



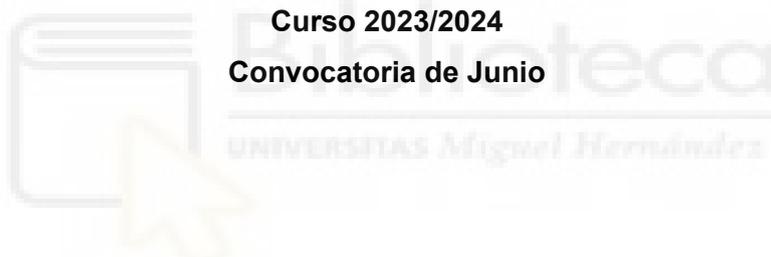
**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

**Grado en Psicología**

**Trabajo Fin de Grado**

**Curso 2023/2024**

**Convocatoria de Junio**



**Modalidad:** Propuesta de Intervención

**Título:** Programa de Intervención psicológica centrado en el niño para el afrontamiento del divorcio parental

**Autora:** Natalia Meliá Alonso

**Tutor:** Jonatan Molina Torres

**COIR:** TFG.GPS.JMT.NMA.240428

Elche a 31 de Mayo de 2024

## ÍNDICE

<b>Resumen</b>	<b>4</b>
<b>Abstract</b>	<b>5</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
1.1. El divorcio	6
1.2. Factores de riesgo de un afrontamiento negativo del divorcio	7
1.3. Factores de protección de un afrontamiento positivo del divorcio	7
1.4. Programas de Intervención	9
1.5. Justificación	11
1.6. Objetivos del programa	12
<b>2. MÉTODO</b>	<b>13</b>
2.1. Participantes	13
2.2. Instrumentos	14
2.3. Procedimiento	15
2.4. Descripción de las sesiones con el menor	16
2.5. Descripción de las sesiones con los padres	26
<b>3. DISCUSIÓN</b>	<b>31</b>
<b>4. REFERENCIAS</b>	<b>34</b>
<b>5. ANEXOS</b>	<b>37</b>
Anexo A	37
Resumen de las sesiones dirigidas al menor	37
Anexo B	38
Resumen de las sesiones dirigidas a los padres	38
Anexo C	39
Escala de Creencias Infantiles sobre el divorcio	39
Anexo D	41
Cambiar mis pensamientos	41
Anexo E	42
Distorsiones cognitivas	42
Anexo F	43
Derrotando a los Psimon	43
Anexo G	43
Pobi tiene dos casas	43
Anexo H	44
Técnicas de respiración	44
Anexo I	47
Autorregistro respiración	47
Anexo J	48
Los 5 Pasos Mágicos	48
Anexo K	49
Super Solucionador	49
Anexo L	50
Cartas creando nuevos recuerdos	50

Anexo M	51
Autorregistro creando nuevos recuerdos	51
Anexo N	52
CAD-S	52
Anexo Ñ	53
Pautas Psicoeducación	53
Anexo O	54
Carta mejorando como padres	54
Anexo P	55
Mirándonos al espejo	55
Anexo Q	56
Acciones coparentales	56
Anexo R	57
Cartas resolución de conflictos	57
Anexo S	58
Contrato coparentalidad	58



## Resumen

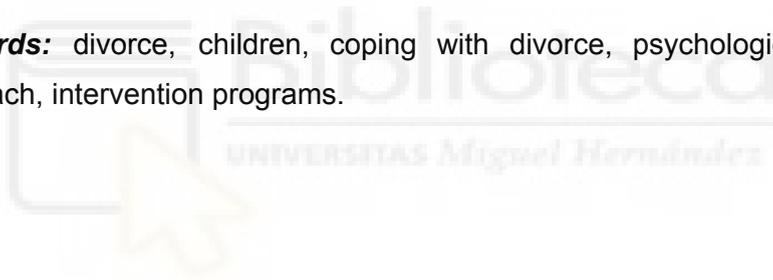
Las tasas de divorcio en España han experimentado un aumento considerable en los últimos años, siendo una situación cada vez más frecuente en la sociedad. Más de la mitad de los matrimonios que se divorciaron en 2022 tenían hijos menores. Es habitual que como reacción al divorcio los niños experimentan consecuencias negativas como sintomatología depresiva, ansiosa, problemas de conducta y baja satisfacción. Sin embargo, a pesar del gran impacto que puede ocasionar el divorcio parental en los hijos, son escasos los programas de intervención psicológica dirigidos a esta problemática. Por ello, en el presente trabajo se plantea una propuesta de intervención centrada en los niños de 8 a 12 años para lograr un afrontamiento adaptativo al divorcio parental, con el objetivo de reducir la sintomatología psicológica negativa. El programa tiene un enfoque terapia cognitivo-conductual y se basa en los principios que se han planteado como eficaces en los programas de intervención en niños con padres divorciados. Si bien los padres colaboran a lo largo del tratamiento, este programa propone un enfoque novedoso ya que se centra principalmente en la intervención individual en el niño. Por tanto, este programa combina la fundamentación empírica con la inclusión de elementos novedosos para lograr un afrontamiento positivo de los niños al divorcio.

**Palabras claves:** divorcio, niños, afrontamiento del divorcio, intervención psicológica, enfoque individual, programas de intervención.

## Abstract

Divorce rates in Spain have significantly increased in recent years, becoming a more common occurrence in society. More than half of the divorces that occurred in 2022 had minor children involved whose may be the most affected. It is common for them to experience negative consequences such as depressive symptoms, anxiety, behavioral problems and low satisfaction. Despite the high impact that divorce can cause on children, there are not enough psychological intervention programs in order to solve this problem. Therefore, in the present work an intervention proposal is proposed focused on children from 8 to 12 years old to achieve adaptive coping with this situation, trying to reduce negative psychological symptoms. The program adopts a cognitive-behavioral therapy approach and is based on principles identified as effective in intervention programs for children with divorced parents. While parents are involved throughout the treatment, this program introduces a novel approach by primarily focusing on individual interventions for the child. Thus, this program combines empirical foundations with innovative elements to achieve positive coping outcomes for children dealing with divorce.

**Key words:** divorce, children, coping with divorce, psychological intervention, individual approach, intervention programs.



## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. El divorcio

Según el Instituto de Política Familiar, en España los divorcios se han duplicado en los últimos 15 años. Concretamente se considera que la tasa de divorcio ha aumentado desde el año 1981, ya que fue entonces cuando se aprobó la Ley del Divorcio Parental (Orgilés y Samper, 2011). El divorcio no solo repercute a los cónyuges, sino también a sus hijos<sup>1</sup>. Más de la mitad (54%) de los divorcios producidos en 2022 tenían hijos menores y/o dependientes, siendo estos los más afectados por las rupturas familiares (Informe de Evaluación de la Familia en España, IPF, 2023).

El divorcio parental ha demostrado ser un factor que empeora la calidad de vida de los niños<sup>2</sup> que lo experimentan. En el estudio de Orgilés y Samper (2011) con una muestra de 1025 niños con edades entre 8 y 12 años, se observó que aquellos con padres divorciados presentaban una menor satisfacción en general. Afirman que se debe a que el divorcio de los progenitores supone un nuevo proceso de adaptación. El hecho de adaptarse a una nueva estructura familiar repercute en el estado de ánimo de los niños. Por ello, es habitual que presenten ansiedad, tristeza, menor autoestima, descenso en el rendimiento académico, mayor problemática en la conducta y un déficit en las competencias sociales. La situación puede ocasionar que el ambiente familiar se perciba empobrecido, lo que genera sentimientos de frustración, irritabilidad, tristeza, e insatisfacción en los niños. Incluso se advierte de que la problemática se puede extender hasta la adultez, (Amato, 2001)

En concreto, durante las primeras etapas del divorcio, cuando se producen cambios drásticos en la familia, los niños tienden a experimentar una angustia relevante y preocupaciones sobre el futuro (Hoyt, et al., 1990). Es común que los niños experimenten sentimientos de esperanza de reconciliación, considerando que la separación de sus padres es una etapa transitoria. Esta ilusión da lugar a conflictos internos como el sentimiento de culpa. Además, a esto se le añaden sentimientos de enfado, impotencia y frustración, lo que dificulta la aceptación de la situación y su estabilidad emocional (Seijo, Fariña y Novo, 2000; Seijo, Fariña y Novo, 2002).

---

<sup>1</sup> Desde este momento se utilizará el genérico hijos o hijo para referirse a ambos sexos.

<sup>2</sup> Desde este momento se utilizará el genérico niños o niño para referirse a ambos sexos.

Además, como indican Rich, et al., (2023) la repercusión no solo se observa a nivel psicológico, sino que también a nivel físico. Los niños que se enfrentan al divorcio de sus padres padecen distintos síntomas como falta de concentración, dificultades para dormir e incluso disminución del apetito. Además, distintos estudios muestran que los hijos con padres divorciados, presentan una mayor probabilidad de llevar a cabo conductas problemáticas (Carlsund, et al., 2013; Lansford, 2009). Se observa en especial, que los adolescentes cuyos padres están divorciados tienen mayor predisposición a realizar conductas sexuales de riesgo (Cavanagh, Crissey, y Raley, 2008; Donahue et al., 2010), comportamientos como fumar o un mayor consumo de alcohol.

## **1.2. Factores de riesgo de un afrontamiento negativo del divorcio**

Por otro lado, se debe destacar que existen distintos factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que los niños afronten el divorcio parental con mayor dificultad. Entre estos, se encuentran variables individuales, como son los sentimientos de desesperanza que experimentan los hijos, la culpa que sienten por creer que ellos son los responsables de la situación y los pensamientos de que han sido abandonados (Kurdek y Berg, 1987). Además, se observa que aquellos niños que llevan a cabo conductas de afrontamiento desadaptativas, como la evitación de ciertas situaciones muestran una mayor dificultad para adaptarse (Armistead et al., 1990).

Pero el factor de riesgo más presente es la conflictividad parental. Se observa que los divorcios contenciosos siguen siendo muy prevalentes en la actualidad, lo que conlleva una conflictividad parental que afecta de manera significativa al bienestar de los hijos (Orgilés et al., 2008). Es así, que se dice que los conflictos entre los progenitores aumentan el riesgo de que sus hijos desarrollen una psicopatología grave (Amato y Affifi, 2006), incrementando la probabilidad de la sintomatología depresiva en los niños (Kalmijn, 2016).

## **1.3. Factores de protección de un afrontamiento positivo del divorcio**

Existe la posibilidad de que los niños estén protegidos por las acciones positivas de los adultos (Pedro-Carroll, 2005). Como indica en su estudio, la ausencia de conflictos parentales no protege el bienestar de los hijos por sí sola, si no que es necesario que haya un vínculo en su crianza, por lo que es importante la coparentalidad para proteger su bienestar.

Entre otros factores de protección, se encuentran las relaciones paterno filiales basadas en la confianza y el apoyo. Se observa que una buena relación entre padres e hijos es un factor que protege a los niños de la experiencia del divorcio (Camara y Resnick,

1987). Esto se debe a que los niños consiguen sentirse en un espacio más seguro, lo que hace más fácil que los padres lleven a cabo un buen estilo de crianza (Wierson y Forehand, 1992).

Por otro lado, el momento en el que los padres les comunican la noticia de separación a sus hijos obtiene mucha relevancia para su afrontamiento posterior. Que los padres compartan la responsabilidad de informarles de manera conjunta implica un mejor ajuste psicológico de sus hijos ante la situación de divorcio (Benedeck y Brown, 1999). Para ello, es recomendable que comuniquen la noticia de manera asertiva y mostrándose seguros. Esto influye en que los menores asimilen mejor la noticia, reduciendo la probabilidad de . esperanza de reunificación (Fernández y Godoy, 2002).

A nivel individual el afrontamiento activo caracterizado por una resolución de problemas y pensamiento positivo, da como resultado un incremento en la confianza de los niños respecto a sus capacidades para enfrentar las situaciones familiares (Sandler, et al., 2000). Por tanto es importante intervenir con ellos para dotarlos de las habilidades de afrontamiento efectivas.

**Tabla 1**

*Factores que influyen en el afrontamiento del divorcio*

	Factores de riesgo	Factores de protección
Parental	Conflictividad parental	Relaciones paterno-filiales de confianza y apoyo Comunicación de la noticia
Individual	Sentimientos de desesperanza	Afrontamiento activo
	Culpabilidad	Habilidades de Resolución de problemas
	Pensamientos de abandono	Atribuciones positivas sobre sí mismo y la familia Información sobre el divorcio

#### 1.4. Programas de Intervención

Debido a las consecuencias negativas que puede generar el divorcio en los niños, se han desarrollado distintos tipos de intervención, con el objetivo de facilitar la adaptación de los menores al divorcio de sus progenitores (Cantón y Justicia, 2007).

En Estados Unidos se desarrolló uno de los programas eficaces conocido como *CODIP Children Intervention Program* (Pedro-Carroll y Cowen, 1985). Se trata de un programa escolar preventivo de aplicación grupal dirigido a trabajar sobre los factores de protección que proporcionan una mayor resiliencia a los niños de 9 a 12 años. Sus objetivos se centran en crear un espacio grupal de apoyo, establecer vínculos comunes, aclarar ideas erróneas sobre el divorcio y desarrollar habilidades para el afrontamiento de la situación (Pedro-Carroll, 1997). El programa obtuvo resultados positivos, se observó en los niños una reducción de la ansiedad, una mayor tolerancia a la frustración, una mayor sociabilidad, una reducción de conductas de externalización, una mejor adaptación en general y mejores actitudes respecto al divorcio (Pedro-Carroll, 1985; Pedro-Carroll, et al., 1992). Por ello, posteriormente se decidió realizar diferentes adaptaciones del mismo programa en función de la edad y el origen sociodemográfico de los niños (Pedro- Carroll, 2005).

Otro programa con gran relevancia es el *CSG Children Support Group*. Se trata de una intervención preventiva dirigida a niños de entre 7 a 13 años (Stolberg y Mahler, 1994). El formato del programa es de aplicación grupal, enfocado en el apoyo social y el entrenamiento de habilidades para que los niños puedan hacer frente a los cambios familiares. Sus objetivos se centran en la identificación de las emociones, mejorar la comunicación, el control de la ira y proporcionar habilidades de relajación. Este programa como indican distintos estudios logró mejorar los problemas externalizantes e internalizantes en los niños, así como se observó una mejora en la autoestima y en las habilidades sociales (Stolberg y Garrison, 1985; Stolberg y Mahler, 1994).

Pese a que en Estados Unidos hay varios programas eficaces, en España, únicamente destaca un programa validado: *“Ruptura de pareja, no de familia”*: (Fariña et al., 2002). Un programa psicoeducativo dirigido a menores y adultos por separado. Sus objetivos a nivel general, se centran en disminuir las repercusiones negativas de la separación (Seijo, Fariña y Novo, en prensa), favorecer la adaptación a la nueva situación familiar y formar a los padres para que compartan una labor de educación y responsabilidad adecuada para sus hijos (Fariña et al., 2002). El programa demostró su eficacia, produciendo una mejora en la adaptación y el afrontamiento de los menores a la situación de separación (Fariña, et al., 2015). Así como, también se observó que los progenitores

mejoraron su relación y aumentaron la coparentalidad, al obtener una visión más positiva sobre el divorcio (Fariña, et al., 2002).

Cabe destacar que en años posteriores se desarrollan otros programas como *Egokitzen* (Martínez-Pampliega, et al., 2014) dirigido a progenitores para lograr una coparentalidad positiva, *NBP-K The New Beginnings for Kids* (Boring, 2011), dirigido a niños para mejorar su afrontamiento, o *No kids in the middle* (Van Lawick y Visser, 2015) dirigido a los adultos y a los niños, con el objetivo de reducir el conflicto en la familia.

**Tabla 2**

*Programas dirigidos al afrontamiento del divorcio*

Programas	Dirigido	Objetivos	Población	Formato	Resultados
CODIP	Niños de 9 a 12 años	Mejorar el afrontamiento	EEUU	Grupal	Eficaz
CSG	Niños 7 a 13 años	Mejorar el afrontamiento	EEUU	Grupal	Eficaz
Ruptura de pareja, no de familia	Padres e hijos por separado	Minimizar repercusiones negativas	España	Grupal	Eficaz
NBP-K	Niños	Mejorar el afrontamiento	EEUU	Grupal	No
Egokitzen	Padres	Coparentalidad positiva	España	Grupal	Parece eficaz, pero no se confirma
No kids in the middle	Padres e hijos de 4 a 16 años por separado	Reducir conflicto	el Países Bajos	Grupal	Se desconoce

## 1.5. Justificación

A pesar del incremento constante de la tasa de divorcio y las consecuencias que puede ocasionar en los niños, no se encuentran la cantidad suficiente de programas de intervención. Sólo algunos de ellos han demostrado su eficacia, entre los que se hallan *CSG*, *CODIP* y *Ruptura de pareja, no de familia*.

Sin embargo, a pesar de su eficacia la difusión de estos sigue siendo un problema, por lo que es difícil lograr un impacto en la población total de niños que experimentan el divorcio de sus padres (Boring, 2011). Como indican Barrera y Sandler (2006), existe una gran necesidad de desarrollar estrategias efectivas para difundir los programas eficaces.

Especialmente en España, sigue siendo un campo de actuación profesional bastante novedoso (Fariña, et al., 2011). Solo se ha podido destacar un programa relevante (*Ruptura de pareja, no de familia*), el cual va dirigido a progenitores y niños por separado con una aplicación grupal. Sin embargo, no se encuentra ningún programa que centra su foco principal en el menor de manera individual.

Por tanto, el incremento del divorcio y el impacto psicológico que puede tener en los menores, así como la ausencia de programas suficientes, es lo que motiva el desarrollo del presente programa de intervención dirigido a los niños de 8 a 12 años de la población española, con el objetivo de mejorar su afrontamiento al divorcio. Se basa en la terapia cognitivo-conductual y debido a la importancia de emplear un trabajo cognitivo, el programa va a abarcar las edades mencionadas, ya que es a partir de esa edad en la que los niños desarrollan la capacidad cognitiva de realizar juicios y razonamientos concretos objetivos (Mounoud, 2001). El formato del programa a diferencia de los otros, persigue un enfoque individual dirigido concretamente al menor, con el que se pretende personalizar la intervención de cada niño y familia. A pesar de centrarse en el menor, es necesario incluir a los progenitores, debido a que si están involucrados en comportamientos tóxicos que afectan al bienestar de su hijo el programa no sería eficaz (Pedro-Carrol, 2005). Por tanto, se persigue el objetivo de ofrecerles pautas psicoeducativas y conductuales, ya que sus acciones tienen una gran repercusión en el bienestar de sus hijos.

Puesto que el programa CODIP muestra una gran eficacia, gran parte de los objetivos y actividades de este programa individual se basan en los criterios establecidos por Pedro-Carroll (2005):

- Mejorar la gestión emocional (identificación, expresión y regulación).
- Aumentar la comprensión del menor a la situación.
- Eliminar la autoinculpación, el temor al abandono y la ilusión de reconciliación. Para lo que es necesario un trabajo cognitivo con el menor.
- Mejorar el afrontamiento activo, trabajando la resolución de problemas, la gestión de la ira, así como a las situaciones que puede controlar o no.
- Mejorar las percepciones positivas de sí mismo y la familia, para lo que se incluye el trabajo familiar.

## **1.6. Objetivos del programa**

### **Objetivo general:**

Lograr que los niños de 8 a 12 años afronten de manera adaptativa el divorcio parental.

### **Objetivos específicos:**

#### *Dirigidos a los menores*

- Sustituir los pensamientos de autoinculpación.
- Reducir el miedo al abandono.
- Modificar la atribución de culpa a alguno de los progenitores.
- Disminuir la sintomatología ansiosa.
- Disminuir la sintomatología depresiva.
- Mejorar los problemas conductuales derivados de la situación de divorcio, como la ira.
- Lograr una buena regulación emocional.
- Modificar la esperanza de reconciliación.
- Mejorar los problemas familiares.

#### *Dirigidos a los progenitores*

- Reducir la conflictividad parental.
- Fortalecer la colaboración parental.

## 2. MÉTODO

### 2.1. Participantes

El programa de intervención está dirigido a niños de 8 a 12 años que estén mostrando problemática para afrontar el divorcio parental.

Para que los menores puedan recibir la intervención, tienen que cumplir dos criterios de inclusión principales, entre ellos:

- El menor debe atravesar una situación de divorcio parental.
- El menor debe presentar dificultad para afrontar el divorcio parental.

De manera secundaria, será necesario que el menor presente cierta sintomatología psicológica como consecuencia de la situación de divorcio. Para ello, mediante el cuestionario SENA deberá presentar puntuaciones superiores a >70 (clínicamente significativas) en alguna de las siguientes variables:

- Sintomatología ansiosa.
- Sintomatología depresiva.
- Preocupaciones acerca del futuro familiar.
- Presencia de pensamientos de abandono y culpa.
- Problemas de control de la ira.
- Problemas conductuales.
- Problemas de regulación emocional.
- Problemas familiares.

Además, en el programa también se incluirá la participación de los progenitores. Con el objetivo de mejorar el conflicto y la colaboración parental, debido a la gran influencia que tienen ambas variables en el bienestar del menor.

## 2.2. Instrumentos

Los instrumentos que se utilizarán para la evaluación pre y postest son los siguientes:

- **Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (SENA)** (Fernandez, et al., 2015).

Cuestionario multifuente que evalúa un amplio espectro de problemas emocionales, problemas de conducta, problemas contextuales, áreas de vulnerabilidad y recursos psicológicos. Cuenta con tres versiones diferentes: Autoinforme, versión para padres y para las escuela.

Presenta una consistencia interna adecuada con un alfa de cronbach de  $>0.70$  (Sánchez, et al., 2016).

- **Escala de Creencias Infantiles sobre el divorcio (CBAPS)**, versión traducida al español por Ramirez et al., (1999).

Contiene 36 ítems divididos en 6 escalas: Evitación de los iguales, culpa al padre, culpa a la madre, autoinculpación, miedo al abandono, esperanza de reconciliación. Con el objetivo de evaluar las creencias que tienen los niños respecto al divorcio de sus padres.

Presenta una consistencia interna aceptable con un alfa de cronbach de 0.78 (Orgilés et al., 2020).

- **Cuestionario de Adaptación al divorcio y la separación (CAD-S)** (Yárnoz y Comino, 2010).

Formado por 20 ítems divididos en 4 escalas: Dificultades psicológicas en la adaptación al divorcio, Conflicto en la expareja y Disposición a la coparentalidad.

El CAD-S presenta una buena consistencia interna con un alfa de cronbach de 0.77 (Yárnoz y Comino, 2010).

### **2.3. Procedimiento**

En primer lugar se concretará una sesión de evaluación con el menor para evaluar su afrontamiento y sintomatología, para lo que se le administrarán los cuestionarios SENA Y CBAPS.

De forma paralela, se realizará una evaluación con los progenitores. Se les administrará el cuestionario CAD-S para evaluar la relación parental que mantienen, y deberán completar el cuestionario SENA (versión para padres) para recoger más información sobre la sintomatología de su hijo.

Tras la evaluación de la familia, se llevará a cabo la aplicación del programa. El menor recibirá un total de 5 sesiones individuales con una duración de 60 minutos y una periodicidad semanal. De manera simultánea, los padres recibirán un total de 3 sesiones conjuntas semanales de 60 minutos de duración.

Tras finalizar las sesiones del menor y progenitores, se llevarán a cabo 3 sesiones semanales conjuntas entre padres e hijo, con un enfoque centrado en el bienestar del menor.

Al finalizar la intervención con la familia, se llevará a cabo una evaluación final del menor, y por otro lado de los padres. Se seguirá el mismo procedimiento que en la evaluación inicial, con el objetivo de comprobar si el programa ha resultado eficaz.

En los Anexos A y B, se encuentran las tablas resumen de las sesiones del programa.

## 2.4. Descripción de las sesiones con el menor

### **Sesión 1: Evaluación pretest**

#### Objetivos:

- Evaluar la adaptación a la nueva situación familiar.
- Identificar la sintomatología presentada por el menor.
- Identificar los problemas para afrontar el divorcio parental.

#### Instrumentos:

- SENA.
- CBAPS.

#### Descripción:

Durante esta primera sesión se llevará a cabo la evaluación del menor con el objetivo de conocer la problemática para afrontar el divorcio parental y la sintomatología psicológica presentada. Para ello se llevará a cabo una entrevista inicial en la que también se tratará de elaborar una buena alianza terapéutica. Durante esta se recogerá la información necesaria. Posteriormente, se le administrará el **CBAPS** (Anexo C), con esta se conocerá la problemática que presenta respecto a la situación familiar.

Por último el menor completará la escala de evaluación **SENA**, con el objetivo de aportar información para conocer el impacto emocional y la sintomatología psicológica presentada.

Duración: 60 minutos.

## **Sesión 2: Monstruos del pensamiento**

### Objetivos:

- Sustituir pensamientos desadaptativos frecuentes en la situación de divorcio.
- Trabajar alternativas a las distorsiones cognitivas.

### Instrumentos:

- Cambiar mis pensamientos.
- Distorsiones cognitivas “El planeta de los Psimon”.
- Derrotando a los Psimon.

### Descripción:

Durante esta sesión se pretende que se adquieran estrategias cognitivas para sustituir pensamientos desadaptativos por pensamientos adaptativos. Para ello, se comenzará con una sesión de psicoeducación.

Para explicar la relación pensamiento-emoción-conducta se realizará un breve ejercicio. Se explicará la hipotética situación de que el niño no viene a consulta y el psicólogo piensa “*Que morro tiene*” “*Me ha hecho perder el tiempo*”. Se le preguntará la emoción al pensar eso, emoción → (enfado). Posteriormente, se plantea un pensamiento alternativo “*Se le habrá olvidado*” “*Aprovecharé esta hora para terminar mis trabajos*” → emoción (feliz). El objetivo es que el menor entienda como nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones.

Tras la breve explicación, se utilizará el material “**Cambiar mis pensamientos**” (Anexo D) para seguir trabajando la relación A-B-C. Una vez se comprenda esa relación, se trabajarán las “distorsiones cognitivas” (Anexo E) basadas en el material “**Planeta de los Psimon**”. Se busca sustituir los pensamientos irrealistas frecuentes en la situación de divorcio parental, por pensamientos más realistas. Con este material se representa cada distorsión como un monstruo, con lo que se pretende que se desvincule de ese tipo de pensamientos y pueda así enfrentarse a ellos. Posteriormente, se llevará a cabo un pequeño ejercicio “**Derrotando a los Psimon**” para poner en práctica lo aprendido (Anexo F).

Duración: 60 minutos.

### **Sesión 3: Mi nueva situación familiar**

#### Objetivos:

- Trabajar la adaptación a la nueva situación.
- Sustituir los pensamientos desadaptativos de culpa.
- Modificar la atribución de culpa a alguno de los progenitores.
- Reducir el miedo al abandono.
- Abordar preocupación sobre el futuro familiar.
- Modificar la esperanza de reconciliación.

#### Instrumentos:

- Pobi tiene dos casas.
- Mi familia ha cambiado (TEA, ediciones).

#### Descripción:

Se comenzará con una breve psicoeducación sobre la situación familiar tras el divorcio con el video “**Pobi tiene dos casas**” (Anexo G), procedente del programa “Ruptura de pareja, no de familia” (Fariña et al., 2002). Se plasman diferentes tipos de familia tras el divorcio, aspectos positivos de este, y la reacción de los iguales.

Posteriormente, se trabajará el material “**Mi familia ha cambiado**” (TEA, ediciones). Se trata de un juego terapéutico para trabajar el afrontamiento de los niños al divorcio o la separación parental. Cuenta con 6 montones de cartas en las que se plantean diferentes situaciones a las que el niño debe responder realizando un trabajo cognitivo. Ejemplo: *Rafa piensa que las personas que se divorcian, como su padre, tienen que ser malas personas. ¿Cómo crees que se siente Rafa? ¿Qué consejo le darías?*. El niño tendrá que ir resolviéndolas, y por cada situación que solucione ganará dos fichas e irá avanzando por el tablero. Durante el juego si es necesario, se irán recordando las distorsiones cognitivas y la forma de afrontarlas.

Duración: 60 minutos

## **Sesión 4: Afronto el divorcio de mis padres**

### Objetivos:

- Trabajar la adaptación a la nueva situación.
- Sustituir los pensamientos desadaptativos de culpa.
- Modificar la atribución de culpa a alguno de los progenitores.
- Reducir el miedo al abandono.
- Abordar preocupación sobre el futuro familiar.
- Modificar la esperanza de reconciliación.

### Instrumentos:

- Mi familia ha cambiado (TEA, ediciones).
- Mural de mis pensamientos.

### Descripción:

Durante esta sesión se continuará con el juego de **“Mi familia ha cambiado” (TEA ediciones)**, con el objetivo de seguir trabajando el afrontamiento al divorcio y consolidar el aprendizaje.

Al finalizar el juego, se realizará un **“Mural de mis pensamientos”**. Se necesitará papel continuo para poder realizarlo. Se dibujará una gran nube. Fuera de estas se escribirán los pensamientos que se tenían anteriormente a trabajar el material. Por ejemplo: *“Es mi culpa que mis papas se hayan separado”, “Mi familia se ha roto”, etc.* Posteriormente, dentro de la nube se escribirán los nuevos pensamientos que se tienen acerca de la situación familiar. Por ejemplo: *“Aunque mis papas se hayan separado, mi familia está unida”, “No es mi culpa que se hayan separado”, etc.* Es decir, se situarán los pensamientos desadaptativos en la parte exterior, y los adaptativos en la interior. Además, dentro de la nube, el niño podrá decorar el mural a su gusto. Podrá pintar, dibujar a su familia, e incluso pegar fotos. Para ello, se comentará la actividad en la sesión anterior para que se traiga el material que le gustaría utilizar.

Duración: 60 minutos

## **Sesión 5: Aprendo a relajarme**

### Objetivos:

- Mejorar los problemas conductuales derivados de la situación de divorcio, como la ira.
- Lograr mayor autocontrol.

### Instrumentos:

- Técnicas de respiración.
- Autorregistro respiración.

### Descripción:

Durante esta sesión se trabajarán técnicas de relajación para poder manejar emociones como la ira. En primer lugar, se trabajará una breve psicoeducación de la IRA. Se comenzará utilizando la metáfora del fuego para explicar la emoción y posteriormente el menor deberá dibujarlo. Después, se identificarán los disparadores de la emoción, centrándose en los relacionados con la situación familiar. Se explicará que debemos aprender a gestionar la emoción y tener autocontrol.

Se utilizarán las **técnicas de respiración** (Anexo H), en cada una de ellas debe seguir las figuras con el dedo mientras inhala y exhala. Se ejemplificarán todas ellas y el niño podrá elegir la que más le guste, o incluso personalizarla.

Para finalizar, se le entregará un **autorregistro** (Anexo I) para que durante la semana utilice alguna de las estrategias en algún momento en el que lo necesite, con el objetivo de que se ponga en práctica y se consolide el aprendizaje.

Duración: 60 minutos

## **Sesión 6: Aprendo a resolver problemas**

### Objetivos:

- Lograr un afrontamiento adaptativo.
- Aprender a resolver problemas.

### Instrumentos:

- Los 5 pasos mágicos.
- Super solucionador.

### Descripción:

Durante esta sesión se pondrá en práctica la técnica de la resolución de problemas. El objetivo es que el niño aprenda a resolver problemas en este caso derivados de la situación familiar.

En primer lugar se comenzará explicando en qué consisten los 5 pasos para resolver un problema, mediante el material “**Los 5 pasos mágicos**” (Anexo J). Tras la explicación teórica se pondrá en práctica los pasos con distintos problemas frecuentes durante la situación de divorcio. Para ello, se va a hacer uso del **SUPER SOLUCIONADOR** (Anexo K).

- *No se como contarle a mi amigos que mis padre se han separado, me da miedo que me juzguen*
- *El fin de semana me toca con papá, pero me gustaría ir con mamá y su familia a celebrar el cumpleaños de mi prima.*
- *Ahora tengo que vivir en dos casas y no me apetece.*
- *Me siento dividido entre querer pasar más tiempo con mi padre/madre y no hacerle daño al otro.*

Una vez se hayan puesto en práctica los pasos, se procederá con un ejercicio personalizado. Se escogerá un problema que al niño le preocupe derivado de la separación de sus padres haciendo uso del SUPER SOLUCIONADOR.

Duración: 60 minutos

## **Sesión 7: Me comunico con mis padres**

### Objetivos:

- Mejorar la comunicación.
- Mejorar la expresión emocional.
- Lograr relaciones paterno-filiales de confianza y apoyo.

### Instrumentos:

- Kit Konekta Edu.

### Descripción:

Tras trabajar de manera individual con el niño, y de manera conjunta con los padres. Se comenzará con las sesiones conjuntas entre padres e hijo. Durante esta sesión se trabajará la comunicación y expresión emocional entre el niño y sus padres.

Para ello, se va a utilizar el **Kit Konekta Edu**. El cual incluye distintos materiales como una baraja de cartas y un bloc de trabajo. Se comenzará con la baraja de cartas. Se encuentran unas cartas rosas que muestran diferentes emociones, y otra baraja de cartas azules donde se muestran necesidades. Se utilizará la dinámica "*podría sentirme así si...*". El niño comenzará sacando una carta de color rosa (emoción), y deberá explicarle a sus padres las diferentes situaciones respecto al divorcio en las que se siente así. Los adultos deberán adivinar la emoción. Esta dinámica dará pie a que se comuniquen de forma abierta entre ellos. Posteriormente, se realizará el mismo ejercicio con las cartas azules (necesidades). Tras varias rondas, será el turno de los padres.

Por último, se trabajará con el **konekta Steps BLOC**. El niño junto a sus padres, escribirá una situación que le preocupe en exceso. Deberá escribir sus pensamientos, sus sentimientos y sus necesidades. Posteriormente, entre los tres deberán seleccionar dos estrategias para resolver la situación.

Duración: 60 minutos

## **Sesión 8: Creando nuevos recuerdos**

### Objetivos:

- Lograr relaciones paterno-filiales de confianza y apoyo.
- Lograr mayor coparentalidad.

### Instrumentos:

- Tarjetas “Creando nuevos recuerdos”.
- Autorregistro.

### Descripción:

Durante esta sesión se llevará a cabo una activación conductual entre los tres, con el objetivo de que logren realizar actividades en familia en beneficio del menor. Se comenzará pidiendo a los miembros de la familia que comenten una actividad que disfrutarán realizando los tres juntos. Esto ayudará a crear un clima positivo y de conexión entre ellos.

Tras esta primera actividad, se continuará con las tarjetas “**Creando nuevos recuerdos**”, en las cuales se proponen diferentes actividades (Anexo L). Cada uno de ellos, irá extrayendo tarjetas y comentando cual de esas actividades les gustaría comenzar a realizar. En un papel, los tres deberán ir anotando qué actividades van a realizar de manera conjunta. Deberán proponer al menos 4 actividades al mes, 1 cada dos semanas.

Tras terminar el listado de actividades, se les ayudará a planificar la primera actividad juntos. Deberán realizar de manera anterior a la próxima sesión y rellenar el **autorregistro** aportado (Anexo M). Es importante destacar las responsabilidades de cada uno durante las actividades, y la importancia de mantener una comunicación abierta.

Duración: 60 minutos

## **Sesión 9: Escudo Familiar**

### Objetivos:

- Mejorar la dinámica familiar.
- Crear unión familiar.

### Instrumentos:

- El escudo familiar.

### Descripción:

Como última sesión se pretende finalizar de manera conjunta, con el objetivo de mejorar la dinámica familiar y fortalecer el vínculo entre los miembros de la familia.

Para ello, se va a utilizar el “**Escudo Familiar**”, una técnica de externalización para realizar una representación de la entidad familiar y reforzar el valor del individuo dentro de la misma (Selekman, 2005, 2009, como se citó en Beyebach y Herrero, 2010). En primer lugar, se les preguntará qué conocen acerca de los escudos y los emblemas, su utilidad y cómo se construyen. Tras esta breve conversación, se les explica que van a crear su escudo familiar, el cual debe representar los valores y cualidades de la familia, pero también las diferencias de cada miembro. Se debe destacar que todos los miembros deben trabajar de manera conjunta para llevar a cabo el ejercicio y deben aportar su visión. Posteriormente, comenzarán con la construcción del escudo familiar. Pueden elegir libremente el formato, las pinturas, los objetos, lemas, etc. Se comenzará con el proceso de trabajo en la sesión, pero deberán terminarlo como tarea para casa, con el objetivo de que compartan más tiempo a solas. La información y la dinámica de la tarea también ha sido recogida del artículo de Perez Marin et al., (2008).

Duración: 60 minutos

## **Sesión 10: Evaluación postest**

### Objetivos:

- Comprobar la eficacia del programa.

### Instrumentos:

- SENA.
- CBAPS.

### Descripción:

Una vez termine la aplicación del programa se procederá a realizar de nuevo una evaluación al menor con los instrumentos utilizados en la primera sesión. El objetivo es ver si el programa ha sido eficaz y ha cumplido sus objetivos, logrando así el mayor bienestar del niño.

En primer lugar, se hará una pequeña entrevista preguntando al niño si ha logrado reducir parte de sus preocupaciones, si cree que está afrontando la situación de manera más adaptativa, si considera que se siente mejor que antes, etc. El propósito es abordar todo el programa trabajado y conocer si le ha resultado de ayuda. Posteriormente, se aplicará de nuevo el **CBAPS**, así como completará el cuestionario **SENA**, con el objetivo de comprobar si las respuestas difieren a las que se obtuvieron en la primera sesión indicando así una mejora en su bienestar.

Duración: 60 minutos

## 2.5. Descripción de las sesiones con los padres

### *Sesión 1: Evaluación pretest*

#### Objetivos:

- Evaluar la adaptación de su hijo a la nueva situación familiar.
- Identificar la sintomatología de su hijo presentada por el menor.
- Evaluar la presencia de conflictos parentales.
- Evaluar si existe una buena coparentalidad.

#### Instrumentos:

- SENA (versión para padres).
- CAD-S.

#### Descripción:

Durante esta primera sesión se llevará a cabo una evaluación con los padres con el objetivo de conocer la problemática que presenta su hijo para afrontar el divorcio parental y la sintomatología psicológica presentada. Además, también se persigue el objetivo de conocer los conflictos parentales que presentan y su grado de coparentalidad en la crianza de su hijo. Para ello se llevará a cabo una entrevista inicial en la que también se tratará de elaborar una buena alianza terapéutica. Durante esta se recogerá la información necesaria. Posteriormente, podrán completar el instrumento **SENA** de manera autónoma. Para finalizar, de manera individual completarán el **CAD-S** (Anexo N). El objetivo es conocer los problemas que presentan para poder llevar a cabo sesiones de psicoeducación y paliar la problemática para lograr el bienestar familiar y del menor.

Duración: 60 minutos

## **Sesión 2: Psicoeducación “nos separamos como pareja, no como padres”**

### Objetivos:

- Transmitir la importancia de su relación como padres.
- Crear conciencia sobre las consecuencias del divorcio en su hijo.

### Instrumentos:

- Mejorando como padres.
- El niño ante el divorcio.

### Descripción:

Durante esta primera sesión dirigida únicamente a los excónyuges se trabajará a través de la psicoeducación la importancia que tiene su relación como padres en el bienestar de su hijo. Se abordarán mediante comunicación las pautas de educación necesarias (Anexo Ñ), con el objetivo de que las introduzcan de manera conjunta, basadas en el libro *Un libro que guía: Mi papá y mamá se separan* (Godoy y Fernández, 2018).

Posteriormente, se trabajará la actividad “**Mejorando como padres**” (Anexo O). Se expondrán distintos comportamientos que afectan de manera negativa en el bienestar de su hijo. Para ello se ha utilizado una carta escrita por un niño (Gavino y Méndez, 2018). Deberán marcar si en alguna ocasión han llevado a cabo alguno de los comportamientos y se trabajará la importancia de no realizarlos.

Como tarea para casa se pedirá que su hijo haga una carta con las cosas que le gustaría ante la separación. Posteriormente, se traerá a la próxima sesión y se trabajarán esos objetivos. Se recomendará como lectura para casa el libro. **El niño ante el divorcio** (Godoy y Fernández, 2005).

Duración: 60 minutos

### **Sesión 3: Módulo Resolución de conflictos**

#### Objetivos:

- Reducir los conflictos parentales.
- Lograr una mayor coparentalidad.

#### Instrumentos:

- Mirándonos al espejo.

#### Descripción:

Durante esta sesión se trabajará de manera conjunta con ambos padres para lograr una mayor colaboración parental entre ellos dejando a un lado sus conflictos y diferencias. Se comenzará analizando la carta escrita por el hijo para trabajar los comportamientos que deben tener como padres para desarrollar su bienestar.

Tras la breve introducción, se llevará a cabo la tarea “**Discusión estructurada**” (De Shazer, 1982, como se citó en Beyebach y Herrero, 2010). Se lanzará una moneda para decidir quién empieza. Durante el primer turno, uno de ellos expondrá durante 10 minutos sus quejas hacia la otra persona, mientras esta tendrá que limitarse a escuchar. Posteriormente, será el turno de la otra persona durante otros 10 minutos. Cuando ambos hayan expuesto sus quejas, podrán acordar entre ellos formas de solucionarlas.

Posteriormente, se realizará la actividad “**Mirándonos al espejo**” (Anexo P). Ambos se situarán uno en frente del otro y el profesional irá realizando preguntas que deberán responder. El objetivo es que aprendan a destacar lo positivo de cada uno, y no sólo focalizarse en lo negativo, así como que sean capaces de expresar sus necesidades como padres. El profesional podrá realizar las preguntas que considere oportunas.

Duración: 60 minutos

#### **Sesión 4: Módulo coparentalidad**

##### Objetivos:

- Mejorar la comunicación.
- Lograr una mayor coparentalidad.
- Lograr compromiso entre ambos padres.
- Resolución de conflictos.

##### Instrumentos:

- Juego de cartas de comunicación.
- Contrato coparentalidad.

##### Descripción:

Con el objetivo de aumentar su coparentalidad en las pautas educativas de su hijo, se comenzará con la actividad **“Juego de cartas de comunicación”**. Ambos padres deberán ir extrayendo una a una y de manera conjunta tendrán que ir respondiendo a las preguntas, con lo que se logrará una comunicación abierta entre ellos. En primer lugar, se contará con **16 cartas para lograr “acciones coparentales”** (Anexo Q). En segundo lugar, se contarán con **6 cartas “resolución de conflictos”** donde se plasman distintas **situaciones problemáticas**, para que logren resolverse de manera conjunta. (Anexo R).

Posteriormente, se realizará la tarea **“100 por ciento equipo”** (Minuchin, 1974; Minuchin y Fishman, 1981). Deberán acordar el régimen educativo que desean implantar, y utilizarán un **contrato de coparentalidad** (Anexo S) para describir las conductas concretas, así como los premios que puede conseguir el menor al realizarlas. Además, una vez a la semana es recomendable que dediquen 15 minutos a comentar lo que han hecho en la jornada resaltando lo positivo y tratando de modificar lo que no funciona.

Para finalizar se llevará a cabo la actividad **“Lista de agradecimientos”**. Cada uno deberá escribir una lista de cosas con las que está agradecido hacia el otro progenitor en relación a la coparentalidad. Al terminar deberán compartir lo que han escrito. Se les preguntará cómo se sienten al ser reconocidos y se les animará a realizarlo más en el día a día.

Duración: 60 minutos

## **Sesión 5: Postest**

### Objetivos:

- Comprobar la eficacia del programa.

### Instrumentos:

- SENA (versión para padres).
- CAD-S.

### Descripción:

Para finalizar el programa, se llevará a cabo una evaluación con los instrumentos utilizados en la primera sesión. El objetivo es ver si el programa ha sido eficaz. Para ello, en primer lugar, se hará una pequeña entrevista final analizando los cambios que presenta su hijo tras la intervención. Además, se hará un pequeño resumen de lo trabajado durante las sesiones de psicoeducación para que logren mantener una buena coparentalidad.

Posteriormente, deberán completar de nuevo el **SENA**, con el objetivo de comprobar si las respuestas difieren a las que se obtuvieron en la primera sesión indicando así una mejora el bienestar del menor. Y por último, deberán completar de forma autónoma e individual el **CAD-S**, para evaluar si la relación entre ellos ha mejorado tras recibir la intervención ha mejorado.

Duración: 60 minutos

### 3. DISCUSIÓN

La tasa del divorcio ha incrementado considerablemente desde que se aprobó la ley del divorcio parental en el año 1981 (Orgilés & Samper, 2011). Se trata de una situación cada vez más frecuente que afecta a todas las partes involucradas, entre las que se encuentran cónyuges e hijos. De hecho, más de la mitad de los matrimonios que se divorciaron en el año 2022 tenían hijos menores (Informe de Evaluación de la Familia en España, IPF, 2023).

La separación de los padres puede constituir una de las crisis vitales más significativas que deben afrontar muchos menores debido a que ésta implica una serie de transiciones y cambios que influyen en el ajuste de los niños a largo plazo, como pueden ser los cambios de residencia, la modificación de las relaciones familiares y el desajuste de los estilos de vida (Pedro-Carroll, 2005). De no darse una adaptación adecuada a la nueva situación, puede darse una afectación en el estado de ánimo, aumentando la probabilidad de que padezcan ansiedad, tristeza, menor autoestima, problemas conductuales, menor rendimiento académico y dificultades sociales (Orgilés y Samper, 2011). De hecho, los niños que experimentan un divorcio presentan una menor satisfacción que aquellos que pertenecen a una familia íntegra (Orgilés y Samper, 2011).

A pesar del gran impacto que puede ocasionar el divorcio en los niños, son escasos los programas de intervención psicológica dirigidos a niños para mejorar el afrontamiento ante la separación de sus padres. De hecho, en población española sólo podemos encontrar el programa “Ruptura de pareja, no de familia”, si bien se trata de un programa con un enfoque grupal dirigido a los niños y a los progenitores de forma paralela. El programa demostró su eficacia, produciendo una mejora en la adaptación y el afrontamiento de los menores a la situación. Sin embargo, cuenta con una duración prolongada y no pone el foco en la situación individual de cada menor, sino que el abordaje es grupal.

La incidencia del divorcio en parejas con niños, el impacto que éste puede tener en el bienestar psicológicos de los menores y la ausencia de programas bien establecido es lo que motiva el desarrollo del programa del presente trabajo, basado en la terapia cognitivo-conductual que utiliza principios y procedimientos que han demostrado su eficacia en la mejora de dificultades emocionales en niños. El objetivo del programa es desarrollar estrategias conductuales, cognitivas y emocionales en el menor que favorezcan un afrontamiento adaptativo ante la situación de divorcio, minimizando así el potencial impacto psicológico negativo asociado al mismo.

Si bien es una propuesta de intervención que no se ha llevado a cabo, los resultados esperables serían positivos ya que en el desarrollo del contenido del programa se han tenido en cuenta los criterios establecidos por Pedro-Carrol (2005) acerca de los objetivos que tendrían que perseguirse en una intervención dirigida al afrontamiento del divorcio en niños, como son los pensamientos desadaptativos, las habilidades de afrontamiento, la resolución de problemas, el autocontrol emocional, y las percepciones positivas.

El presente programa se dirige a edades de 8 a 12 años y aplica, entre otras, técnicas de reestructuración cognitiva ya que son frecuentes los pensamientos desadaptativos que los niños desarrollan en respuesta al divorcio de sus padres como podrían ser la culpabilización del otro o de uno mismo, el miedo al abandono, o la desesperanza. El centrar el programa en estas edades permitiría aprovechar la capacidad de metacognición que ya se va desarrollando en estas edades para así poder aplicar técnicas cognitivas de manera efectiva. La detección y corrección de estos errores cognitivos, con los que tienden a valorar la situación de manera más negativa y desadaptada, permitiría reducir la sintomatología ansiosa y depresiva asociada (Canton et al., 2002).

Una de las ventajas del programa es el material empleado para trabajar las diferentes habilidades y estrategias que componen las sesiones. Se destaca la utilización de materiales originales y dinámicos como juegos terapéuticos, con los que se persigue el objetivo de sustituir los pensamientos desadaptativos frecuentes en el divorcio, mejorar el afrontamiento positivo de los problemas o aplicar estrategias de desactivación fisiológica, entre otras.

Otro de los aspectos a destacar del programa es su originalidad. Si bien se basa en los criterios establecidos por Pedro-Carrol (2005) plantea un enfoque novedoso en el abordaje de esta problemática y es que centra la intervención en el niño en el contexto de la terapia individual. La mayor parte de los programas de mejora de afrontamiento del divorcio en niños presentan o bien un enfoque grupal o bien son aplicados a los progenitores (Tabla 2).

El objetivo de este programa es aplicar una intervención centrada en el niño, adaptándola a su situación individual para reducir el impacto que está viviendo, si bien se reconoce la importancia de contar con la colaboración de los padres. El programa incluye un trabajo específico con ellos además de la participación en sesiones con el menor para

fortalecer el vínculo familiar. De esta manera, se puede intervenir en aquellos factores de riesgo no relacionados directamente con el niño como por ejemplo los conflictos entre los progenitores (Orgilés et al., 2008) ya que se sabe que su presencia aumenta la probabilidad de que los hijos desarrollen mayores dificultades emocionales asociadas al divorcio (Kalmijn, 2016).

Este programa pretende intervenir no solo en la mejora de los factores de riesgo sino también en la promoción de los factores de protección asociados al divorcio parental y su impacto en la vida de los niños como una buena relación paterno-filial basada en la confianza y en el apoyo y un estilo de crianza común entre los progenitores. Como indica Pedro-Carrol (2005) incluso el programa más eficaz centrado en el niño sería incapaz de lograr un efecto positivo si los padres están involucrados en comportamientos tóxicos que afectan a su bienestar. Su colaboración es fundamental en la adecuada adaptación de los hijos al divorcio por lo que es indispensable incluirlos en el programa.

Pese a las ventajas descritas, este trabajo también presenta algunas limitaciones. La principal es que al tratarse de una propuesta de intervención no se ha llevado a cabo en el contexto real. Por tanto, no disponemos de datos de la eficacia del programa ni de la aceptabilidad de los usuarios al mismo. Sin embargo, el programa se ha diseñado en base a los criterios establecidos por Pedro-Carrol (2005) acerca de los elementos con apoyo empírico que ya han demostrado ser eficaces. En concreto, su programa de aplicación grupal produjo mejoras en el bienestar de los niños participantes en el estudio, reduciendo la sintomatología ansiosa, aumentando la tolerancia a la frustración y reduciendo los problemas de conducta externalizantes, alcanzando así una mejor adaptación y actitud a la situación de divorcio. Además, el programa desarrollado en este trabajo se basa en los factores de riesgo y de protección que la evidencia empírica muestra que tienen influencia en el afrontamiento positivo de los niños al divorcio. Por todo ello, a pesar de no conocer su eficacia real los resultados esperados serían positivos si bien futuros estudios deberían centrarse en la aplicación del programa y la evaluación de resultados.

En conclusión, este programa combina la fundamentación empírica con la inclusión de elementos novedosos en la mejora del afrontamiento psicológico positivo del divorcio en niños. Por ello, se espera que con su futura aplicación pueda lograr que los niños afronten el divorcio de forma adaptativa, minimizando su malestar psicológico y favoreciendo su bienestar personal y familiar.

#### 4. REFERENCIAS

- Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 Tareas en terapia breve*. Herder Editorial, S.L.
- Boring, J. (2011). *Children of divorce coping with divorce (CoD-CoD): Evaluating the efficacy of an internet-based preventative intervention for children of divorce*. [Tesis Doctoral, Arizona State University].
- Cantón Duarte, J., Cortés Arboleda, M. R., & Justicia Díaz, M. D. (2002). Las consecuencias del divorcio en los hijos. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 2(3), 47-66.
- Consultivo, C. E. *Informe\_Evolución de la Familia en España-2023-Indicadores Sociales-230424\_red*.
- Fariña, F., Seijo, D., & Vázquez, M. J. (2003). Entrenamiento de estrategias de afrontamiento de la ilusión de reconciliación con menores inversos en procesos de separación conyugal. *Revista galego-portuguesa de psicología e educación*, 10(8), 175-184.
- Fariña, F., Seijo, D., Novo, M., & Arce, R. (2015). "Programa ruptura de pareja, no de familia": indicadores de evaluación estratégica, táctica y operativa. In *Proceedings of 3rd International Congress of Educational Sciences and Development* (pp. 25-29).
- Fernández-Martínez, I., Orgilés, M., Samper, M. D., Marzo, J. C., & Espada, J. P. (2020). Psychometric properties and factorial structure of the Spanish version of the Children's Beliefs About Parental Divorce Scale (CBAPS). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(3), Article 3. <https://doi.org/10.5944/rppc.26400>.
- García Vericat, B. M. (2019). *Programas de intervención divorcio: estudio de los programas de intervención que trabajan con los padres divorciados para ayudar al bienestar de los hijos*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Pontificia Comillas].
- Godoy Fernandez, C. y Fernández Ros, E. (2018). *Un libro que guía: Mi papá y mamá se separan*. Ediciones Pirámide .

- Godoy Fernandez, C. y Fernandez Ros, E . (2005). *El niño ante el divorcio*. Ediciones Pirámide.
- Høigilt, A. M., & Bøe, T. D. (2021). Doubt, Hope, Pain, and New Discoveries: Parents' Experiences of the High-Conflict Program 'No Kids in the Middle'. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 42(2), 188-200. <https://doi.org/10.1002/anzf.1451>.
- Johnson, C., & Wiechers, E. (2003). Intra-psychic effects of a group intervention programme on adolescents of divorce. *South African Journal of Education* 22(3), 177–183.
- Martínez-Pampliega, A., Aguado, V., Corral, S., Cormenzana, S., Merino, L., & Iriarte, L. (2015). Protecting Children After a Divorce: Efficacy of Egokitzen—An Intervention Program for Parents on Children's Adjustment. *Journal of Child and Family Studies*, 24(12), 3782-3792. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0186-7>.
- Martínez-Pampliega, A., Sanz, M., Iraurgi, I., & Iriarte, L. (2009). Impacto de la ruptura matrimonial en el bienestar físico y psicológico de los hijos. Síntesis de resultados de una línea de investigación. *La Revue du redif*, 2(1), 7-18.
- Morales, A., Carratalá, E., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2017). Un estudio preliminar de la eficacia de un programa de promoción de la salud sexual en adolescentes con padres divorciados. *Salud y drogas*, 17(1), 37-44.
- Mounoud, P., & Sastre, S. (2001). El desarrollo cognitivo del niño: Desde los descubrimientos de Piaget hasta las investigaciones actuales. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 4, Article 4. <https://doi.org/10.18172/con.486>.
- Orgilés, M., & Samper, M. (2011). El impacto del divorcio en la calidad de vida de los niños de 8 a 12 años de edad en la provincia de Alicante. *Gaceta Sanitaria*, 25(6), 490-494. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2011.05.013>.
- Orgilés Amorós, M., Espada Sánchez, J. P., & Méndez Carrillo, X. (2008). Trastorno de ansiedad por separación en hijos de padres divorciados. *Psicothema*, 20(3), 383–388.
- Pedro-Carroll, J. L. (2005). Fostering resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence-based programs for children. *Family Court Review*, 43(1), 52-64. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2005.00007.x>.

- Pérez, M., Zafra, M. M., & ALAGARDA, Y. I. A. (2008). El escudo, un vehículo de contacto entre disciplinas: el escudo familiar como técnica activa de intervención en terapia familiar. *Emblemata*, 14, 263-292.
- PS1 Universidad de Vigo. (15 de julio de 2016). *Pobi tiene dos casas* [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=jEjPL4vEYAo>
- Rich, E., Butler-Kruger, L., & Roman, N. (2023). Exploring Strategies to Support Adolescent Mental Health after Parental Divorce: A Scoping Review. *Youth*, 3(1), 428-436. <https://doi.org/10.3390/youth3010029>.
- Rivera, F. F., Pérez, M. N., Fernández, R. A., & Martínez, M. D. S. (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.
- Silva, E. J., & Valderrama, J. C. (2015). Post-conjugal in relationship between separated parents and teens. *Tesis Psicológica*, 10(1), 46-59.
- Tay-Karapas, K., Guzmán-González, M., & Yáñez-Yaben, S. (2020). Evaluación de la Adaptación al Divorcio-Separación: Propiedades Psicométricas del CAD-S en el Contexto Chileno. *Psykhe (Santiago)*, 29(2), 1-10. <https://doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1484>.
- Testor, C. P., Pujol, M. D., Vidal, C. V., & Alegret, I. A. (2009). El divorcio: una aproximación psicológica. *La Revue du REDIF*, 2, 39-46.
- Yaben, S. Y., & González, P. C. (2010). El CAD-S, un instrumento para la evaluación de la adaptación al divorcio-separación. *Psicothema*, 22(Número 1), 157-162. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/9016>

## 5. ANEXOS

### Anexo A

#### Resumen de las sesiones dirigidas al menor

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO PRINCIPAL	ACTIVIDAD
1	Evaluación pretest	Reunir información	Entrevista inicial SENA CBAPS
2	Los monstruos de los pensamientos	Sustituir pensamientos desadaptativos	Cambiar mis pensamientos Distorsiones cognitivas Derrotando a los Psimon
3	Mi nueva situación familiar	Afrontamiento del divorcio parental	Pobi tiene dos casas Mi familia ha cambiado
4	Afronto el divorcio de mis padres	Afrontamiento del divorcio parental	Mi familia ha cambiado El mural de mis pensamientos
5	Aprendo a relajarme	Autocontrol	Técnicas de respiración
6	Aprendo a resolver problemas	Afrontamiento adaptativo	Los 5 pasos mágicos Super Solucionador
7	Me comunico con mis padres	Expresión emocional	Kit Konekta Edu

<b>8</b>	Creando Nuevos recuerdos	Fortalecer vinculo familiar	Tarjetas "Creando nuevos recuerdos".
<b>9</b>	Mi Escudo familiar	Cohesión familiar	Escudo familiar
<b>10</b>	Evaluación postest	Comprobar la eficacia del programa	Entrevista final SENA CBAPS

## Anexo B

### Resumen de las sesiones dirigidas a los padres

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO PRINCIPAL	ACTIVIDAD
1	Evaluación pretest	Reunir información	Entrevista inicial SENA CAD-S
2	Psicoeducación "nos separamos como pareja, no como padres"	Psicoeducación sobre la importancia de su acción como padres.	Mejorando como padres
3	Módulo Resolución de conflictos	Reducir los conflictos parentales.	Discusión estructurada Mirándonos al espejo
4	Módulo coparentalidad	Lograr una mayor coparentalidad	Juego de cartas de comunicación 100 por ciento equipo Lista de agradecimientos
5	Evaluación postest	Reunir información	Entrevista final SENA CAD-S

## Anexo C

### Escala de Creencias Infantiles sobre el divorcio

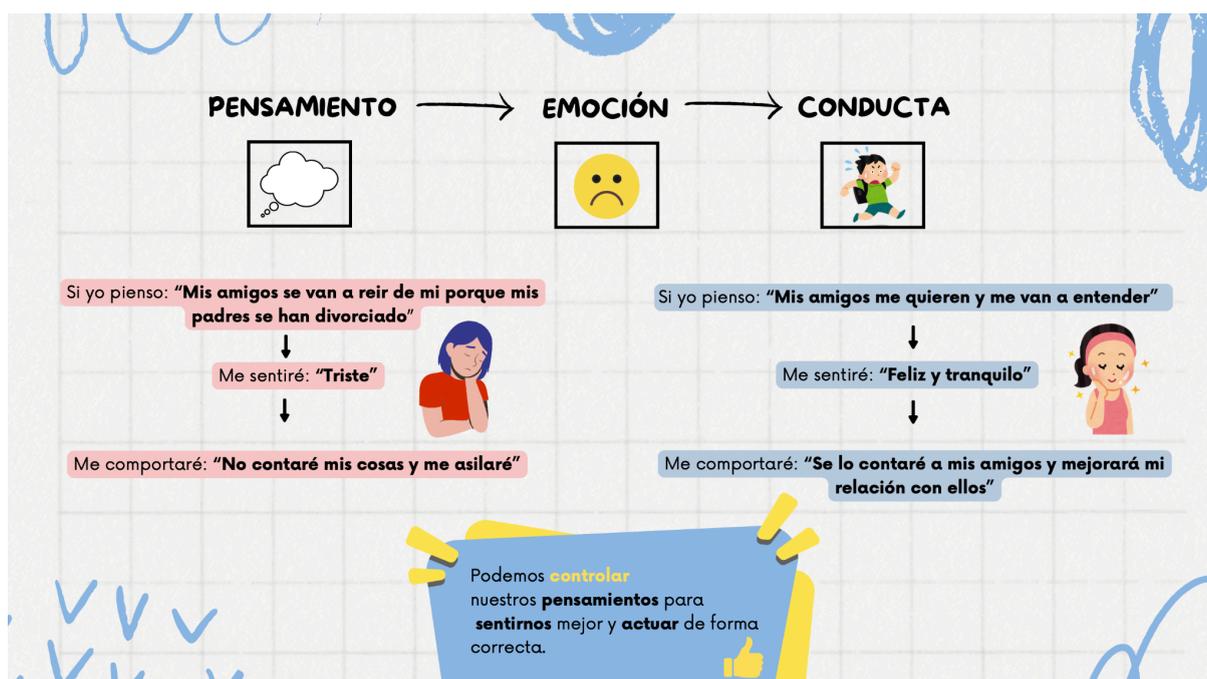
Me molesta que otros niños hagan preguntas sobre mis padres	SI	NO
Cuando mis padres se pelean, normalmente es por culpa de mi padre	SI	NO
A veces me preocupa que ninguno de mis padres quiera vivir conmigo	SI	NO
Cuando en mi familia estamos tristes suele ser por culpa de mi madre	SI	NO
Mis padres siempre vivirán separados	SI	NO
Mis padres suelen discutir mucho cuando hago algo malo	SI	NO
Ahora me gusta charlar con mis amigos tanto como antes	SI	NO
mi padre suele ser muy simpático	SI	NO
Es posible que ninguno de mis padres quiera volver a verme nunca más	SI	NO
Mi madre suele ser muy simpática	SI	NO
Si me portara mejor mi familia volvería a estar unida	SI	NO
Es probable que mis padres fueran más felices si yo no hubiera nacido	SI	NO
Ahora me gusta jugar con mis amigos tanto como antes	SI	NO
Cuando en mi familia estamos tristes suele ser por algo que ha dicho o hecho mi padre	SI	NO
A veces me preocupa que me quedé completamente solo en la vida	SI	NO
A veces, cuando estoy con mi madre, pasó un mal rato	SI	NO

Es probable que en mis familia volvamos a hacer cosas juntos, como hacíamos antes	SI	NO
Mis padres probablemente discuten más cuando estoy delante que cuando no estoy	SI	NO
Prefiero estar solo que jugar con otros niños	SI	NO
La mayoría de los problemas de mi familia los provoca mi padre	SI	NO
Se que mis padres me siguen queriendo	SI	NO
La mayoría de los problemas de mi familia los provoca mi madre	SI	NO
Seguro que mis padres se dan cuenta del error que han cometido y vuelven a estar juntos	SI	NO
Mis padres probablemente están más contentos cuando estoy con ellos que cuando no estoy	SI	NO
Hago muchas cosas con mis amigos	SI	NO
Hay muchas cosas de mi padre que me gustan	SI	NO
A veces pienso que algún día me tendré que ir a vivir con un amigo o familiar	SI	NO
Mi madre es mas buena que mala	SI	NO
A veces creo que mis padres volverán a vivir juntos otra vez	SI	NO

Puedo hacer que mis padres se enfaden uno con otro si hago o digo ciertas cosas	SI	NO
Mis amigos comprenden lo que siento por la separación de mis padres	SI	NO
Mi padre es más bueno que malo	SI	NO
Se que a mis padres les sigue gustando estar conmigo	SI	NO
Hay muchas cosas de mi madre que me gustan	SI	NO
A veces creo que si mis padres supieran las ganas que tengo de que vivan juntos otra vez, volverían a quererse y estar juntos	SI	NO
Si no fuera por mi, mis padres aún vivirán juntos	SI	NO

## Anexo D

### Cambiar mis pensamientos



## **Anexo E**

### *Distorsiones cognitivas*

- **Acusica** (dedo para dentro o para fuera)

Con esta distorsión se podrá trabajar la tendencia a autoinculparse o culpar a alguno de los progenitores de la situación de divorcio.

- **Predictor**

Con esta distorsión se trabajará la tendencia a anticipar el futuro y considerar que este es negativo.

- **Magnificator**

Se trabajará la distorsión de catastrofización. La tendencia a considerar que la situación de divorcio es peor de lo que realmente es.

- **Negasauro**

Se trabajará la tendencia a no valorar las cosas positivas y solo tener en cuenta las negativas. Por ejemplo, no valorar las cosas buenas de la situación, como que mis padres ya no discuten, o que ahora tengo dos casa chulas.

- **Extremator**

Se trabajará la tendencia a situarse en los extremos (muy bueno o muy malo). Se buscará una percepción de un punto intermedio.

- **Vidente**

Se trabajará la tendencia a pensar que los demás tienen una mala visión de ti. Por ejemplo, se reirán de mí porque mis padres se han divorciado.

- **Obligator**

Se trabajará la tendencia al “debería”, para modificarlo por “me gustaría”.

## Anexo F

### Derrotando a los Psimon

DESCRIBE LA SITUACIÓN QUE TE PREOCUPA:

¿QUÉ PSIMON ESTABA ACTUANDO?



¿CÓMO TE HIZO PENSAR?

.....

.....

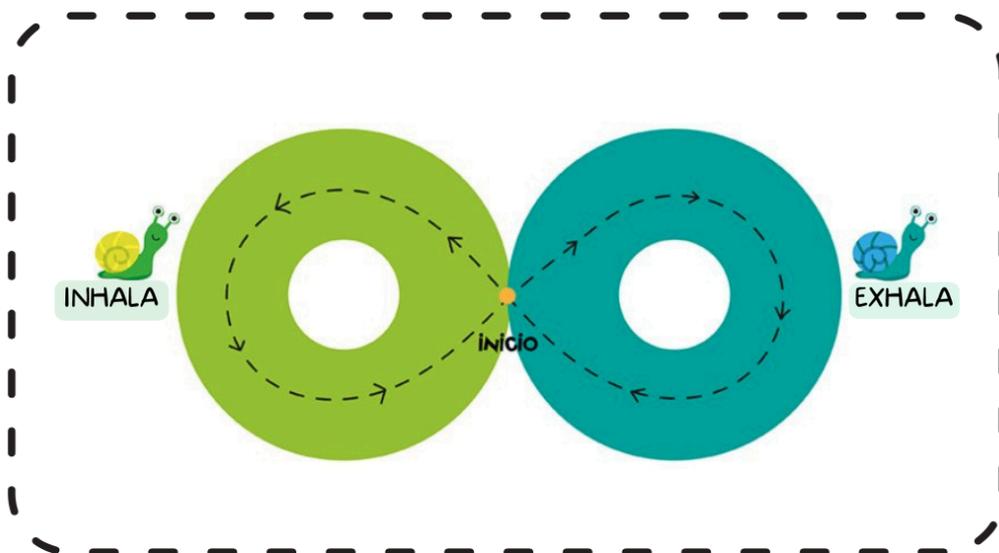
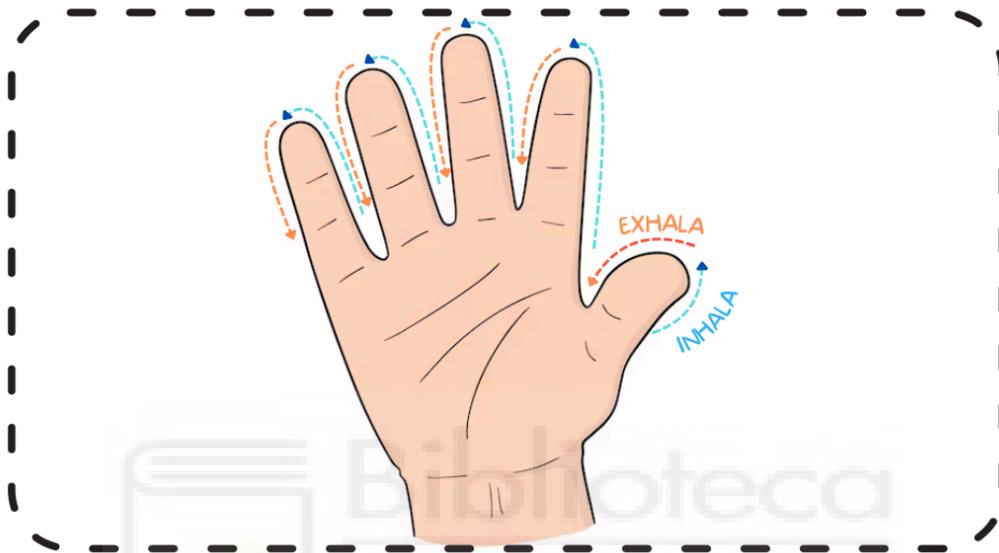
EXPLICA CÓMO PUEDES DEFENDERTE DEL PSIMON:

## Anexo G

### Pobi tiene dos casas

<https://www.youtube.com/watch?v=jEjPL4vEYAo>

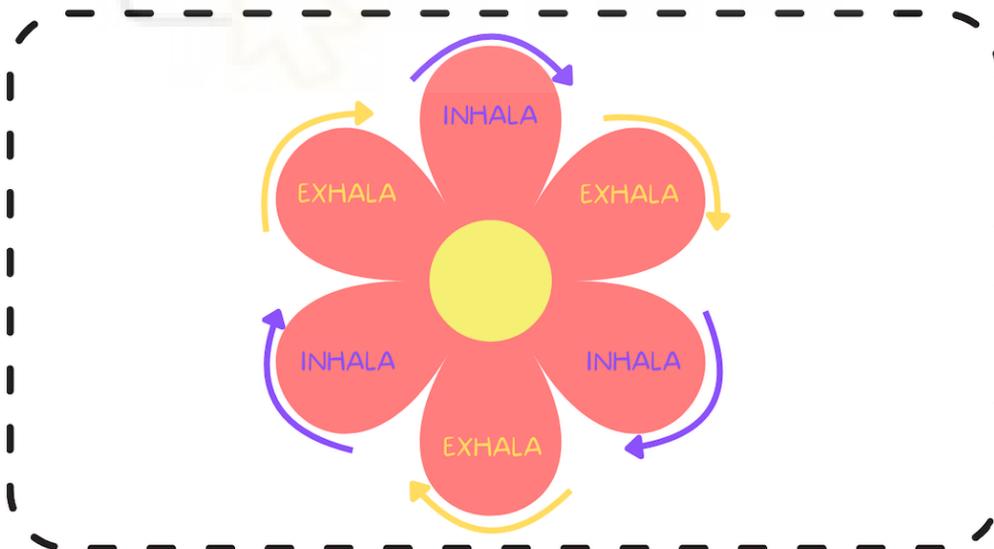
## Técnicas de Respiración.



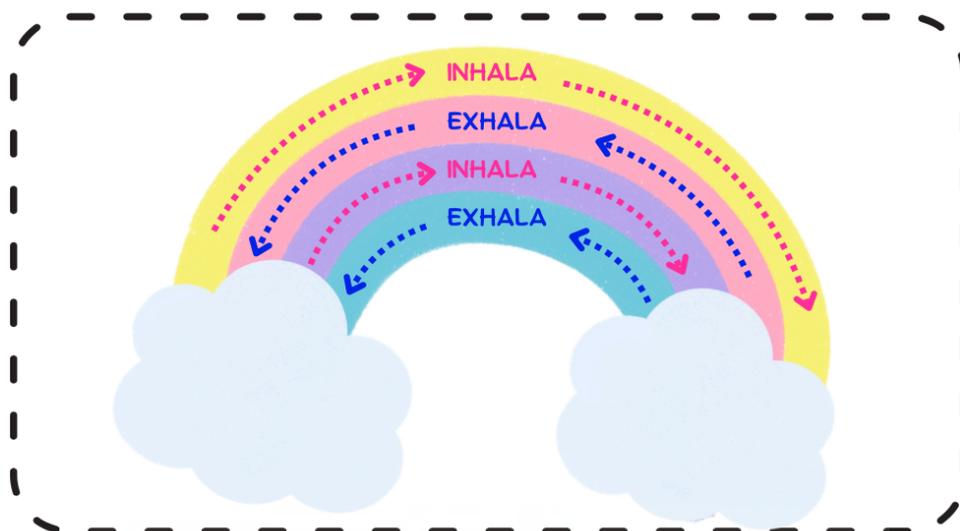
## Técnicas de Respiración.



Biblioteca  
UNIVERSITAS Miguel Hernández



## Técnicas de Respiración.



Biblioteca  
DIBUJA UNA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN



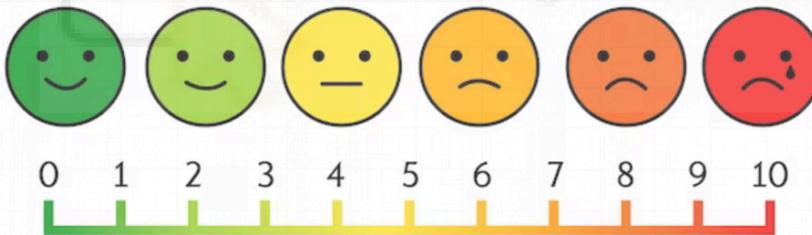
## TAREA PARA CASA

# TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

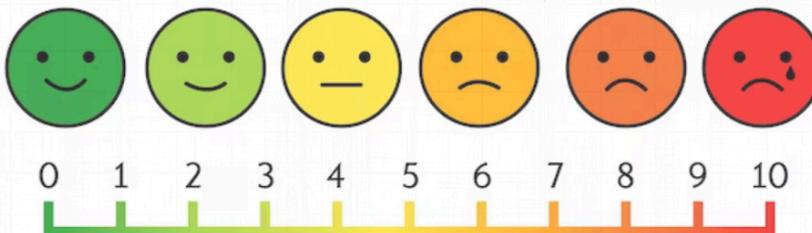
Elige un ejercicio de respiración de los que has aprendido y practícalo tres veces por esta semana

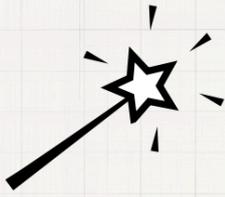
Escribe el ejercicio de respiración que has practicado:

SEÑALA COMO TE SENTISTE ANTES DE HACER EL EJERCICIO



SEÑALA COMO TE SENTISTE DESPUÉS DE HACER EL EJERCICIO





## LOS 5 PASOS MÁGICOS

### PASO 1

#### IDENTIFICA EL PROBLEMA

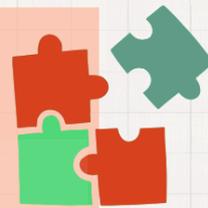
¿Cuál es exactamente el problema?  
Escribe la respuesta y te ayudará.



### PASO 2

#### BUSCA SOLUCIONES

Piensa en todas las soluciones que se te ocurran para resolver el problema.  
Pueden ser buenas y malas.



### PASO 3

#### VALORA LAS SOLUCIONES

¿Cuáles son las consecuencias de cada solución?  
Piensa en las ventajas y desventajas y en como te harían sentir.



### PASO 4

#### ELIGE LA MEJOR

Elige la solución que MÁS ventajas y MENOS desventajas tenga.



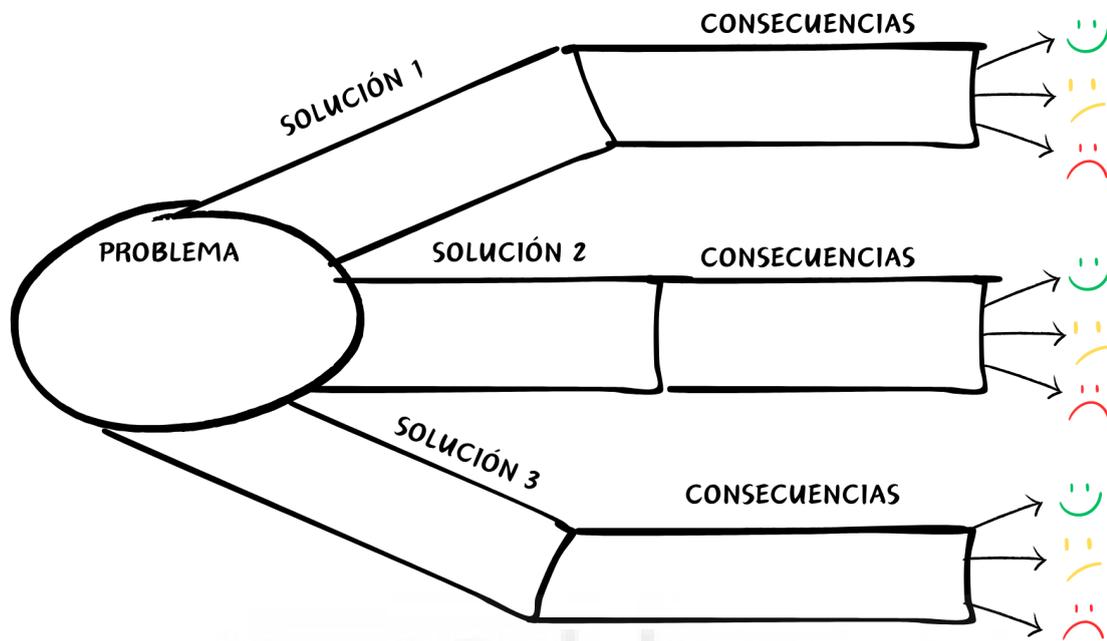
### PASO 5

#### PONLA EN PRÁCTICA

Decide CUÁNDO y CÓMO vas a poner en practica la solución.  
Si el problema no se resuelve escoge otra solución y ponla a prueba.



Anexo K  
Super Solucionador



## Anexo L

### Cartas creando nuevos recuerdos



## Anexo M

*Autorregistro creando nuevos recuerdos*

### CREANDO NUEVOS RECUERDOS

ACTIVIDAD REALIZADA	DÍA	EMOCIÓN PAPÁS	EMOCIÓN HIJO/HIJA	RECUERDO FAMILIAR CREADO	GRADO DE SATISFACCIÓN (0-10)
-					
-					
-					
-					



## Anexo N

### CAD-S

#### Cuestionario de Adaptación al Divorcio-Separación CAD-S

Tay-Karapas, K., Guzmán-González, M. & Yáñez-Yáben, S. (2020). Evaluación de la Adaptación al Divorcio-Separación: Propiedades Psicométricas del CAD-S en el Contexto Chileno. *Revista Psykhe*: aceptado mayo 2020.

**INTRUCCIONES:** Las siguientes preguntas se refieren al divorcio y a la separación, y a cómo estos afectan a los padres y madres, y también a los hijos e hijas. Indique hasta qué punto se encuentra de acuerdo con cada una de ellas, encerrando en un círculo el número que mejor le representa.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Desde el divorcio, mi ex pareja y yo nos hemos peleado o criticado mutuamente cuando nuestros hijos estaban alrededor	1	2	3	4	5
2. Desde el divorcio mis hijos han tenido problemas en el ámbito educacional (notas más bajas, problemas de conducta, o se niegan a ir a su lugar de estudio)	1	2	3	4	5
3. Pienso que a veces nuestros hijos creen que nos hemos divorciado por su culpa	1	2	3	4	5
4. Desde el divorcio mi ex pareja y yo nos hemos gritado el uno al otro	1	2	3	4	5
5. Desde el divorcio mi ex pareja y yo hemos discutido sobre cómo educar a nuestros hijos	1	2	3	4	5
6. A veces me pregunto qué estará haciendo mi ex -pareja en este momento	1	2	3	4	5
7. Estoy enojada/o con mi ex pareja	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 en mi ex pareja	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 en los acuerdos de visita, mi ex pareja ha cedido para que pudiera organizarme mejor	1	2	3	4	5
12. A veces me cuesta creer que estemos 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 ex pareja ha cumplido con su parte en cuanto a la crianza y el mantenimiento económico de nuestros hijos	1	2	3	4	5
15. Desde la separación, mi ex pareja y yo estamos de acuerdo sobre la mayoría de las decisiones domésticas	1	2	3	4	5
16. Mi ex pareja es una ayuda para mí en la crianza de 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 emocionales a nuestros hijos	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 Ñ

### *Pautas Psicoeducación*

Coordinarnos en las pautas y estilos educativos
Ser más tolerantes con las diferencias que tenemos como padres en nuestros estilos de relación con los hijos
Reforzar nuestra autoridad y no demostrar discrepancia frente a ellos.
Hablar directamente entre nosotros, no utilizar a nuestros hijos como mensajeros.
Resolver las cuestiones económicas sin implicarnos a ellos
Apoyar a mi ex en momentos concretos: cuando hay situaciones difíciles por trabajo, enfermedad, problemas con la familia de origen, etc.



## **Anexo O**

### *Carta mejorando como padres*

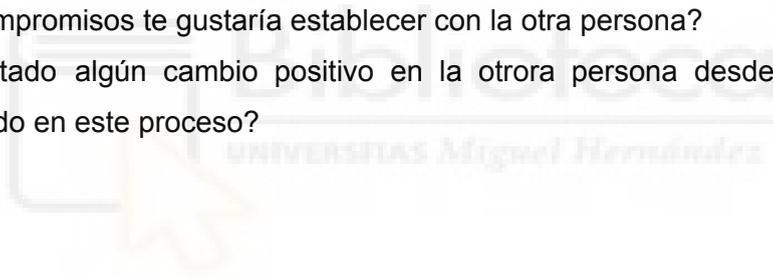
#### **¿Qué nos piden nuestros hijos cuando nos separamos?**

- No hables mal del otro: Es como si hablaras mal de mi, me hace sentir mal.
- No hables mal de la familia o los amigos del otro. Dejame quererles aunque tú no lo hagas.
- No me hables de la separación o divorcio y otros temas de adultos.
- No me hagas sentir mal cuando disfruto con mi madre o con mi padre.
- No me dificultes las visitas o llamadas telefónicas.
- No discutas con mamá o papá en mi presencia.
- No me pidas que le ocultes cosas a mi madre/padre.
- No me preguntes por la vida de mi padre/madre. Solo escucha lo que yo te quiera contar.
- No me pidas que le des mensajes a mi madre/padre. Llamale o escríbele directamente.
- No eches la culpa a mi madre/padre de lo que no funcionó entre vosotros mientras estabais juntos. me hace sentir pena y quisiera protegerte pero solo quiero ser un niño y estar fuera de esto.
- No me trates como si fuera mayor, no me pidas que decida, no me cuentes confidencias, no me pidas que te proteja.
- No ignores a mi madre/padre cuando estéis en el mismo lugar. Me siento avergonzado y me pone triste.
- No me hagas elegir entre ambos. Deja que os quiera a los dos y os vea tanto como sea posible.

## **Anexo P**

### *Mirándonos al espejo*

- ¿Cuáles son las mayores cualidades de la persona que tienes delante?
- ¿Qué aspectos admiras de la otra persona?
- ¿Qué recuerdo positivo guardas de la otra persona como familia?
- ¿Qué cualidades positivas destacarías de la persona que tienes delante como padre/madre?
- ¿Hay algo por lo que le estés agradecido/a?
- ¿Qué tipo de apoyo necesitas de la otra persona durante este proceso de divorcio?
- ¿Qué desafíos habéis experimentado a la hora de lograr una coparentalidad durante el divorcio?
- ¿Cómo describirían su comunicación actual?
- ¿Hay algo que te gustaría cambiar de vuestra relación como padres?
- ¿Cuál crees que es el impacto positivo que puede tener vuestra relación en la estabilidad de tu hijo?
- ¿Qué compromisos te gustaría establecer con la otra persona?
- ¿Has notado algún cambio positivo en la otrora persona desde que os habéis embarcado en este proceso?



## Anexo Q

### Acciones coparentales

<p>EN QUE SITUACIONES DE LA VIDA DE MI HIJO CONSIDERO QUE TENGO QUE ESTAR PRESENTE JUNTO A SU MADRE/PADRE</p> 	<p>CÓMO NOS REPARTIMOS EL TIEMPO CON NUESTRO HIJO</p> 	 <p>CUÁL ES UNA TRADICIÓN FAMILIAR QUE TE GUSTARÍA ESTABLECER O MANTENER EN NUESTRA FAMILIA</p>	<p>QUÉ TRES METAS TE GUSTARÍA ALCANZAR COMO PADRES ESTE AÑO</p> 
 <p>NO ME VOY A ENFADAR CUANDO...</p>	 <p>CÓMO PENSAMOS QUE PODEMOS AYUDAR A NUESTRO HIJO/HIJA</p>	 <p>CÓMO PODEMOS HABLAR DE LA SEPARACIÓN CON NUESTRO HIJO/HIJA</p>	<p>QUÉ CONDUCTAS DE NUESTRO HIJO SI VAMOS A PERMITIR</p> 
<p>QUÉ PAUTAS DE EDUCACIÓN PODEMOS MARCAR</p> 	<p>QUÉ PAUTAS DE COMUNICACIÓN PODEMOS MARCAR</p> 	 <p>NOS COMPROMETEMOS COMO PADRES A...</p>	<p>QUE CONDUCTAS DE NUESTRO HIJO NO VAMOS A PERMITIR</p> 
<p>CUÁL ES TU MAYOR PREOCUPACIÓN DE NUESTRA RELACIÓN COMO PADRES Y CÓMO PODEMOS ABORDARLA</p> 	 <p>DIME UNA SITUACIÓN EN LA QUE CRÉAS QUE NOS COMUNICAMOS DE MANERA EFICAZ</p>	<p>CUÁL ES TU IDEA DE UNA RELACIÓN COPARENTAL IDEAL</p> 	<p>QUÉ DIFERENCIAS COMO PADRES ESTAMOS DISPUESTOS A PERMITIR PARA NO CREAR CONFLICTO CON NUESTRO HIJO</p> 

## Anexo R

### Cartas resolución de conflictos

SI NUESTRO HIJO NOS PIDE ALGO QUE VA EN CONTRA DE ALGUNA REGLA QUE HA ESTABLECIDO EL OTRO ¿CÓMO ABORDAMOS LA SITUACIÓN?

¿QUE HARÍAS SI UNO DE NOSOTROS QUIERE TOMAR UNA DECISIÓN IMPORTANTE SIN COMENTARSELO AL OTRO?

SI TENEMOS UN DESACUERDO RESPECTO AL HORARIO EN EL QUE NUESTRO HIJO PUEDE UTILIZAR LA TECNOLOGÍA ¿CÓMO PODEMOS RESOLVER EL CONFLICTO?

IMAGINA QUE TENEMOS UN DESACUERDO FRENTE A DECISIONES FINANCIARAS EN RELACIÓN A LA CRIANZA DE NUESTRO HIJO ¿CÓMO PODRIAMOS RESOLVERLO?



**Anexo S**

*Contrato coparentalidad*



# COPARENTALIDAD

## CONTRATO ENTRE

(padre)

.....

(madre)

.....

Conductas que desean implantar en la educación de su hijo/hija:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....

**Bonificaciones** que pueden conseguir:

.....  
.....

Este contrato tendrá validez a partir del (día) de (mes) de (año).

El (día) de (mes) se revisará el contrato de manera conjunta por ambas partes.

**Firmado**

**Firmado**