minimizarlas; y otra basada en la intervención psicoeducativa, en la que se trabaja a través de sesiones grupales con los progenitores y otras personas significativas para los menores; y simultáneamente, con los hijos. Si es necesario, se puede realizar una intervención individual (Fariña Rivera, et al., 2002).

Los programas encontrados que se realizan fuera de España son:

El programa *No kids in the middle* (Lawick y Visser, 2015) crea un espacio donde se pueda mantener un diálogo más flexible para los padres, niños y profesionales. Trabajan con seis familias a la vez, donde se forman dos grupos: uno compuesto por los doce padres que asisten con dos terapeutas, y otro compuesto por los niños que trabajan con dos terapeutas al mismo tiempo. Los participantes de ambos grupos asisten a ocho sesiones de dos horas. Los principios clave de este proyecto incluyen: tener al niño en mente; trabajo en grupo; detener los procesos legales; dejar espacio libre para las interacciones; ceremonias de presentación creativas; y llegar a la red de apoyo. Un estudio exploratorio evaluó los resultados del NKM en padres involucrados en divorcios altamente conflictivos. Los hallazgos indicaron una reducción en los conflictos parentales y en las atribuciones hostiles hacia la expareja, así como una disminución en la percepción de desaprobación por parte de la red social hacia la expareja. Estos efectos se mantuvieron hasta seis meses después de la intervención, sugiriendo que el programa contribuye a mejorar las dinámicas familiares y a proteger el bienestar de los niños involucrados (Lange et al., 2023).

Por último, el programa llamado *New Beginnings* (Wolchik et al., 2009) pretende mejorar las relaciones entre padres e hijos, las prácticas disciplinarias y la reducción del conflicto interparental, a través de 11 sesiones grupales y dos individuales.

Debido al alto porcentaje de divorcios contenciosos y al bajo número de programas elaborados en España dirigidos hacia padres, madres y menores con separación o divorcio, es importante trabajar con estas familias, resulta imprescindible reforzar el trabajo con estas familias. Frente a la limitada oferta de iniciativas nacionales, la intervención se vuelve aún más necesaria para abordar los conflictos familiares y atender tanto las necesidades individuales como colectivas. Solo así será posible mitigar las consecuencias negativas en el menor y garantizar su bienestar en un contexto de cambio y adaptación. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es desarrollar un programa para acompañar a las familias en proceso de divorcio o separación, proporcionando herramientas que ayuden a mitigar el impacto emocional en los menores y a fortalecer las competencias parentales, promoviendo una convivencia armoniosa y una adaptación positiva a la nueva dinámica familiar.

OBJETIVOS

Esta propuesta de programa de intervención tiene como objetivo mitigar los efectos emocionales, psicológicos y sociales en los miembros de la familia, especialmente en los menores, buscando su bienestar y adaptación adecuada a la nueva dinámica familiar. Este programa tiene los siguientes objetivos específicos, con su correspondiente evaluación:

1. Proporcionar un espacio seguro de expresión emocional para que cada miembro de la familia pueda compartir y gestionar sus emociones relacionadas con el proceso de divorcio, favoreciendo el bienestar emocional.

2. Fortalecer las competencias parentales positivas, identificando y promoviendo prácticas que fortalezcan la seguridad y estabilidad del menor, así como modificando aquellas que puedan ser perjudiciales.
3. Capacitar a los progenitores en habilidades de comunicación asertiva, fomentando estrategias de resolución de conflictos con el fin de priorizar el bienestar de sus hijos.
4. Informar a los padres sobre los efectos del divorcio en los niños, ayudándoles a identificar y comprender las reacciones emocionales y conductuales de sus hijos para responder a sus necesidades de forma adecuada.
5. Facilitar a los menores la comprensión y adaptación a la nueva dinámica familiar a través de herramientas adecuadas a su edad, aliviando posibles consecuencias negativas en su bienestar.
6. Enseñar a los niños a identificar y gestionar emociones básicas de forma adecuada a su edad, promoviendo la expresión emocional y el uso de herramientas de autorregulación.
7. Fomentar la cooperación y la colaboración entre los progenitores, con el fin de diseñar rutinas y dinámicas familiares que proporcionen estabilidad y seguridad a los menores.
8. Proporcionar estrategias prácticas para ayudar a manejar el estrés, reduciendo el impacto emocional en los progenitores y favoreciendo un ejercicio positivo de la parentalidad.
9. Analizar los aprendizajes adquiridos durante el programa a través de la evaluación de los cambios positivos en los comportamientos familiares y los compromisos de las familias para implementar las herramientas ofrecidas en su vida diaria.

PERSONAS DESTINATARIAS.

Este programa se ofrece a Servicios Sociales y va dirigido a aquellas familias compuestas por uno o más menores de edades comprendidas entre los 2 a los 5 años, cuyo bienestar se encuentra afectado por el actual proceso de divorcio o separación que están llevando los padres, o que se realizó hace menos de un año. Los padres deben presentar dificultades para manejar el impacto del divorcio en sus hijos, conflicto con la expareja y disposición a la coparentalidad. Para ello, se utilizará el Cuestionario de Evaluación de Adaptación al Divorcio-Separación (CAD-S), posteriormente descrito, que servirá como método de exclusión o inclusión en el programa.

Para la selección de los participantes, serán los profesionales de Psicología de Servicios Sociales quienes contacten con las familias, a las que previamente se les dará a conocer el programa. Una vez estén interesados en realizar dicho programa, deberán

completar el CAD-S para medir si cumplen los criterios de inclusión anteriormente mencionados.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Se utilizan diversos instrumentos que permiten hacer una evaluación precisa del impacto del programa de intervención en los progenitores y los menores.

En primer lugar, el **Cuestionario de Adaptación al Divorcio-Separación (CAD-S)** es un instrumento creado en castellano, compuesto por 20 ítems, que mide la adaptación del grupo familiar tras el divorcio. Su análisis factorial identifica cuatro factores que explican un 52,39 por ciento de la varianza total: dificultades psicológicas y emocionales, conflicto con la expareja, disposición a la coparentalidad y consecuencias negativas de la separación para los hijos. Además, el CAD-S presenta adecuadas propiedades psicométricas, con una alta consistencia interna, medida a través del α de Cronbach de .77, y una adecuada validez de constructo (Yárnoz- Yaben y Comino González, 2010). Este instrumento está alineado con los objetivos 1, 4 y 9, ya que permite evaluar la adaptación emocional de los miembros de la familia, la comprensión de los efectos del divorcio y la percepción de los cambios en las dinámicas familiares.

En segundo lugar, la **Escala de Parentalidad Positiva (E2p)**, utilizada en dos versiones: para niños de 0 a 3 años y de 4 a 7 años. Este cuestionario, compuesto por 54 reactivos, permite evaluar competencias parentales en cuatro áreas fundamentales: vínculo, formación, protección y reflexión. El cuestionario proporciona información valiosa sobre los comportamientos cotidianos de crianza que estarían reflejando el ejercicio de la parentalidad positiva. Además, el E2p presenta adecuadas propiedades psicométricas, con una alta consistencia interna, medida a través del α de Cronbach de 0.97 (Gómez Muzzio y Muñoz Quinteros, 2014). Este instrumento se alinea principalmente con los objetivos 2 y 3, ya que evalúa las competencias parentales y la capacidad de los progenitores para aplicar prácticas adaptativas y de comunicación asertiva.

La **observación directa** es una técnica cualitativa que permite registrar comportamientos, interacciones y expresiones emocionales durante las sesiones de intervención (Rekalde, et al., 2014). Este instrumento corresponde con los objetivos 1, 2, 3, 6, 8 y 9, ya que observa la participación en las sesiones de todos los miembros del grupo, los cambios producidos en los comportamientos familiares y la realización de diversos ejercicios para fortalecer competencias parentales positivas, habilidades de comunicación asertiva y regulación emocional de los menores.

Además, el **cuaderno de trabajo** es una herramienta clave para el seguimiento de los compromisos y aprendizajes adquiridos durante las sesiones. A través de él, se registran aspectos como: la incorporación de actividades placenteras para los progenitores, la

reducción de fuente de sobrecarga, la resolución de conflictos con la expareja, la mejora de competencias parentales, ejercicios de reflexión para los menores mediante dibujos o escritos sobre la nueva situación familiar, registro de herramientas aprendidas y utilizadas por los menores, acuerdos prácticos implementados, identificación de las reacciones emocionales y conductuales de los menores, y el diseño de nuevas rutinas y rituales que favorezcan la adaptación a la nueva dinámica. Este instrumento está alineado con todos los objetivos, permitiendo hacer un seguimiento personalizado y detallado de los progresos de los progenitores y menores con relación a los compromisos asumidos durante el programa.

La **Escala de Estrés Percibido (PSS-14)** (Cohen et al., 1983). Es un instrumento que mide el nivel de estrés percibido durante el último mes. Consta de 14 preguntas con un formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones. Los resultados indican una adecuada consistencia interna ($\alpha = .83$) (González Ramírez y Landero Hernández, 2014). Este instrumento está alineado con el objetivo 8, ya que permite medir el estrés de los progenitores antes y después del programa.

El **Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)** (Gross & John, 2003; traducido y adaptado al español por Rodríguez Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa, 2006) es un autoinforme que mide las estrategias para regular y gestionar las emociones. El cuestionario consta de 10 ítems que evalúan la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. Los padres deben indicar en qué grado intentan pensar o comportarse de manera diferente para cambiar sus emociones en diversas situaciones. El ERQ ha mostrado una alta consistencia interna para las subescalas, buena validez convergente y discriminante y estabilidad test-retest. Este instrumento está alineado con el objetivo 1, ya que permite evaluar directamente las estrategias que utilizan los progenitores para regular y expresar sus emociones, lo cual es esencial en un contexto como el de un proceso de divorcio (Melero, et al., 2021).

Para evaluar la percepción del menor sobre su entorno familiar, se emplea el **Test de la Familia**, desarrollado por Porot (1952) y modificado por Luis Corman (1961). Esta prueba proyectiva basada en el dibujo libre, se puede administrar a niños de 5 años hasta la adolescencia. Permite explorar la representación que el niño tiene de su familia y su relación con los progenitores, reflejando la situación en la que se colocan ellos mismos con su medio doméstico. A diferencia de la versión original, que solicitaba al niño dibujar “su familia”, la adaptación de Corman amplía la consigna a “dibuja una familia que imagines”, lo que permite una mayor expresión emocional. Posteriormente, se realiza una breve entrevista que complementa la interpretación del dibujo, favoreciendo la comprensión de los sentimientos y percepciones del menor sobre su entorno familiar (Lluís-Font, 2006). Este instrumento se vincula con los objetivos 5 y 6, evaluando la comprensión y adaptación de los menores a la nueva dinámica familiar y su capacidad para identificar y gestionar sus emociones.

Por último, al finalizar el programa, se aplicará una **encuesta de satisfacción** para evaluar la experiencia de los participantes, recogiendo su opinión sobre los contenidos abordados, la efectividad de las sesiones y posibles áreas de mejora. Esta encuesta estará alineada con el objetivo 9, permitiendo valorar los cambios observados y el compromiso de las familias para implementar las herramientas ofrecidas en su vida diaria. Además, se aplicará otra encuesta de satisfacción sobre la cooperación entre los progenitores, que está alineada con el objetivo 7, para medir la cooperación y satisfacción entre los progenitores con respecto a la creación y el cumplimiento de rutinas familiares colaborativas.

DESARROLLO DEL PROYECTO.

Este programa está dirigido a familias que se encuentran en situación de proceso de divorcio o separación con conflicto intrafamiliar y que está compuesto por niños/as de 2 a 5 años de edad cuyo bienestar se encuentra afectado debido a la nueva situación familiar. Además, estas familias deben pertenecer a la provincia de Ciudad Real y con disponibilidad y compromiso para llevar a cabo la coparentalidad y abordar cada una de las sesiones del programa.

Esta propuesta de intervención tiene como intención disminuir las consecuencias en el menor debido al proceso del divorcio o separación de los progenitores.

Sesión 1. Presentación y creación de un espacio seguro.

Objetivos específicos	- Establecer una base de confianza y cohesión entre los miembros del grupo (familias y profesionales), - Presentar el propósito del programa y sus actividades. - Fomentar la comunicación y expresión emocional de los niños y las familias.
Contenido	1. Presentación del programa. 2. Presentación del grupo. 3. Normas básicas de convivencia y confidencialidad. 4. Pase pre-test instrumentos de evaluación.
Duración aproximada	1 hora y 40 minutos.
Material necesario	- Instrumentos de evaluación. - Lápicos y rotuladores de colores. - Bolígrafo y lápiz. - Folios blancos. - Cuaderno de trabajo (profesionales). - Juegos adaptados a los menores.

En esta primera sesión, se llevará a cabo una presentación tanto del equipo como del propósito del programa, explicando cada una de las actividades y módulos que conforman el programa. Tendrá una duración de 15 minutos aproximadamente.

Posteriormente, se llevará a cabo una dinámica de presentación grupal de cada familia y miembros, con una duración aproximada de 15 minutos.

Seguidamente, durante unos 15 minutos aproximadamente, se establecerán unas normas básicas de convivencia y confidencialidad consensuadas con el grupo, con el fin de crear sentimiento de seguridad, un ambiente de confianza y cohesión grupal entre profesionales y las diferentes familias.

Tras ello, se realizará el Test de la Familia en el que cada niño/a podrá expresar sus emociones actuales con la nueva dinámica familiar a través de dibujos. Al terminar, los menores podrán realizar juego libre con el material disponible en la sala.

Mientras los menores realizan dicho dibujo, se realizará el pase pretest de varios instrumentos de evaluación a los progenitores: el CAD-S, el E2p, el PSS-14, el ERQ y la encuesta de satisfacción sobre la cooperación entre los progenitores. Tendrán un tiempo de 55 minutos para finalizar los cuestionarios y el dibujo donde se represente a la familia del menor.

Sesión 2. Psicoeducación en los progenitores.

Objetivo específico	Proporcionar a los progenitores herramientas y conocimientos para reconocer cómo el divorcio puede afectar emocional y comportamentalmente a sus hijos de 2 a 5 años.
Contenido	1. Psicoeducación de cambios comportamentales y emocionales en los menores. 2. Dinámica grupal. 3. Lista de signos de alerta emocional.
Duración aproximada	1 hora y 10 minutos.
Material necesario	- Presentación Power Point - Bolígrafo y lápiz. - Cuaderno de trabajo (progenitores y profesionales). - Ordenador. - Proyector.

Esta sesión estará dirigida hacia los progenitores de los menores con el fin de aportar información sobre cómo el divorcio puede afectar a los niños de 2 a 5 años a través de comportamientos y emociones comunes debido a la nueva dinámica familiar con el fin de que puedan reconocerlas en sus hijos, como la regresión (chuparse el dedo o volver a usar

pañales), el llanto excesivo o la dependencia, entre otros. Esta primera parte tendrá una duración aproximada de 25 minutos.

Posteriormente, se hará una dinámica en la que el grupo debe reflexionar sobre cómo han percibido el impacto del divorcio en sus hijos y de qué manera actúan ante ello. De esta manera, podrán reconocer sus propias dificultades y fortalezas para mitigar estas consecuencias. Esta dinámica tendrá una duración de 20 minutos aproximadamente.

Posteriormente, se elaborará una lista de signos de alerta emocional que podrán llevarse a casa para que les resulte más fácil reconocerlas y de qué manera pueden actuar en función de las herramientas positivas que ya presentan. Se tendrá una duración aproximada de 25 minutos.

Sesión 3. Fortalecer competencias parentales positivas y transformar las negativas.

Objetivos específicos	- Fortalecer las competencias parentales positivas que promuevan el bienestar emocional y social del menor. - Identificar competencias negativas y trabajar en su transformación a otras más adaptativas.
Contenido	1. Psicoeducación de competencias parentales. 2. Reconocer propias fortalezas y áreas a mejorar. 3. Ejemplos de fortalezas y áreas a mejorar. 4. Transformar competencias parentales negativas en positivas.
Duración aproximada	1 hora y 20 minutos.
Material necesario	- Presentación Power Point - Bolígrafo y lápiz. - Cuaderno de trabajo (progenitores y profesionales). - Ordenador. - Proyector.

Primero, se deberá introducir a los participantes el concepto de competencias parentales positivas, definiendo cada una de ellas y explicando su importancia durante el proceso de divorcio frente a las competencias parentales negativas, a través de una breve presentación, con una duración aproximada de 20 minutos.

Seguidamente, se invitará a los progenitores a reconocer sus propias fortalezas y áreas a mejorar para llevar a cabo una parentalidad positiva, a través de una dinámica individual en la que deben elaborar una tabla dividida en dos columnas: en la primera se deben representar las fortalezas individuales (¿Qué hago bien como padre/madre?) y en la segunda se deben escribir aquellas áreas de mejora (¿Qué creo que debería cambiar o mejorar?). Esta actividad tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

Posteriormente, cada participante deberá poner un ejemplo de una fortaleza y un área de mejora para que el profesional pueda recoger ejemplos comunes. Se tendrá una duración aproximada de 15 minutos. Tras ello, deberán elaborar en grupo formas de transformar aquellas competencias negativas en una positiva a través de lo que se ha visto anteriormente y de varias preguntas guía que el profesional aportará durante 15 minutos:

- ¿Qué efecto tiene esta competencia negativa en el niño?
- ¿Qué competencia positiva podría reemplazarla?
- ¿Cómo puedes implementar ese cambio en la vida diaria?

Sesión 4. Comunicación asertiva y resolución de conflictos entre progenitores.

Objetivos específicos	- Enseñar a los progenitores habilidades de comunicación asertiva para interactuar de manera respetuosa y efectiva, especialmente en contextos de alta carga emocional. - Proporcionar herramientas prácticas para expresar necesidades, establecer límites y resolver desacuerdos para priorizar el bienestar del menor.
Contenido	1. Psicoeducación en comunicación asertiva. 2. Dificultades en la comunicación asertiva. 3. Elementos clave de la comunicación asertiva. 4. Ejemplos prácticos. 5. Resolver dificultades en comunicación asertiva en grupo. 6. Role-playing. 7. Debate.
Duración aproximada	1 hora y 45 minutos.
Material necesario	- Presentación Power Point - Bolígrafo y lápiz. - Cuaderno de trabajo (progenitores y profesionales). - Ordenador. - Proyector.

En primer lugar, se hará una breve explicación del significado de comunicación asertiva y la importancia de llevarla a cabo para el bienestar del menor. Seguidamente, se preguntará al grupo las dificultades que encuentran a la hora de comunicarse con el otro progenitor. Los participantes deberán escribir sus respuestas en tarjetas y se guardarán para usarlas más adelante. Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos.

Tras ello, se elaborará una lista explicando los elementos clave de la comunicación asertiva y se llevarán a cabo ejemplos prácticos expuestos por los participantes para

transformar frases conflictivas en asertivas. Esta actividad tendrá una duración de 30 minutos.

Posteriormente, se retomarán las dificultades expuestas en las tarjetas y reconocerán los obstáculos personales que dificultan llevar a cabo la comunicación asertiva a través de una serie de preguntas; las cuales se intentarán resolver a través de las técnicas de comunicación asertiva en grupo, durante 20 minutos:

-¿Qué me impide ser asertivo? (miedo, enojo, inseguridad)

-¿Qué hago cuando estoy en desacuerdo? (gritar, callarme, evitar el tema).

Para reforzar lo aprendido, se llevará a cabo un role-playing en el que el grupo se dividirá en parejas y practicará las habilidades de comunicación asertiva a través de la representación de un conflicto común entre progenitores, en el que el primer progenitor practicará la asertividad y el segundo actuará como receptor. El resto del grupo observará y proporcionará retroalimentación constructiva sobre el uso de las habilidades de comunicación asertiva. Este ejercicio tendrá una duración de 20 minutos.

Por último, el grupo podrá debatir sobre cómo la comunicación asertiva puede ayudarlos en futuras situaciones y establecerá compromisos individuales para resolver conflictos pendientes tanto a corto como a largo plazo. Esta dinámica tendrá una duración de 15 minutos.



Sesión 5. Ayudar al menor a comprender el divorcio de sus padres.

Objetivos específicos	- Crear un espacio de confianza y comodidad para expresarse libremente. - Comprender de manera adecuada a la edad del menor el divorcio. - Validar las emociones de los menores. - Promover la expresión emocional. - Enseñar estrategias básicas de regulación emocional.
Contenido	1. Dinámica de bienvenida. 2. Juego “La pelota viajera”. 3. Cuento “Si mamá dice blanco, papá dice negro”. 4. Preguntas sobre el cuento. 5. “Respiración mágica”
Duración aproximada	50 minutos.
Material necesario	- Muñeco. - Cojines. - Pelota. - Cuento. - Cuaderno de trabajo (profesionales).

En primer lugar, se proporcionará un espacio de confianza y comodidad para el menor. Para ello, se hará una dinámica de bienvenida en el que primero se presentará el profesional a través de un muñeco y el resto de los menores harán lo mismo. Además, se les invitará a elegir un cojín para sentarse en círculo con todo el grupo y sentirse cómodos. Esta presentación tendrá una duración de 15 minutos.

Posteriormente, se realizará un juego llamado “La pelota viajera” para romper el hielo durante 15 minutos. Para ello, los niños se sentarán en un círculo sobre el cojín escogido. La pelota “viajará” de un niño a otro, y quien la reciba debe responder a una pregunta sencilla o realizar una acción divertida, como:

- “¿Cuál es tu color favorito?”
- “¿Qué animal te gusta más?”
- “¿Qué te gusta comer?”
- “Haz el sonido de tu animal favorito.”
- “Salta como un canguro.”
- “Haz una cara muy feliz.”

Después de responder, ese niño lanza la pelota a otro compañero. Para finalizar el juego, todos juntos deben hacer una acción grupal, como imitar a un animal juntos.

Para explicar el divorcio de forma accesible, se narrará el cuento “Si mamá dice blanco, papá dice negro” de Pilar Burgos Serrano, en el que el personaje principal vive la separación de sus progenitores, quienes ahora tienen diferentes maneras de hacer las cosas. Aunque a veces esto puede ser confuso, el niño descubre que ambos lo quieren mucho, a pesar de no estar juntos. Utiliza situaciones cotidianas que reflejan las emociones y preocupaciones de los niños pequeños. Resalta la importancia del amor incondicional y cómo, aunque la familia cambia, los padres siguen siendo un equipo en el cuidado del niño.

Tras la lectura del cuento, se realizan diversas preguntas con el fin de validar las emociones de los menores y fomentar la comunicación, ayudando a comprender que sus sentimientos son normales y que sigue siendo querido por ambos padres. Estas preguntas son:

- "¿Cómo crees que se sintió el niño?"
- "¿Crees que el niño de la historia sabe que lo quieren mucho?"
- "¿Qué pasó con la mamá y el papá del niño en la historia?"
- "¿Cómo te sientes cuando estás con tu mamá? ¿Y con tu papá?"

Esta actividad tendrá una duración de 15 minutos aproximadamente.

Para finalizar, se llevará a cabo una técnica básica de relajación llamada “Respiración mágica” con el fin de que el menor finalice la sesión de manera positiva y para asegurar que el menor se sienta tranquilo y cómodo. Además, esta respiración permitirá a los menores aprender a manejar emociones intensas. “Imagina que tienes una flor en tus manos. Huele la flor (inhalar) y apaga una vela (exhalar)”.

Esta respiración tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

Por último, el profesional reafirmará la importancia del tema hablado y el apoyo tanto de sus padres como de él mismo cuando lo necesiten.

Sesión 6. Psicoeducación de emociones en los menores.

Objetivos específicos	- Identificar, expresar y regular las emociones. - Proporcionar estrategias de afrontamiento. - Reforzar el bienestar emocional. - Validar todas las emociones.
Contenido	1. Tarjetas con rostros. 2. Juego de gestos. 3. Cuento “El monstruo de colores”. 4. Preguntas sobre el cuento. 5. “Cajita de seguridad”. 6. Frases para ayudar a la regulación emocional. 7. Cuaderno de trabajo. 8. Test de la Familia. 9. “Estrella de emoción”.
Duración aproximada	1 hora.
Material necesario	- Lápices y rotuladores de colores. - Bolígrafo y papel. - Tarjetas con rostros. - Cuento. - Caja de cartón. - Estrella de emoción. - Cuaderno de trabajo (profesionales y menores).

Comenzará la sesión al igual que la anterior, los niños se sentarán en el cojín que eligieron en la sesión anterior y el profesional procederá a explicar a través del muñeco en qué consiste esta sesión.

El profesional expondrá una serie de tarjetas con rostros que expresan miedo, tristeza, alegría, ira, sorpresa y asco. Tras la primera identificación, se realizará un juego de gestos en el que el profesional hará caras o gestos que representan emociones al igual que en las tarjetas anteriores, y los menores intentarán adivinarlas. Posteriormente, serán los menores quienes imitan los gestos y el resto deberá de intentar adivinarlas como, por ejemplo, saltar de alegría, cruzar los brazos si están enojados. Esta actividad tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

La siguiente actividad tratará de leer un cuento sencillo sobre emociones como "El monstruo de colores" de Anna Llenas, que ilustra diferentes emociones y las asocia con colores. Durante el cuento, se hacen pausas para preguntar:

- "¿Cómo crees que se sentía el monstruo cuando tenía todos los colores mezclados?"

- "¿Cuándo te sientes feliz como el monstruo amarillo?"

- "¿Qué cosas te ponen triste como al monstruo azul?"

- "¿Alguna vez te has sentido enfadado como el monstruo rojo? ¿Qué hiciste?"

- "¿Qué te asusta a veces como al monstruo negro?"

- "¿Qué te hace sentir tranquilo como al monstruo verde?"

Esta actividad tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

Tras ello, se les invita a crear una "Cajita de Seguridad" a través de una caja pequeña, donde podrá guardar aquellos objetos que le hagan sentir seguro para calmarse cuando sientan emociones difíciles, como un dibujo, un juguete pequeño o una foto familiar.

Seguidamente, el profesional enseñará frases simples a los menores que pueden repetir cuando se sientan tristes como:

- "Mis papás me quieren mucho."

- "Está bien sentirse así."

- "Siempre puedo pedir un abrazo."

Esta actividad tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

Posteriormente, se les explica a los menores que pueden utilizar el cuaderno para expresar sus emociones y cómo lo han realizado a través de una serie de indicaciones:

- Dibujar una cara con la emoción que están sintiendo.

- Escribir o dibujar algo bueno que les haya pasado en el día.

- Usarlo para contarle a un adulto cómo se sienten si les cuesta decirlo con palabras.

Después, se realiza el "Test de la Familia" en el que se le invita al menor a crear un dibujo de su familia y después el profesional comenta de manera positiva sobre el dibujo y anima al menor a hablar sobre las personas que ha incluido. Esta actividad tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

Para cerrar la sesión, se entrega una pequeña "Estrella de Emoción" (pegatina o dibujo) a cada niño, en función de cómo se hayan sentido, como recordatorio de que todas las emociones son válidas y que pueden aprender a manejarlas.

Sesión 7. Nuevas dinámicas familiares y rutinas positivas para el menor.

Objetivos específicos	- Comprender la importancia de las rutinas y la estabilidad en el bienestar emocional de sus hijos tras la separación. - Comprometer a los progenitores con acciones concretas.
Contenido	1. Psicoeducación en importancia de rutinas y estabilidad en el menor. 2. Reflexión sobre cambios en el comportamiento de sus hijos. 3. Esquema de dinámicas familiares actuales. 4. Reflexión grupal guiada. 5. Psicoeducación en rutinas positivas. 6. Diseño de rutina diaria positiva. 7. Dinámica grupal. 8. Explicación de estrategias clave para lograr una dinámica positiva. 9. Dinámica grupal. 10. Identificación de retos. 11. Compromiso. 12. Dudas. 13. Resumen de la sesión.
Duración aproximada	1 hora y 40 minutos.
Material necesario	- PowerPoint. - Ordenador. - Proyector. - Bolígrafo y lápiz. - Cuaderno de trabajo (profesionales y progenitores).

En la primera parte de la sesión, se hablará de la importancia de las rutinas y estabilidad en el menor y se les preguntará si han notado cambios en el comportamiento de sus hijos desde el inicio del proceso de separación y se les animará a hablar de ello con todo el grupo. Contará con una duración aproximada de 20 minutos.

En la siguiente actividad, los participantes realizan un esquema simple de sus dinámicas familiares actuales como, por ejemplo, quién cuida al niño, horarios compartidos, momentos de convivencia, y se llevará a cabo una reflexión grupal guiada a través de diversas preguntas como:

- “¿Qué elementos creen que generan estrés o confusión en sus hijos?”
- “¿Qué aspectos podrían mejorarse para que se sientan más tranquilos?”

Esta actividad tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

Posteriormente, se hablará de la importancia de llevar a cabo una rutina positiva en el menor a través de una breve explicación y un ejemplo de rutina diaria. Seguidamente, serán los progenitores quienes diseñen una rutina para sus hijos que contemple:

- Horarios regulares de comida, sueño y juego.
- Momentos de interacción con ambos padres (si es posible).
- Espacios para manejar emociones difíciles (juego simbólico, cuentos).

Tras esta actividad, se invita a los participantes a compartir sus ideas con el grupo y el profesional se encargará de reforzar aquellas estrategias más efectivas.

Esta actividad tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

Posteriormente, el profesional explica una serie de estrategias clave para lograr unas dinámicas familiares saludables para el menor.

- Mantener mensajes consistentes entre ambos padres.
- Evitar hablar negativamente del otro progenitor frente al menor.
- Crear rituales específicos en cada hogar como, por ejemplo, cuentos antes de dormir, desayunos especiales.
- Validar las emociones del menor.
- Utilizar un lenguaje positivo en el día a día.

Esta explicación tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

Posteriormente, se realiza una dinámica reflexiva a través de la pregunta: “¿Qué ritual familiar podrías implementar para que tu hijo se sienta especial y seguro en tu hogar?” Cada participante escribe una idea y la comparte. Tendrán 10 minutos para elaborar una nueva dinámica familiar.

Posteriormente se realiza una actividad donde los progenitores tienen que identificar los retos que supondría llevar a cabo una rutina positiva para el menor a través de las siguientes preguntas que deben responder en una hoja:

- “¿Qué podría dificultar la aplicación de estas rutinas o dinámicas?”
- “¿Qué podrías hacer para superarlo?”

Dispondrán de 10 minutos aproximadamente para responder a las preguntas.

Tras lo aprendido, cada progenitor escribe un compromiso concreto para trabajar en casa durante la semana. Dispondrán de 5 minutos para elaborar el compromiso.

Para finalizar la sesión, se deja un pequeño espacio de 5 minutos aproximadamente para resolver dudas que pueden haber surgido durante la sesión y se entrega una hoja de trabajo para llevar a casa con consejos sobre rutinas positivas y dinámicas saludables.

Sesión 8. Reducción del estrés parental.

Objetivos específicos	- Identificar, comprender y manejar el estrés parental para mejorar su bienestar y el de sus hijos. - Brindar herramientas prácticas para gestionar el estrés. - Comprometer a los participantes.
Contenido	1. Dinámica “El vaso del estrés”. 2. Reflexión grupal. 3. Psicoeducación de estrés parental. 4. “Mapa del estrés”. 5. Reflexión grupal. 6. Técnica de respiración profunda. 7. Ejercicio responsabilidades. 8. Acciones de autocuidado. 9. “Caja de herramientas”. 10. Reflexión grupal. 11. Resumen de la sesión.
Duración aproximada	1 hora y 55 minutos.
Material necesario	- PowerPoint. - Ordenador. - Proyector. - Bolígrafo y lápiz. - Cuaderno de trabajo (profesionales y progenitores).

En primer lugar, se hará una dinámica inicial “El vaso del estrés” donde el profesional sostiene un vaso con agua y pregunta: ¿Cuánto pesa este vaso? Se dejarán 3 minutos de reflexión. La respuesta a dicha pregunta es: “Depende de cuánto tiempo lo sostengas. Si lo mantienes en la mano todo el día, parecerá cada vez más pesado. El estrés funciona igual: si no lo soltamos, se acumula y pesa cada vez más.” Esta reflexión tendrá una duración aproximada de 5 minutos.

Posteriormente, se llevará a cabo una reflexión grupal breve durante 5 minutos aproximadamente sobre cómo el estrés parental se siente y afecta su día a día con el objetivo de identificar las fuentes principales de estrés en los progenitores y sus efectos.

Seguidamente, se hará una breve explicación del tema durante 10 minutos con un concepto básico de estrés parental, sus causas comunes y consecuencias.

Posteriormente los participantes realizan el “Mapa del Estrés” donde dibujan un círculo grande que representa su vida y dentro escriben las situaciones que les generan

mayor estrés relacionado con su rol como padres. Después, se hará una reflexión grupal donde el profesional preguntará: “¿Qué aspectos podemos controlar y cuáles no?” Esta actividad tendrá una duración de 20 minutos.

Seguidamente se enseñará la técnica de respiración profunda durante 5 minutos para ayudar a los participantes a manejar momentos de estrés intenso. Tras realizar la técnica, se preguntará al grupo “¿Cómo se siente el cuerpo después de la práctica?” Esta actividad tendrá una duración aproximada de 10 minutos.

Tras ello, se llevará a cabo una lista de todas sus responsabilidades personales donde identificarán, a través de un sistema de colores para clasificarlas, qué tareas son esenciales y cuales pueden delegarse o postergarse.

- Verde: Actividades esenciales y no negociables.
- Amarillo: Actividades importantes pero delegables.
- Rojo: Actividades que pueden eliminarse o reducirse.

Posteriormente, se les preguntará al grupo: “¿Qué actividades podrían eliminar para reducir su carga?”

Esta tarea tendrá una duración aproximada de 25 minutos.

Tras ello, los participantes crean otra lista donde escriben cinco actividades que disfrutaban hacer pero que han dejado de lado por falta de tiempo. Tras realizarse, se preguntará al grupo: “¿Cómo podemos integrar al menos una de estas actividades en nuestra semana?” Tras ello, cada participante se compromete a incluir una actividad de autocuidado en su rutina semanal. Esta actividad tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

Posteriormente, se lleva a cabo la técnica “La Caja de Herramientas” donde se incorporan estrategias prácticas para enfrentar situaciones estresantes, y en ella deben incluir herramientas rápidas, de largo plazo y recursos externos. Se darán algunos ejemplos:

- Herramientas rápidas: Respiración, pausas conscientes, escuchar música relajante.
- Herramientas de largo plazo: Ejercicio físico, organizar tiempos, apoyo social.
- Recursos externos: Grupos de apoyo, terapia, tiempo con amigos o familia.

Posteriormente, se preguntará al grupo “¿Qué herramienta usarás primero cuando sientas estrés?” Esta reflexión tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

Para finalizar, se entrega un resumen de las estrategias vistas en la sesión.

Sesión 9. Reflexión y Despedida del Programa

Objetivos específicos	- Proporcionar un espacio de cierre significativo. - Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos. - Reconocer y reforzar logros. - Consolidar compromisos. - Recoger información sobre la experiencia del programa.
Contenido	1. Dinámica "Pelota de los Logros". 2. Dividir en dos grupos: progenitores y menores. 3. "Árbol de los Logros" (progenitores). 4. Compromisos (progenitores). 5. Cuento "Cosas que cambian y a veces nos asustan" (menores). 6. "Estrella de Seguridad". 7. Unión de los dos grupos. 8. Dinámica grupal. 9. Entrega de diplomas.
Duración aproximada	1 hora y 45 minutos.
Material necesario	- PowerPoint. - Ordenador. - Proyector. - Bolígrafo y lápiz. - Cuaderno de trabajo (profesionales y progenitores).

En primer lugar, los participantes (progenitores y menores) forman un círculo y se inicia la dinámica de "La Pelota de los Logros" donde se lanza una pelota de uno a otro y, quien la recibe, comparte una palabra que describa cómo se siente al finalizar el programa. Esta actividad tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

Posteriormente, el grupo se dividirá en progenitores y menores.

En el primer grupo, los progenitores, se llevará a cabo una rueda de logros personales donde cada progenitor comparte algo que he aprendido sobre mí mismo durante este programa y una herramienta que más haya utilizado y que haya funcionado bien.

Posteriormente, se elabora un mural colectivo llamado "El Árbol de los Logros," donde cada progenitor escribe en una hoja del árbol un logro que haya obtenido como padre/madre durante el programa. Para fomentar la continuidad de los aprendizajes, cada progenitor completa una hoja de compromiso donde escriben:

- "Un cambio que mantendré para apoyar a mi hijo es..."

- "Un área en la que seguiré trabajando como padre/madre es..."

Estas actividades tendrán una duración aproximada de 30 minutos.

Una vez realizadas dichas actividades, se les entregará a los progenitores los instrumentos de evaluación CAD-S, E2p, PSS-14, ERQ y la encuesta de satisfacción sobre la cooperación entre los progenitores y sobre el programa. Además, se entregará el cuaderno de trabajo de los progenitores y de los menores (será devuelto una vez realizada la evaluación de la intervención). De esta forma, se podrá evaluar los cambios en estas variables para valorar los efectos del programa. Tendrán 55 minutos para realizarlos.

En el segundo grupo conformado por los hijos, en la primera actividad se narrará el cuento "Cosas que cambian y a veces nos asustan" de Robert García y Sonia Sanabria, que aborda temas como la separación de los padres o la llegada de un nuevo hermano, ayudando a los pequeños a comprender y aceptar el miedo como una parte natural de los procesos de cambio. Este cuento tiene una duración aproximada de 15 minutos.

Posteriormente, cada niño dibuja algo que le haya gustado o que haya aprendido en el programa y podrán compartir su dibujo con el grupo (aquellos que lo deseen). Por último, con ayuda del profesional, los menores crean una "Estrella de Seguridad," donde escriben o dibujan aquellos lugares o personas que les aportan seguridad y donde pueden acudir cuando presenten emociones intensas. Esta actividad tendrá una duración aproximada de 15 minutos.

Una vez se hayan finalizado dichas actividades, los menores realizarán juego libre con el material disponible en la sala mientras sus padres realizan los instrumentos de evaluación.

En los últimos 15 minutos, los participantes vuelven a formar un círculo y cada persona comparte un deseo para el grupo, su familia o el futuro. Para finalizar, se realiza una entrega de diplomas de participación para cada progenitor y menor, reconociendo su esfuerzo y compromiso.

Medios precisos

Para llevar a cabo el programa de intervención comunitario y psicológico para menores, comprendidos entre 2 a 5 años, cuyos padres están en proceso de divorcio o separación, se requiere disponer de varios medios precisos.

En primer lugar, como **recursos humanos** se necesitarán varios profesionales. Estos son, en primer lugar, un/a coordinador/a del programa con formación en psicología social, trabajo social o educación social, cuyas funciones serán: supervisar y organizar el cronograma de actividades de las sesiones, garantizar que los objetivos se cumplan a través de los métodos propuestos, y facilitar la comunicación y coordinación entre los diferentes profesionales.

Por otro lado, se requerirá de un/a psicólogo/a especializado en Infancia y Terapia Familiar, cuyo rol principal será la intervención directa con progenitores y menores y sus funciones consistirán en: facilitar un adecuado funcionamiento de las sesiones con progenitores y menores, proporcionar psicoeducación a los padres sobre los conceptos impartidos en las sesiones y herramientas prácticas, y asegurar un espacio seguro y de confianza en cada sesión. Por último, se encargará de diseñar y supervisar las dinámicas terapéuticas y grupales, realizar evaluaciones emocionales y psicológicas, y proveer retroalimentación y orientación a los padres sobre las necesidades de sus hijos.

Para que las sesiones logren un adecuado funcionamiento se requerirá de un educador/a social cuyo trabajo consistirá en, junto con el/la psicólogo/a mencionada, diseñar y ejecutar dinámicas adaptadas a la edad de los menores, implementar actividades educativas y creativas que faciliten el cumplimiento de los objetivos, garantizar la participación activa y positiva de los menores, y colaborar con el/la psicólogo/a en la evaluación del impacto en los niños.

También será necesario contar con un personal de apoyo cuyo papel principal sea el apoyo operativo durante las sesiones y cuyas funciones serán: preparar los materiales necesarios para cada actividad, garantizar que las instalaciones sean las adecuadas antes y después de las sesiones, y ayudar en la atención y supervisión de los menores durante las actividades. Para finalizar, es necesario contar con el soporte de un/a técnico en integración social durante las actividades grupales; además este profesional asegurará un ambiente seguro y ordenado en función del desarrollo de cada sesión.

Los **recursos materiales** necesarios para llevar a cabo esta intervención son:

- Material de papelería: hojas en blanco y de colores, cuadernos, cartulinas verde y marrón, lápices, bolígrafos, rotuladores, crayones y lápices de colores, borradores, tizas, papel decorativo, pegatinas, pizarra, pantalla o proyector, altavoces, ordenador, tijera, pegamento, cintas adhesivas, impresora y tinta, carpetas.
- Material gráfico: tarjetas con emociones, ejemplos visuales y gráficos ilustrativos.
- Material para dinámicas: pelota para la “Pelota de los Logros” y cajas pequeñas para la “Cajita de Seguridad”, vaso, agua, diplomas.
- Folletos informativos: resúmenes de conceptos claves y herramientas para llevar a casa.
- Cuentos y libros ilustrados: “El monstruo de colores” de Anna Llenas,, “Cosas que cambian y a veces nos asustan” de Robert García y Sonia Sanabrá, y “Si mamá dice blanco, papá dice negro” de Pilar Burgos Serrano.
- Juguetes o muñecos para representar situaciones o explicar conceptos de manera lúdica a los menores.
- Kit de primeros auxilios, en caso de menores accidentes en las sesiones.

- Agua y snacks ligeros para garantizar la comodidad de los participantes, especialmente los menores, durante sesiones más largas.
- Instrumentos de evaluación a los progenitores: el CAD-S, el E2p, el PSS-14, el ERQ, la encuesta de satisfacción sobre el programa y la encuesta de satisfacción sobre la cooperación entre los progenitores.

Para finalizar, es necesario contar con unas **instalaciones** cómodas, seguras, adaptadas y accesibles para lograr un funcionamiento correcto de las diversas sesiones:

- Espacio para reuniones grupales donde puedan trabajar progenitores y menores por separado y juntos con acceso a Wifi.
- Mobiliario adecuado: mesas, sillas, alfombras, cojines para actividades con los menores.
- Sistema de aire acondicionado o calefacción.
- Sala separada para dividir a los menores y progenitores en sesiones específicas con elementos visuales que resulten atractivos para los menores con acceso a Wifi.
- Zona de recreo al aire libre y otra zona de recreo en el interior para actividades lúdicas con los menores.
- Armarios para almacenar y organizar los recursos materiales.
- Baños para menores, otro para profesionales y otro para progenitores.
- Sala de recepción.

EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.

Para llevar a cabo la evaluación de esta propuesta de intervención, es necesario evaluar tanto la eficacia, la utilidad y la satisfacción, teniendo en cuenta a los progenitores y a los menores.

Para medir la **eficacia**, es decir, aquellos cambios logrados en relación con los objetivos del programa, se deben utilizar diversos instrumentos y métodos.

En primer lugar, se pretende aplicar el cuestionario CAD-S (Cuestionario de Adaptación al Divorcio-Separación) antes y después de las sesiones para medir los cambios logrados en las diversas áreas que evalúan (objetivos 1, 4 y 9). Además, se utilizará el E2p (Escala de Parentalidad Positiva) para medir cambios antes y después de la intervención en competencias parentales (objetivo 2 y 3), y el Test de la Familia para medir aquellos cambios logrados en el bienestar emocional de los menores en la nueva dinámica familiar (objetivos 5 y 6).

Adicionalmente, se aplicarán los cuestionarios PSS-14 (Escala de Estrés Percibido) para evaluar los niveles de estrés percibido en los progenitores (objetivo 8), el ERQ (Cuestionario de Regulación Emocional) para analizar estrategias de regulación emocional (objetivo 1), y la Encuesta de satisfacción sobre la cooperación entre los progenitores para

valorar mejoras en la comunicación y colaboración parental a lo largo del programa (objetivo 7)

Por otro lado, otro de los métodos utilizados para evaluar la eficacia es la observación directa, en el que los profesionales podrán documentar el progreso durante cada una de las sesiones en habilidades parentales, comunicación asertiva y cambios en la expresión emocional de los menores (1, 2, 3, 6, 8 y 9).

Por último, se podrá medir la eficacia a través de los cuadernos de trabajo de los progenitores y de los menores, en los que incluirán las aplicaciones de herramientas aprendidas en casa, como rutinas o estrategias de regulación emocional (en base a todos los objetivos).

Para medir la **utilidad**, es decir, si los contenidos y herramientas proporcionados fueron percibidos como prácticos y aplicables, se requieren de varios instrumentos y métodos.

En primer lugar, se puede medir a través de encuestas de autoevaluación hacia los progenitores, donde podrán evaluar cómo las estrategias aprendidas durante la intervención les ayudaron a manejar situaciones específicas, como conflictos o el manejo del estrés.

En segundo lugar, los registros de tareas ayudan a medir la utilidad, donde cada uno de los progenitores deben completar tareas semanales para implementar lo aprendido y documentar su experiencia, por ejemplo, a la hora de crear rutinas o usar herramientas de regulación emocional.

Por último, en el caso de los menores, se puede evaluar si los menores han interiorizado los conceptos impartidos durante el programa, tales como la gestión emocional y su lugar seguro, mediante actividades como dibujos, cuentos o dinámicas grupales.

Para medir la **satisfacción** del programa, es decir, la percepción general de los participantes sobre el programa, existen diferentes instrumentos y métodos que se pueden utilizar durante el programa.

En primer lugar, se realiza una encuesta de satisfacción con preguntas cerradas y abiertas que permiten evaluar la calidad de las sesiones, la claridad del contenido y el impacto del programa (objetivo 9).

En segundo lugar, al finalizar cada sesión, se pueden utilizar dinámicas de cierre como “La Pelota de los Logros” para recoger impresiones finales.

Por último, se realizan entrevistas o grupos focales con el fin de profundizar en las experiencias de los progenitores y menores, explorando los puntos fuertes y las áreas de mejora del programa.

Para llevar a cabo esta evaluación es necesario llevar a cabo una metodología concreta.

En primer lugar, es necesario utilizar un enfoque mixto que combine métodos cualitativos (entrevistas y observaciones) y cuantitativos (cuestionarios) para obtener una visión integral del impacto del programa.

Por otro lado, es necesario llevar a cabo una temporalidad concreta, en el que al inicio del programa (pretest) se evalúe la línea base de competencias parentales, comunicación asertiva y bienestar emocional de los menores; durante el programa se lleve a cabo una recolección continua de observaciones y registro de tareas; y que, al finalizar el programa (postest), se comparan los resultados finales con la línea base y se recogen impresiones generales.

Por último, es necesario llevar a cabo un seguimiento de los resultados obtenidos a los dos o tres meses después de finalizar el programa. Gracias a este seguimiento, se puede evaluar la sostenibilidad de los aprendizajes y el impacto a largo plazo.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

El presente programa de intervención familiar dirigido a familias en proceso de divorcio o separación con menores de entre 2 y 5 años representa una propuesta innovadora para reducir el impacto emocional y conductual en los niños y mejorar la relación coparental. La evidencia científica ha demostrado que el conflicto interparental y la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas pueden generar consecuencias negativas en el bienestar infantil (García Vericat, 2019). Por ello, este programa se ha diseñado para proporcionar herramientas prácticas que faciliten la adaptación a la nueva estructura familiar, tanto de los menores como de sus progenitores, a través de un enfoque integral al permitir trabajar simultáneamente con progenitores e hijos. Además, su estructura basada en sesiones dinámicas y participativas favorece la interiorización de estrategias clave para la regulación emocional y la gestión del conflicto interparental. A lo largo del desarrollo del programa, se ha priorizado la creación de un espacio seguro para progenitores y menores, facilitando estrategias de comunicación asertiva, regulación emocional y establecimiento de rutinas que promuevan la estabilidad del niño.

Este programa presenta una contribución significativa al ámbito de la intervención social y comunitaria, ya que proporciona estrategias prácticas y accesibles para mejorar la adaptación de los menores al proceso de divorcio. Por lo tanto, este programa ofrece diversas aportaciones.

En primer lugar, favorece el fortalecimiento de la coparentalidad y la reducción de conflictos entre progenitores, a través del desarrollo de habilidades de comunicación asertiva y la cooperación entre progenitores, promoviendo un entorno más estable para el menor. Esto permite a los menores percibir un ambiente familiar más tranquilo y seguro.

Por otro lado, integra una evaluación continua para ajustar las estrategias de intervención en función de la evolución de cada familia. Esto garantiza una atención más personalizada.

Asimismo, introduce dinámicas innovadoras adaptadas a la edad de los menores, a través de la incorporación de dinámicas que ayuden a los menores a identificar y regular sus emociones. Además, facilita la comprensión del divorcio y de la nueva dinámica familiar de manera accesible y adecuada a su desarrollo.

Fortalece las competencias parentales de cada progenitor, a través de herramientas que permiten mejorar sus habilidades de crianza y regulación emocional. Esto promueve la creación de un ambiente más estable y seguro para los menores.

Permite la creación de una red de apoyo, gracias al establecimiento de vínculos con otros participantes, lo que permite reforzar el aprendizaje grupal al intercambiar experiencias y estrategias.

Por último, este programa implementa rutinas y dinámicas familiares saludables, a través de la aplicación de estructuras diarias estables. Esto contribuye a generar estabilidad y previsibilidad en los menores, favorecer su bienestar emocional y facilitar su adaptación a la nueva dinámica familiar.

A pesar de los beneficios esperados, el programa presenta algunas limitaciones.

En primer lugar, la intervención podría requerir un período de seguimiento más prolongado para garantizar la consolidación de los aprendizajes y cambios positivos en la dinámica familiar. La intervención a corto plazo puede no ser suficiente para cambiar patrones profundamente arraigados.

Este programa también se puede ver afectado por el compromiso de los progenitores, ya que no todos los participantes pueden mostrar la misma disposición para implementar los cambios recomendados, lo que puede afectar al bienestar de los menores.

Algunos padres pueden presentar resistencia a modificar sus estilos de crianza y patrones de interacción. Por ello, la incorporación de sesiones individuales podría facilitar el trabajo sobre resistencias específicas.

Por otro lado, los progenitores pueden presentar limitaciones para asistir a todas las sesiones debido a diversos factores como la ubicación geográfica, el trabajo o cuidar de un familiar, lo que puede afectar a la eficacia de la intervención. Por ello, es necesario explorar modalidades más flexibles de participación. Asimismo, pueden existir factores externos, como conflictos legales en curso o falta de apoyo social, que pueden influir en los resultados obtenidos. De este modo, se podría incluir la participación de otros familiares o instituciones para fortalecer el impacto del programa, como la colaboración con escuelas y centros de salud.

Por último, este programa puede requerir adaptaciones para familias que presenten situaciones más complejas con otros contextos socioculturales y con niños de diferentes rangos de edad.

En conclusión, esta propuesta de intervención responde a una necesidad social significativa, dada la alta incidencia de divorcios y separaciones en España. La implementación de este programa puede contribuir a reducir las consecuencias emocionales, conductuales y psicológicas en los menores, promoviendo su bienestar y un correcto desarrollo. Asimismo, reafirma la importancia de proporcionar herramientas efectivas para proteger el bienestar emocional de los menores y fortalecer las competencias parentales en un momento de alta vulnerabilidad.



Referencias

- Amato, P. R. (2004). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Arquero Gutiérrez, F. (2023). *Estudio sobre la autoestima en menores con padres divorciados*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62408>
- Barudy Labrin, J. (2002). *Buen trato infantil, parentalidad y recursos comunitarios*. Jornadas Europeas sobre Protección Infantil. Gizartekintza, Gipuzkoa, España.
<https://canales.diariovasco.com/gizartekintza/corporativo/cas/8-jornadas/documentos/docs/BARUDY.pdf>
- Fariña, F., y Arce., R. (2006). El papel del psicólogo en casos de separación o divorcio. En J. C. Sierra, E., M. Jiménez y G. Buena-Casal (Coords). *Psicología forense: Manual de Técnicas y aplicaciones* (pp. 246-271). Madrid: Biblioteca Nueva.
<https://uforense.org/wp-content/uploads/2020/12/2006-el-psicologo-en-casos-de-separacion-y-divorcio-xfariña-y-arce-2006x-2020-12-22.pdf>
- Fariña Rivera, F., Novo Pérez, M., Arce Fernández, R., y Seijo Martínez, M. 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.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=251670>
- Fariña Rivera, F., Pérez-Lahoz, V., Vázquez Figueiredo, M. J., y Seijo, D. (2017). Clima familiar y coparentalidad en familias con ruptura de pareja. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, Extr.(5), 295-298.
<https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2782>
- Fernández Suárez, D., y Dueñas Rada, J.M. (2022). *Programas parentales en casos de divorcio y sus implicaciones en la salud mental de sus hijos e hijas*. [Trabajo Fin de Máster, Universitat Oberta de Catalunya]. <http://hdl.handle.net/10609/146868>
- García Vericat, B. (2019). *Programas de intervención en el divorcio: estudio de los programas de intervención que trabajan con los padres divorciados para ayudar al bienestar de los hijos*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad Pontificia Comillas].
<http://hdl.handle.net/11531/31865>
- Gómez Muzzio, E., y Muñoz Quinteros, M. M. (2014). *Manual Escala de Parentalidad Positiva*. Fundación Ideas para la Infancia.
<https://www.observaderechos.cl/site/wp-content/uploads/2013/12/Manual-de-la-Escala-de-Parentalidad-Positiva.pdf>

- Gómez Sánchez, C., Lopera Vanegas, E. N., y Rodríguez Bustamante, A. (2020). Separación conyugal, efectos en la salud mental de los hijos. *Poiésis*, (38), 107-129. <https://doi.org/10.21501/16920945.3557>
- González Ramírez, M. T., y Landero Hernández, R. (2014). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 199-206. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006466>
- Grych, J. H., y Fincham, F. D. (2001). Interparental Conflict and Child Development: Theory, Research, and Applications. *Cambridge University Press*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527838>
- Instituto Nacional de Estadística. (2024). Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios (ENSD). <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/es/ENSD2023.htm>
- Kelly, J. B., y Emery, R. E. (2004). Children's Adjustment Following divorce: Risk and Resilience Perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352-362. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x>
- Lange A, M. C., Visser, M. M., Finkenauer, C., Kluwer, E. S., y Scholte R. H. J. (2023). Families in High-Conflict Divorces: Parent Outcomes of No Kids in the Middle. *Journal of Divorce & Remarriage*, 64(2-4), 114-119. <https://doi.org/10.1080/10502556.2023.2210478>
- Lansford, J. E. (2009). Parental Divorce and Children's Adjustment. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 140-152. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01114.x>
- Lecannelier Acevedo, F., Pérez Ewert, J. C., Groissman, S., Gallardo, D., Bardet, A. M., Bascuñan, A., y Rodríguez, J. (2014). Validación del Inventario de Conductas Infantiles para niños de entre 1 1/2-5 años (CBCL 1 1/2-5) en la Ciudad de Santiago. *Universitas psychologica*, 13(2), 491-500. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4966499>
- Lluís-Font, J. M. (2006). Test de la Familia. Cuantificación y análisis de variables socioculturales y de estructura familiar. Editorial Davinci Continental. <https://avanzacampus.com/wp-content/uploads/2020/04/039-Test-de-la-Familia.pdf>
- Martínez Monterrozo, E. M. *Efecto psicológico de los niños en la separación o divorcio en procesos de guarda y custodia con implementación de programa de escuela para padres en algunas municipalidades de Santa Rosa*. [Maestría en Psicología Forense, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/19614/>
- Melero, S., Morales, A., Espada, J. P., y Orgilés, M. (2021). Gestión emocional parental y sintomatología infantil durante la pandemia del COVID-19. *Revista de Psicología*, 2(1), 283-292. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2107>

- Morte Gómez, M. A. (2017). *Programa de intervención: "Fomento de la coparentalidad post-divorcio"*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/items/60b96ac0-c261-4988-895e-f3bc27b9587c>
- Núñez Mederos, C.S., Pérez Cernuda, C., y Castro Peraza, M. (2017). Consecuencias del divorcio-separación en niños de edad escolar y actitudes asumidas por los padres. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 296-309. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252017000300003
- Ramos de Carvalho, T., Lira de Lima Guerra, L., de Santis, L., y Barham, E. J. (2022). Programas de intervención en coparentalidad. *Avances en psicología latinoamericana*, 40(2), 1-17. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8895573&utm_source=chatgpt.com
- Ravanal Quiroz, P. (2019). *Roles de género y paternidades corresponsables: caso de padres solteros, separados y divorciados*. [Tesis de grado, Universidad de Chile]. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/187727>
- Raymundo López, L. G. (2021). Los centros de convivencia familiar como alternativa para el ejercicio del derecho de convivencia entre los menores y sus progenitores. *Publicaciones e Investigación*, 15(2), 1-8. https://www.researchgate.net/publication/370355497_Los_centros_de_convivencia_familiar_como_alternativa_para_el_ejercicio_del_derecho_de_convivencia_entre_los_menores_y_sus_progenitores
- Rekalde, I., Vizcarra, M. T., y Macazaga, A. M. (2014). La Observación como Estrategia de Investigación para Construir Contextos de Aprendizaje y Fomentar Procesos Participativos. *Educación XX1*, 17(1), 201-220. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70629509009.pdf>
- Rodríguez Benito, L., Espada Giner, S., y Calvo Estaún, L. (2010). *Nos hemos separado... ¿y nuestros hijos? Guía de actuación para progenitores*. Gobierno de Aragón. <https://www.aragon.es/documents/20127/16716525/Nos+hemos+separado.pdf/0901e3a2-31d3-897e-7b9a-ef526ebdaac3?t=1570189819740>
- Sánchez Yunta, T. (2017). *Consecuencias del divorcio en los hijos. La necesidad de una nueva forma de intervenir: El trabajo conjunto de abogado y psicólogo*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Complutense de Madrid]. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/14291>
- Sanz Várquez, M., Corral Gilsanz, S., Aperribai Unamuno, L., Iriarte Elejalde, L., y Martínez-Pampliega, A. (2011). *Egokitzen: Programa de intervención post-divorcio. Manual de buenas prácticas en la escuela ante situaciones de divorcio*. Gobierno Vasco.

https://www.berrigasteiz.com/site_argitalpenak/docs/100_inclusiva/1002011003c_Pub_EJ_egokitzen_dibortzioak_praktika_onak_c.pdf

- Treggiari, F. (2023). El interés superior del menor: Derechos fundamentales, experiencias sociales, casos judiciales. En C. Mayorga Muñoz, L., Valencia Gálvez y M. Arranz Montull (Eds.). *Separación, divorcio y relaciones familiares: un análisis multidisciplinario* (pp. 27-39). Ariadna ediciones. <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/87702>
- Vallejo Orellana, R., Sánchez-Barranco Vallejo, F., y Sánchez-Barranco Vallejo, P. (2004). Separación o divorcio: trastornos psicológicos en los padres y los hijos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (92), 91-100. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000400006
- van Lawick, J., y Visser, M. (2015). No kids in the middle: Dialogical and creative work with parents and children in the context of high conflict divorces. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 36(1), 33-50. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/anzf.1091>
- Velázquez Gómez, P. (2017). *Promoción de prácticas educativas para promover la parentalidad positiva en familiar de progenitores divorciados*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Sevilla]. <https://hdl.handle.net/11441/70684>
- Wolchik, S. A., Sandler, I. N., Jones, S., Gonzales, N., Doyle, K., Winslow, E., Zhou, Q., y Braver, S. L. (2009). The New Beginnings Program for divorcing and separating families: moving from efficacy to effectiveness. *Family Court Review*, 47(3), 416-435. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2009.01265.x>
- Yárnoz-Yaben, S., y Comino González, P. (2010). El CAD-S, un instrumento para la evaluación de la adaptación al divorcio-separación. *Psicothema*, 22(1), 157-162. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/9016>
- Yárnoz-Yaben, S., y Comino González, 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. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56023335004>
- Yárnoz-Yaben, S., Comino, P., y Garmendia, A (2012). Ajuste al divorcio de los progenitores y problemas de conducta en hijos de familias separadas. *Journal for the Study of Education and Development*, 35(1), 37-47. <https://doi.org/10.1174/021037012798977485>