

GUÍA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA Y MEDIACIÓN FAMILIAR EN PROCESOS DE SEPARACIÓN DE PAREJA



Instituto Provincial de
Bienestar Social
Diputación de Córdoba

GUÍA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA Y MEDIACIÓN FAMILIAR
EN PROCESOS DE SEPARACIÓN DE PAREJA
DESDE LOS SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS



Diputación de Córdoba
Área de Igualdad y Desarrollo Social



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA



Instituto Provincial de
Bienestar Social
Diputación de Córdoba

Edita:
Instituto Provincial de Bienestar Social
Diputación de Córdoba.
info@ipbscordoba.es

©
Diputación de Córdoba
IPBS Córdoba

Diseño y maquetación:
Jacinto Lara.
Proceso de Datos y Comunicaciones.

Imprime:
Imprenta Provincial
Diputación de Córdoba.

ISBN: 978-84-692-8033-1
Depósito Legal: CO -1577-2009
Impreso en España. (Printed in Spain)

Se autoriza su difusión, siempre
que se haga mención al editor
y autores de la obra.



Desde los Servicios Sociales se ha venido trabajando tradicionalmente con la población más desfavorecida, herencia ésta de la antigua Beneficencia. Pero con el paso de los años y la consolidación del Estado de Bienestar en nuestro país, son muchos los colectivos de personas que ven cómo desde los servicios sociales de su municipio se les puede ayudar a mejorar su calidad de vida sin importar su condición social, nivel socioeconómico, cultural,...

De hecho, en nuestros Centros de Servicios Sociales nos encontramos cada vez más a mayores, personas en situación de dependencia, cuidadores de personas dependientes, padres y madres, hijos e hijas, adolescentes, etc., siendo atendidos por nuestros profesionales y que acuden a solicitar información, prestaciones, recursos y atenciones varias.

Esta apertura a la población general de los Servicios sociales Comunitarios ha requerido por parte del Instituto de Bienestar Social de la Diputación de Córdoba reforzar la cercanía a los ciudadanos y ciudadanas de la que siempre ha hecho gala, así como de la incorporación de nuevos perfiles profesionales que vengan a reforzar la red de Trabajadores y Trabajadoras sociales en aras de atender las nuevas demandas de estos sectores de población. De esta forma, el Instituto de Bienestar Social ha ido incorporando desde el año 2000 a Psicólogos/as y Educadores/as Sociales a su red de profesionales.

Estas Guías que tienes en tus manos vienen a sistematizar parte del trabajo del colectivo de Psicólogos y Psicólogas del Instituto de Bienestar Social de la Diputación de Córdoba. En ellas se recogen intervenciones que se llevan a cabo con diversos colectivos y situaciones, que van desde la promoción de la autonomía hasta los cuidados paliativos y asesoramiento en procesos de duelo, pasando por el trabajo con familias en riesgo social, adolescentes con problemáticas familiares, mediación familiar, trabajo con familiares de drogodependientes o talleres para el apoyo de cuidadores de personas en situación de dependencia.

Para el desarrollo de estas guías se ha seguido una metodología de trabajo muy novedosa en Ciencias Sociales que parte de la sistematización del trabajo así como de la comprobación experimental de la validez del mismo. Para ello, se ha firmado un convenio de colaboración con la Universidad de Córdoba, concretamente con el Departamento de Psicología, contando con el asesoramiento de un profesor experto en el tema.

Por tanto, desde estos trabajos intentamos dar respuesta a las inquietudes y necesidades sentidas de las personas que acuden a los Servicios Sociales desde una perspectiva psicosocial, intentando aportar de esta forma nuestro pequeño granito de arena a la mejora de sus condiciones de vida y así mismo, al bienestar de los municipios de la provincia de Córdoba.

Córdoba, octubre 2009

Francisco Pulido Muñoz
Presidente de la Diputación
María Reyes Lopera Delgado
Vicepresidenta de la Diputación

Protocolos de Actuación y Guías de Intervención Psicológica en Servicios Sociales Comunitarios

Introducción

La Psicología tiene una corta historia en nuestro país en el ámbito de la intervención social. Hasta la década de los ochenta no comienzan a incorporarse psicólogos/as a dicho ámbito.

La llegada de la democracia a nuestro país y el reconocimiento del mismo como un estado social y de derecho comienza a cambiar la conceptualización de los servicios sociales, con un marcado carácter asistencialista hasta ese momento, dando paso a una concepción en la que los individuos, hasta ese momento meros preceptores, asumen un papel más activo, siendo responsables de su propia situación.

Esta nueva perspectiva también alteró el objeto de la intervención social, ya no resulta suficiente satisfacer, de forma aislada, las necesidades y carencias del sujeto; es preciso contemplar los procesos sujeto-contexto social. Como consecuencia también se modifica la estrategia profesional, no basta la oferta de recursos, se precisa una intervención profesional que analice y explique las formas de prevenir las situaciones de marginación y resolver las ya existentes. La intervención incide en el comportamiento de las personas para favorecer que asuman un papel activo en la resolución de sus problemas.

Este nuevo escenario es en el que la figura del Psicólogo cobra sentido en los Servicios Sociales en general y en los Servicios Sociales Comunitarios en particular. El psicólogo/a es el “experto” en comportamiento humano, de ahí su necesaria actuación en esta nueva concepción de intervención social que requiere de una incidencia sobre el comportamiento de los individuos y colectivos.

La incorporación de los psicólogos a servicios sociales conlleva necesariamente una reflexión o análisis de las funciones que debe desempeñar este perfil, a qué problemáticas debe dirigir su atención y cuáles pueden ser los procedimientos más adecuados para emplear sus técnicas dentro del ámbito comunitario.

Teniendo en cuenta la multitud de problemas que se dan en entornos sociales tan cambiantes (aumento de la inmigración, envejecimiento de la población, problemáticas familiares, etc.) es preciso evaluar nuestros objetivos y actuaciones y adaptarnos a los cambios producidos en nuestra sociedad, evitando la cronificación del usuario en nuestros servicios y dando soluciones a problemas desde nuestra institución o desde la derivación a otros dispositivos más especializados.

En la actualidad se está trabajando en el desarrollo de procedimientos, guías y protocolos estandarizados para gran parte de intervenciones psicológicas con el objetivo de proporcionar a los profesionales técnicas de intervención efectivas adaptadas a su población diana. En un primer momento, su uso tuvo un desarrollo amplio en la psicología norteamericana, sobre todo en el ámbito de la psicología clínica, expandiéndose posteriormente al ámbito educativo y finalmente a los entornos sociales y comunitarios. La filosofía que impregnaba este cambio de concepción se fundamentaba en varias premisas:

1. Necesidad de trabajar con procedimientos y recursos técnicos tipificados, estandarizados en forma de guías y protocolos que cualquier profesional pudiera utilizar con pequeñas adaptaciones.
2. Someter a prueba dichos procedimientos, esto es, comprobar de forma empírica, bajo el auspicio del método científico si funcionaban y eran eficaces o no.
3. Adaptar dichos procedimientos a distintos ámbitos, poblaciones y servicios. Esto implicaba realizar todo tipo de adaptaciones (a objetivos, a presión asistencial, a población diana, etc.). Por ejemplo, si pretendemos que un grupo de personas mayores permanezca el mayor tiempo posible en su domicilio y evitar su institucionalización prematura podemos adaptar las intervenciones y dirigir las a ese objetivo, protocolizarlas, demostrar su eficacia comparando su permanencia con un grupo control y finalmente si el resultado es positivo dar a conocer dicha guía o protocolo.
4. Establecer un equilibrio entre costes y beneficios, en términos de aumento de la calidad de los servicios gracias a la optimización del uso de sus recursos humanos y a la utilización de protocolos y guías estructurados

En el caso de las actuaciones realizadas por los psicólogos, muchos de estos procedimientos se adaptaban a entornos comunitarios complejos y a situaciones en las que se esperaba una respuesta por parte del profesional dirigida a intervenciones breves en ámbitos con gran presión asistencial, a la no cronificación de usuarios y a dar respuestas eficaces a problemas cotidianos utilizando técnicas de intervención psicosocial breve (time-limited intervention/ treatment), centradas en el asesoramiento, la información, el counseling y/o el consejo psicológico.

Estos modelos pretenden realizar adaptaciones de técnicas psicológicas utilizadas tradicionalmente y aplicadas a problemas concretos tratados en un tiempo limitado, utilizando la información, instrucciones, orientación y asesoramiento técnico especializado.

Las Guías de Intervención Psicológica

En líneas generales podemos considerar que las guías de actuación o intervención (guidelines) son pronunciamientos, declaraciones o informes (statements) que sugieren y/o recomiendan unas líneas de intervención determinadas así como un comportamiento específico del profesional ante diversas situaciones. Estas guías no van dirigidas a determinar perfiles profesionales, roles o funciones sino que van orientadas a servicios de alta cualificación profesional dirigidos a la atención de múltiples cuidados o actuaciones con personas (cuidados sanitarios, sociales, educativos...).

Normalmente se suele distinguir entre dos tipos de guías:

- Las guías prácticas (practice guidelines)
- Las guías de tratamiento (treatment guidelines)

Las **guías prácticas** son recomendaciones dirigidas a profesionales sobre su conducta, problemas y principales temáticas para ser consideradas en diversas áreas o ámbitos específicos de intervención. Esto incluye recomendaciones sobre tratamientos específicos o aplicaciones de procedimientos de intervención.

Las **guías de tratamiento** focalizan su atención en el paciente o usuario del servicio recogiendo recomendaciones sobre cuales son las mejores intervenciones que pueden desarrollarse y sus condiciones específicas de aplicación.

Resulta importante especificar que el término guías “guidelines” se refiere al apoyo (support) o recomendaciones pero no implica una obligación de deber actuar de esa forma, solo es una recomendación.

Por otro lado, pero bastante relacionado con este concepto podemos decir que un **estándar** (standards) si estaría considerado como un mandato u obligación (o conjunto de mandatos y obligaciones) que pueden ser considerados o requeridos por una institución como de obligado cumplimiento por el profesional.

En esta línea, nosotros vamos a utilizar el termino “guía” con una connotación por debajo del concepto “estándar” dado que la guía es entendida de manera más laxa e implica una recomendación, una asistencia para escoger una actuación efectiva que, en ocasiones, no puede ser aplicable a todas las situaciones, es más flexible y acomodable a las diferencias que puedan encontrarse y no implica una obligación como en el caso del estándar. Esto es, una guía nos proporcionaría información sobre lo que deberíamos intentar hacer ante una situación concreta (como la actuación de elección o más acertada para esa ocasión, situación o problema).

Por otro lado tendríamos que diferenciar el concepto de Guía del concepto de protocolo ya que en muchas ocasiones en nuestro país se utilizan como sinónimos.

El protocolo tiene una fuerte connotación organizativa y suele referirse a la descripción de un procedimiento a ejecutar en un nivel asistencial predeterminado que organiza un servicio y a sus trabajadores de forma general o adaptado a una situación particular. De esta forma un hospital puede ordenar su servicio de urgencias con un protocolo que especifique que la entrada se hace a nivel administrativo en una unidad determinada, que la primera persona que ve al paciente es un enfermero/a que deriva según la gravedad y la especialidad, ... Por otro lado la guía práctica suele referirse más a la connotación comportamental de un conjunto de profesionales ante situaciones determinadas.

Suele ser frecuente que en las guías de intervención se recojan un gran número de recomendaciones propias de una guía práctica o que una guía de intervención pueda incluir un protocolo dentro de la misma (sobre todo cuando las guías se asocian o ejecutan en servicios bien conformados). Por esta razón son conceptos y contenidos muy relacionados, que en muchas ocasiones se utilizan como sinónimos o que incluyen aspectos unos de otros.

Ejemplificando el caso, desde el punto de vista aplicado, y adaptándolo a nuestras pautas de trabajo un Protocolo haría referencia al modus operandi, estructura básica, pasos o fases dentro de un proceso de intervención. Por ejemplo, en el caso de atender un problema “x” lo primero que hay que hacer es a) luego b) luego c) a nivel general, recomendaciones, particularidades y nivel general de consideración de la actuación dentro del servicio o institución.

Los protocolos al ser una descripción de un procedimiento a desarrollar, solo pueden someterse a validación según criterios medibles en términos de tiempo, número de usuarios, profesionales necesarios, etc., ya que hacen referencia más a aspectos organizativos y procedimentales que a la intervención en sí. En definitiva, los protocolos representan el diseño de un procedimiento no contrastado empíricamente pero que representa una opción tentativa de lo que puede ser efectivo o ideal para una buena organización asistencial (sin olvidar criterios coste-beneficios).

Sin embargo, la utilización de guías, en España con más connotaciones clínicas, haría referencia a la concreción de la intervención específica de un problema o situación concreta, debiendo además demostrar su eficacia de forma científica

La utilización de guías y protocolos de intervención flexibiliza la opción del profesional de elegir actuaciones que han comprobado su eficacia y que de una forma flexible pueden adaptarse a distintos contextos, situaciones y personas.

Asimismo, el uso de guías de intervención puede reducir el coste de los servicios, aunque en ocasiones no tiene porque ser así, lo que realmente ocurre es que se maximiza el tipo de atención, los recursos utilizados y su efectividad.

La aplicación de guías de actuación tiene una serie de beneficios. Un mismo problema puede ser atendido desde diversos puntos de vista, modelos teóricos, profesionales, etc. La situación ideal sería que una disciplina científica demuestre sus teorías y presupuestos y trabajara sobre procedimientos aplicados que hayan demostrado su eficacia.

Los protocolos y guías a diseñar pueden ir dirigidos a diferentes tipo de colectivos, edades, situaciones y niveles. Protocolizar y confeccionar guías implica la adopción de una metodología específica que puede adaptarse a numerosos problemas y situaciones de forma que básicamente aplicamos un método de confección de guías y protocolos y posteriormente evaluamos sus resultados.

Para este fin vamos a utilizar una adaptación del proceso elaborado por la American Psychological Association (APA) para la valoración de guías de intervención y la consideración de tratamientos basados en la evidencia. La descripción de proceso es similar pero teniendo en cuenta que este procedimiento de la APA se creó, en primera instancia, para evaluar tratamientos de psicopatologías (en psicología clínica). Por esta razón ha sufrido una adaptación para generalizar su metodología al ámbito de la intervención social siguiendo la actual adopción del método que se está utilizando en EEUU bajo el sustento de actuaciones, procedimientos y técnicas basados en la evidencia empírica de sus resultados.

Líneas de actuación para el desarrollo de guías de intervención psicológica. Descripción del proceso

Las fases del proceso desarrollado en este Proyecto de Investigación han sido las siguientes:

- 1. Formación de técnicos.** Los técnicos deben recibir formación específica sobre la metodología de diseño de guías de intervención según el modelo de la APA. Esto incluye el uso de bases de datos bibliográficas, criterios y características de cumplimentación de guías, selección de indicadores e instrumentos de evaluación, estructuración de módulos, comprobación experimental de la guía, criterios de evaluación, etc. Tras el periodo de formación, los técnicos disponen de un técnico especialista en cuestiones metodológicas propias del desarrollo de las guías, que supervisa y complementa la configuración y diseño de las mismas a medida que se van desarrollando.
- 2. Evaluación de necesidad y elección del tema para el desarrollo de guías.** Una vez que los profesionales realizan una evaluación de las necesidades más importantes que encuentran en sus lugares de trabajo se realizan propuestas sobre posibles guías de intervención a desarrollar en función de dicha evaluación. Después de un período de análisis y debate se eligen los temas, objetivos principales y/o poblaciones diana para las que se van a diseñar guías. Asimismo se asignan para cada guía uno o varios profesionales responsables o encargados de su desarrollo e implementación.
- 3. Diseño del primer borrador o “esqueleto” de la propuesta inicial de guía.** Antes de iniciar el desarrollo de la guía extensa, los profesionales responsables de cada una deben presentar por escrito un documento borrador, resumido (entre 10 y 15 folios) de su propuesta inicial de guía señalando los aspectos fundamentales de la misma (justificar su necesidad, delimitar el problema y/o colectivos a los que va dirigida, señalar aspectos centrales de su evaluación, intervención y comprobación empírica). Esta propuesta se entrega por escrito al resto de compañeros y se presenta y defiende públicamente en un primer proceso de evaluación interna.
- 4. Evaluación interna (EI-1) de la propuesta inicial.** El grupo de trabajo analiza el documento inicial de propuesta de guía y estudia tanto su viabilidad como sus costes-beneficios, prioridad, etc. La propuesta inicial de guía puede ser rechazada, aceptada, aceptada con modificaciones, pendiente de aceptar según cambios o modificaciones propuestas. En el caso de ser aceptada pasaríamos al punto siguiente. Si la guía es aceptada con modificaciones o queda pendiente de aceptar según cambios o modificaciones propuestas se le da un tiempo a los responsables para realizar los cambios oportunos que deberán escribir y defender de nuevo hasta su aprobación o rechazo definitivo.
- 5. Desarrollo de la guía extensa.** Una vez aprobado el esqueleto o borrador inicial, el equipo de trabajo comienza a desarrollar la guía extensa siguiendo las recomendaciones establecidas según la APA, con el apoyo metodológico del coordinador del proyecto. Una vez finalizada la redacción de la guía se vuelve a someter a evaluación.
- 6. Evaluación interna (EI-2) y evaluación externa (EE-1) de la guía extensa.** En esta ocasión cuando ya disponemos del producto final y la guía está finalizada se envía a evaluación interna (realizada por profesionales de la misma institución ajenos al desarrollo de la guía a evaluar) y a evaluación externa (realizada por profesionales externos, independientes al equipo de trabajo y a la institución, que de forma anónima y objetiva revisan la guía con un procedimiento de doble ciego –ni los autores conoce la identidad del evaluador ni el revisor la de los autores-). Todos los evaluadores redactan un informe sobre su valoración y rellenan un autoinforme que sigue los parámetros básicos de evaluación de guías de la

APA y el documento AGREE (The Agree Collaboration, Agree Instrument Spanish Version). Al igual que en las evaluaciones anteriores los revisores pueden, de forma motivada, rechazar la guía o aceptarla totalmente o con pequeñas modificaciones o sugerir modificaciones sustanciales y volver a pasar el proceso de evaluación.

7. **Difusión de la guía y entrenamiento de los técnicos que van a aplicar la guía.** La guía definitiva se facilita a los técnicos responsables de su aplicación. Una vez leída, los profesionales participan en una sesión formativa (impartida por las personas que la han elaborado) en la que se entrenan los aspectos más importantes, se consensuan cuestiones prácticas de su aplicación en las zonas con usuarios (instrumentos a utilizar, pasos a desarrollar, tiempo, etc.).
8. **Aplicación de la guía en los territorios seleccionados.** Una vez entrenados los profesionales comienza su aplicación bajo el seguimiento y supervisión de los responsables institucionales y/o de los autores de la guía.
9. **Evaluación de los resultados obtenidos (evaluación interna-EI-3 y evaluación externa-EE-2) y validación empírica de la guía.** Cuando finaliza el periodo o intervalo temporal de aplicación de la guía se recogen los instrumentos e indicadores de evaluación, se analizan de forma cualitativa y cuantitativa los resultados (tanto desde el punto de vista de resultados obtenidos en la población como de percepción y análisis de los propios profesionales que las han aplicado).
10. **Valoración final.** Si los resultados son positivos, difusión y/o publicación definitiva de la guía. Puede darse el caso de que la aplicación real de la guía sugiera establecer o diseñar pequeños cambios a realizar que deberían efectuarse en la versión definitiva. Si los resultados son evaluados como negativos puede rechazarse la guía. Solo cuando este proceso es completado podemos hablar de que la guía ha demostrado desde el punto de vista científico su eficacia de forma empírica. A la versión definitiva de la guía, si ha sido capaz de “sobrevivir” a todos los procesos de evaluación, se le suele poner un periodo temporal de vigencia y una fecha de caducidad, tras el cual es conveniente revisarla o actualizarla, o al menos comprobar que sigue siendo útil.

Por esta razón en el ámbito de los tratamientos psicológicos una vez finalizado todo este proceso y en función de los resultados obtenidos se suelen distinguir entre:

- Tipo 1: Tratamientos o intervenciones que han demostrado su eficacia.
- Tipo 2: Tratamientos o intervenciones posiblemente eficaces.
- Tipo 3: Tratamientos o intervenciones en fase experimental.

En esta línea, es obvio que el hecho de elaborar una guía no tiene porque implicar que su resultado sea positivo hasta que no se demuestre. Por esta razón un técnico debe tener la información de si la guía que utiliza está en fase experimental o si ya ha demostrado su eficacia.

En el diseño de la guía se desarrollan los siguientes puntos en un documento que recoge de forma organizada todas las actuaciones, instrumentos y procedimientos a emplear. Durante el periodo de formación, los profesionales disponen de esta monografía para consultar cualquier aspecto del desarrollo y aplicación de la guía así como para saber utilizar todos los anexos correspondientes a ejercicios, orientaciones, pruebas de evaluación, etc., necesarios

para su implementación.

1. Título, autores y filiación
2. Resumen y palabras clave
3. Población diana, colectivo/s y/o perfil de usuarios
4. Justificación, descripción y evaluación de necesidades o problemáticas
5. Objetivos de la guía o protocolo
6. Temporalización. Intervalos variables de intervención
7. Evaluación
8. Proceso de intervención
9. Comprobación experimental de la eficacia e información sobre el proceso de construcción y elaboración de la guía
10. Perfil de los técnicos que participan y requerimientos de formación, entrenamiento y habilidades
11. Costes, requerimientos y recursos
12. Referencias bibliográficas y documentos utilizados
13. Observaciones/recomendaciones y sugerencias

La comprobación empírica de la eficacia de la guía de intervención

Para este tipo de metodología es fundamental demostrar que nuestras intervenciones son efectivas y eficientes (basándonos en datos empíricos). En consecuencia cuando se diseña partimos de una evidencia (la recogida de evidencias de otras investigaciones en la literatura científica sobre el tema sirve como base, por ejemplo) pero aun así debemos demostrar que nuestro trabajo es realmente útil y efectivo.

La comprobación experimental parte normalmente de un planteamiento de diseño experimental o cuasiexperimental entre grupos cuyos sujetos han sido preferentemente elegidos al azar, en el mejor de los casos, o por asignación aleatoria en su defecto (sobre todo si su aplicación se hace en servicios asistenciales), con medidas pre-post con un número de casos lo suficientemente amplio como para contrastar nuestra hipótesis de eficacia.

La comprobación experimental puede establecerse de distintas formas. La decisión de adoptar una de ellas (o varias) se hará según las características de su aplicación final (características de la población, como se accede a esta, disponibilidad de grupos de comparación, listas de espera, etc.).

Uno de los aspectos más importantes de la comprobación experimental (muy criticado en el planteamiento inicial de la comprobación de tratamientos psicológicos eficaces en psicología clínica) ha sido la evaluación de una sola medida o la utilización de un solo criterio de eficacia. Por esta razón, esta guía cuenta con diferentes indicadores evaluados de forma tanto general o global (indicadores de este tipo pueden ser, por ejemplo, la calidad de vida, el grado de malestar) como de forma específica (cualquier variable concreta sometida a evaluación). De esta forma intentamos que la evaluación y la estrategia pre-post no se realice en tan solo una medida global sino que aplicamos

diferentes medidas tanto generales como específicas en diferentes momentos (tanto pre como post –incluso en seguimiento-) y de diferentes tipos (entrevista, test, cuestionario u otros autoinformes).

El objetivo a cumplir es obtener suficientes indicadores que nos permitan no solo tener información global sobre mejoría, incremento de habilidades, calidad de vida... sino también de otras medidas más concretas que normalmente están asociadas a la aplicación de técnicas o procedimientos que, si bien, tienen “aportación” al estado global de un usuario son susceptibles de ser evaluados también de forma individual (en cualquier caso siempre resulta complejo determinar que componente de una intervención tiene efecto o da como resultado una mejoría o en qué medida ha influido en el resultado u objetivo final).

El que la mayoría de guías utilicen una organización en módulos facilita la adopción de evaluaciones generales o globales (generalmente realizadas al comienzo de su aplicación) y evaluaciones específicas (normalmente asociadas a la aplicación de módulos o de técnicas específicas).

En España y en nuestros ámbitos asistenciales es usual diseñar protocolos o guías, pero después, no comprobarlas desde el punto de vista científico y esto influye tanto en sus puntos fuertes y virtudes como en sus puntos débiles y defectos. La comprobación experimental no está exenta de problemas y dificultades (como la generalización de resultados, la homogeneización de sus condiciones de aplicación, características de la población...) pero no deja de ser una alternativa deseable y de elección frente a la no evaluación de resultados e intervenciones.

Finalmente, si hemos aplicado todos los presupuestos recogidos en este apartado, podemos decir que hemos contemplado los parámetros básicos de comprobación experimental de esta guía. Algunos aspectos pueden ser modificados sobretodo teniendo en cuenta sus condiciones de aplicación pero, en líneas generales, la adopción de esta metodología nos permitirá su comprobación experimental.

A continuación presentamos los siguientes documentos que forman parte de la edición de protocolos o instrumentos para el IPBS que facilitan la comunicación entre profesionales, las derivaciones, la emisión de informes, etc.

A continuación presentamos las guías desarrolladas en el IPBS. Por razones de espacio y tiempo algunas de ellas no han finalizado el proceso de validación empírica y/o su revisión por los evaluadores. La mayoría de las guías utilizan instrumentos de evaluación e intervención, de creación propia junto a otros instrumentos ya validados y comercializados. Por esta razón, no podemos reproducir algunos de estos instrumentos. No obstante, en la página web del IPBS de Córdoba se ha creado un lugar para poder descargarse la versión extensa de estas guías así como sus anexos. También en esta web puede usted consultar información sobre el procedimiento empleado en su construcción, resultados obtenidos en su proceso de evaluación y posterior validación empírica. De esta forma puede conocer si una guía está en fase experimental, ha sido ya evaluada y/o probada con usuarios en contextos comunitarios.

Por último, se incluyen en la Web otros documentos que forman parte de la edición de protocolos o instrumentos para el IPBS que facilitan la comunicación entre profesionales, las derivaciones, la emisión de informes, etc.

Este trabajo ha sido desarrollado mediante la colaboración entre el Instituto Provincial de Bienestar Social (IPBS) de la Diputación de Córdoba y la Universidad de Córdoba (UCO) a través de un OTRI entre instituciones públicas. El título del proyecto es. Protocolos de actuación y guías de intervención psicológica en servicios sociales comunitarios. Y en su desarrollo han participado. Eva Alarcón, Mercedes Casado, Antonio Corpas, Victoria García, Diego Gómez, Pilar Jiménez, Carlos Martínez, Alfonso Montilla, Rosario Navarro, Ginés Ortiz, Jesús Ruiz y Antonio Soriano, psicólogos y psicólogas del IPBS y Juan Antonio Moriana, Profesor de la UCO y coordinador del proyecto.



*“Hay un único lugar donde ayer y hoy se encuentran
y se reconocen y se abrazan, y ese lugar es mañana”*

Eduardo Galeano



GUÍA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA Y MEDIACIÓN FAMILIAR
EN PROCESOS DE SEPARACIÓN DE PAREJA
DESDE LOS SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS

Alfonso Montilla Velasco
Jesús Ruiz Liébana
Carlos Martínez Martínez
Eva Alarcón Pulido
María Mercedes Casado Morán
Antonio Jesús Corpas Ortiz
María Victoria García Campillos
Diego Gómez Gutiérrez
Pilar Jiménez Leal
Rosario Navarro Cubillo
Ginés Ortiz Recio
Antonio Soriano Márquez
Ana Anguita Parrado
Francisco Márquez Lopera
Juan Antonio Moriana Elvira



ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| 1. Resumen y palabras clave | 18 |
| 2. Población diana | 18 |
| 3. Justificación y descripción del problema | 19 |
| 4. Objetivos | 23 |
| 5. Temporalización | 25 |
| 6. Evaluación | 26 |
| 6.1. Evaluación general | 27 |
| 6.2. Evaluación específica | 28 |
| 7. Proceso de intervención | |
| 7.1. Módulo 1: Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja | 32 |
| 7.1.1. Descripción del problema | 32 |
| 7.1.2. Tablas resumen | 34 |
| 7.1.3. Objetivos | 36 |
| 7.1.4. Evaluación específica | 36 |
| 7.1.5. Contenidos | 36 |
| 7.1.5.1. Evaluación y Apoyo emocional | 39 |
| 7.1.5.2. Autoconcepto y Autoestima | 41 |
| 7.1.5.3. Reestructuración cognitiva y Relajación | 43 |
| 7.1.5.4. Toma de decisiones y Afrontamiento de situaciones estresantes | 45 |
| 7.1.5.5. Bloque 5: Participación y Planificación personal y social | 47 |
| 7.2. Módulo 2: Habilidades Psicoeducativas y parentales | 49 |
| 7.2.1. Descripción del problema | 49 |
| 7.2.2. Tablas resumen | 51 |
| 7.2.3. Objetivos | 53 |
| 7.2.4. Evaluación específica | 53 |
| 7.2.5. Contenidos | 53 |
| 7.2.5.1. Evaluación y Psicoeducación | 55 |
| 7.2.5.2. Habilidades de comunicación | 56 |
| 7.2.5.3. Estrategias de disciplina y técnicas de modificación de conducta | 58 |
| 7.2.5.4. Bloque 4: Resolución de conflictos familiares | 59 |
| 7.3. Módulo 3: Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores | 62 |
| 7.3.1. Descripción del problema | 62 |
| 7.3.2. Tablas resumen | 64 |
| 7.3.3. Objetivos | 66 |
| 7.3.4. Evaluación específica | 66 |
| 7.3.5. Contenidos | 69 |
| 7.3.5.1. Evaluación y Psicoeducación | 71 |



| | |
|--|-----|
| 7.3.5.2. Autoestima personal y familiar | 73 |
| 7.3.5.3. Autocontrol y Expresión emocional | 74 |
| 7.4.5.4. Toma de decisiones y Entrenamiento en resolución de conflictos | 75 |
| 7.4. Módulo 4: Mediación familiar | 77 |
| 7.4.1. La Mediación familiar como método de resolución de conflictos en parejas en proceso de separación | 77 |
| 7.4.2. Funciones de la persona mediadora | 79 |
| 7.4.3. Tablas resumen | 81 |
| 7.4.3. Objetivos | 83 |
| 7.4.4. Procedimiento a seguir durante la Mediación familiar | 83 |
| 7.4.4.1. Fase 1: Difusión del Programa de Mediación familiar | 84 |
| 7.4.4.2. Fase 2: Mediación y Gestión del conflicto | 85 |
| 7.4.4.2.1. Derivación inicial | 85 |
| 7.4.4.2.2. Recepción e información | 85 |
| 7.4.4.2.3. Definición del problema | 88 |
| 7.4.4.2.4. Negociación y Gestión del conflicto | 89 |
| 7.4.4.2.4.1. Cuidado de los hijos | 92 |
| 7.4.4.2.4.2. Necesidades económicas de los hijos | 94 |
| 7.4.4.2.4.3. División de bienes | 96 |
| 7.4.5.3. Fase 3: Redacción del acuerdo | 97 |
| 8. Evaluación de la intervención | 99 |
| 9. Comprobación experimental de la eficacia e información del proceso y construcción | 101 |
| 10. Perfil del profesional y formación necesaria | 103 |
| 11. Referencias bibliográficas | 104 |
| Anexos | 108 |
| Anexo 1: Fichas técnicas instrumentos de evaluación | 109 |
| Anexos Evaluación general | 118 |
| Anexos Módulo Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja | 122 |
| Anexos Módulo Habilidades psicoeducativas y parentales | 132 |
| Anexos Módulo Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores | 145 |
| Anexos Módulo Mediación Familiar | 153 |

1.

Resumen y palabras clave

Nuestra guía pretende establecer una metodología y unas estrategias de intervención psicológica con familias en proceso de separación de pareja y utilizar la mediación familiar como procedimiento de resolución de conflictos entre personas que están separadas o decididas a separarse. Está diseñada para ser aplicada principalmente por psicólogos/as, en coordinación y colaboración con otros profesionales (educadores/as, trabajadores/as sociales, abogados/as, etc.) dentro de los Servicios Sociales Comunitarios de las diferentes Zonas de Trabajo Social de la provincia de Córdoba, permitiendo también su adaptación e implantación en otros municipios, territorios o comunidades.

Debido a la diversidad de situaciones que nos podemos encontrar, realizaremos una intervención periódica con una serie de módulos que adaptaremos a la realidad y al momento de cada familia y que tratarán sobre: *Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja, Habilidades psicoeducativas y parentales, Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores y Mediación familiar.*

Las intervenciones pueden realizarse a nivel individual, familiar o grupal y se llevarán a cabo preferentemente en los Centros de Servicios Sociales y en las distintas Unidades de Trabajo Social, así como en los domicilios familiares e instalaciones municipales existentes dentro de la comunidad.

Palabras clave: Separación de pareja, Familia monoparental, Apoyo psicológico, Violencia de género, Habilidades psicoeducativas, Habilidades parentales, Apoyo emocional, Orientación psicoeducativa, menores, Mediación familiar, Servicios Sociales Comunitarios.

2.

Población diana

A grandes rasgos, las personas beneficiarias de nuestra intervención serán *familias en proceso de separación de pareja, familias monoparentales y familias reconstituidas.*

Perfiles habituales:

- Madres y padres en proceso de separación que demandan apoyo psicológico y orientaciones psicoeducativas.
- Menores con problemas de adaptación y problemáticas asociadas a la separación de sus padres.
- Mujeres víctimas de violencia de género.
- Parejas decididas a separarse o separadas y que optan por la Mediación familiar para solucionar sus conflictos.

Perfiles accidentales:

- Madres y padres que no tienen la guarda y custodia.
- Familia extensa.

3.

Justificación y descripción del problema

El tema central de nuestra guía son las parejas en proceso de separación y las diferentes fases y consecuencias que experimentan todos los miembros de la familia una vez que deciden terminar su relación. Lo que hace unas décadas era un hecho aislado y ocasional, se ha ido convirtiendo en una crisis vital que cada vez mayor número de parejas y sus hijos/as pueden experimentar en sus vidas.

La ruptura de una pareja y los procesos asociados a la misma, conlleva una serie de problemas específicos cuya intervención es prioritaria si queremos facilitar una adaptación positiva al cambio y prevenir problemáticas mayores en los diferentes miembros de la familia. Existen una serie de variables fundamentales en la adaptación al proceso de separación: el tipo de relación vivida, la gravedad del conflicto, el momento de la separación, la edad de los hijos/as, las fuentes de apoyo social y familiar, etc. Todas estas variables y otras más que contemplamos en nuestra guía, son aspectos fundamentales a la hora de evaluar y planificar nuestra intervención.

Tomando los datos del Consejo General del Poder Judicial (2009), podemos observar que el número de separaciones y divorcios ha aumentando de forma considerable desde que se reguló la **Ley 30/1981, de 7 de julio, por la que se modifica la regulación del matrimonio en el Código Civil** y se determina el procedimiento a seguir en las causas de nulidad, separación y divorcio. Se ha pasado de 16.363 (6.880 separaciones y 9.483 divorcios) en 1981 a 59.463 (36.272 separaciones y 23.191 divorcios) en 1990 y a 130.885 (9.071 separaciones y 121.814 divorcios) en 2008. En los últimos años, destaca cómo el número de divorcios ha ido aumentando de forma significativa respecto al número de separaciones desde los cambios que propone la **Ley 15/2005, de 8 de julio, por la que se modifican el Código Civil y la Ley Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio.**

En España, durante el 2008, estos procedimientos de divorcio y separación se han resuelto de forma consensuada y por mutuo acuerdo en 79.745 ocasiones (60,92%) y 51.140 procesos han sido de forma contenciosa (39,08%). La separación de una pareja siempre supone una situación de estrés psicosocial y es aún más grave en aquellos casos que tienen que recurrir a procedimientos contenciosos, siendo, como podemos observar, muy elevado el número de parejas que finalmente terminan su relación enfrentados a nivel judicial.

En Andalucía, los datos son mayores al resto de España, siendo en 2008, de 24.552 los procedimientos de separación (22.654 divorcios y 1.898 separaciones), habiéndose resuelto por mutuo acuerdo en 12.912 ocasiones (52,59%) y 11.640 (47,41%) de forma contenciosa.

En Córdoba, en el 2008, se han producido 2.106 procesos de separación (1.885 divorcios y 221 separaciones). De éstas rupturas de pareja, 1.040 (49,38%) se han resuelto de manera consensuada y 1.066 (50,62%) de forma contenciosa. Estos datos, nos muestran, como en nuestra provincia existe un mayor número de separaciones de forma contenciosa que por mutuo acuerdo, con las consecuencias negativas asociadas a los procesos de ruptura de pareja que terminan enfrentadas a nivel judicial.

Como sugiere Flaquer, Almeda, y Navarro (2006), "la monoparentalidad constituye una forma familiar en auge en los

países occidentales y en los últimos años también está adquiriendo un importante relieve en España, donde ha dejado de ser un fenómeno de carácter marginal. A pesar de que no se trata de una manifestación reciente, sus problemáticas actuales y sus implicaciones sociales son, en muchos casos, radicalmente nuevas. Las familias monoparentales están formadas por un padre o una madre que viven con hijos menores o dependientes. Encabezadas mayoritariamente por mujeres, plantean unos retos que afectan tanto a las madres solas como a los hijos que se hallan bajo su cuidado. Teniendo en cuenta que se está imponiendo como norma la familia con dobles ingresos, las unidades de convivencia con un solo proveedor económico se encuentran de manera creciente en riesgo de precariedad y requieren con un mayor apremio de determinados servicios y apoyos. Estas carencias pueden comportar situaciones de riesgo de exclusión social, que afectan sobre todo a los menores a cargo en la medida en que son más vulnerables”.

Estos datos, confirman y demuestran que el número de familias monoparentales y el de familias reconstituidas, ha aumentado considerablemente en los últimos años y estas nuevas formas familiares están produciendo un cambio en la intervención que se realiza desde los Servicios Sociales Comunitarios.

¿Qué son y qué ofrecen los Servicios Sociales Comunitarios?

Los Servicios Sociales Comunitarios son la puerta de entrada al Sistema Público de Servicios Sociales y actúan para lograr unas mejores condiciones de vida mediante una atención integral que utiliza todos los recursos disponibles, intentando dar respuesta a los distintos problemas de carácter social que presenten las personas, grupos y comunidades.

Nuestra institución, el Instituto Provincial de Bienestar Social de Córdoba (organismo autónomo dependiente de la Diputación de Córdoba), se encarga de gestionar a través de su red de profesionales las políticas sociales de la Diputación y desarrollarlas en los pueblos menores de 20.000 habitantes de nuestra provincia.

Regulados a través la **Ley 2/1988, de 4 de abril, de Servicios Sociales de Andalucía y concretados a través del Decreto 11/92, de 28 de enero, por el que se regula y establece la naturaleza y prestaciones de los Servicios Sociales Comunitarios**, los servicios que ofrecen quedan agrupados en las siguientes prestaciones básicas:

- Información, valoración, orientación y asesoramiento.
- Ayuda a domicilio.
- Convivencia y Reinserción social.
- Cooperación social.
- Prestaciones básicas complementarias.

Uno de los colectivos prioritarios de actuación en Servicios Sociales Comunitarios es el de **infancia y familia**, contando con **programas específicos (Inserción social, Socioeducativo con Familias, Absentismo escolar, Menores en riesgo y Violencia de género)** de intervención a nivel individual, familiar, grupal y comunitario y siendo llevados a cabo por Equipos Técnicos de Servicios Sociales y por Equipos de Tratamiento Familiar constituidos por psicólogos/as, trabajadores/as sociales y educadores/as sociales.

En este sentido, la intervención familiar realizada por parte de los Servicios Sociales Comunitarios se ha ido diversificando

en los últimos años. Se ha pasado de intervenir preferentemente con familias en situación de riesgo social a intervenir cada vez más con familias que presentan dificultades de adaptación y problemáticas diversas. Dentro de estas nuevas demandas de intervención, las familias monoparentales y las familias reconstituidas son colectivos que cada vez precisan más ayuda y que requieren por nuestra parte una adecuada formación y una intervención interdisciplinar que englobe las diversas áreas que una familia en proceso de separación puede estar manifestando.

Aunque esta guía va dirigida a las familias en general, sí queremos destacar que principalmente hasta ahora, son las mujeres las principales destinatarias y demandantes de apoyo psicológico y de intervenciones psicoeducativas. En el **Estudio de necesidades expresadas por Familias monoparentales a cargo de mujeres**, realizado en el año 2008, en la **Zona de Trabajo Social de Montoro** de la provincia de Córdoba, detectamos una serie de **necesidades y dificultades diversas**:

- **Dificultades económicas e inestabilidad laboral.** La mayoría de mujeres tienen serias dificultades económicas, baja formación, mucha inestabilidad laboral y contrataciones muy esporádicas (limpiadoras, agrícolas temporeras, etc.) Sólo una minoría de mujeres pueden acceder a unas condiciones laborales estables y dignas.
- **Dificultades de vivienda.** Muchas mujeres no tienen vivienda propia, viven en pisos de alquiler y un porcentaje elevado viven con sus padres con los conflictos asociados que esta situación puede generar en algunas ocasiones, a pesar de la percepción positiva del apoyo familiar que éstas tienen.
- **Problemas para conciliar la vida familiar y laboral.** Esta situación genera una sobrecarga física y emocional al tener que estar solas para hacer frente a la situación familiar y en muchas ocasiones se agrava cuando las relaciones con la pareja de origen son muy conflictivas y no existe una implicación ni un ejercicio responsable de las funciones paternas respecto a las necesidades educativas y afectivas de sus hijos/as.
- **Percepción social negativa existente sobre su condición de mujeres solas.** Cada vez se están rompiendo determinados prejuicios, aunque a nivel rural aún persisten mitos y estereotipos respecto a las familias monoparentales.
- **Aislamiento y escasez de contactos sociales gratificantes.** Principalmente en aquellos casos de violencia de pareja en la que se ha ejercido una función de control y desplazamiento de las fuentes de apoyo social y amistades.
- **Problemáticas personales.** Baja autoestima y un menor sentimiento de control de la situación, sentimientos de culpa y sobrecarga emocional para hacer frente a decisiones difíciles, conflictos con su ex pareja y comportamientos problemáticos y/o dificultades escolares de sus hijos/as.
- **Escasez de tiempo libre y de ocio.** Menores posibilidades de autorrealización personal al no poder participar en actividades sociales y de tiempo libre y ocio que les proporcione bienestar emocional y mejore su red de apoyo.
- **Relaciones conflictivas con la ex pareja.** En muchísimos casos, esta situación dificulta y agrava el resto de necesidades y empeora un adecuado afrontamiento de la crisis experimentada por parte de todos los miembros de la familia, llegando algunas relaciones conflictivas a cronificarse, con las consecuencias negativas asociadas a este proceso.

Las necesidades acumuladas por estas mujeres, son claramente indicadores de riesgo para procesos de exclusión social y para el adecuado desarrollo socioemocional de sus hijos/as.

Por todo lo expuesto, consideramos muy importante y necesario el desarrollo de nuestra intervención. La guía, recoge

una serie de intervenciones y recomendaciones concretas para los/las profesionales que trabajan con familias en proceso de separación de pareja. La finalidad principal es establecer una metodología y unas estrategias de intervención psicológica y utilizar la mediación familiar como procedimiento de resolución de conflictos entre personas que están separadas o decididas a separarse.

La guía permite adaptar las sesiones a la finalidad de la intervención, pudiendo realizarse una intervención más amplia o bien realizar intervenciones breves orientadas a la resolución de problemas específicos. Está ordenada por diversos módulos y según la evaluación realizada por los profesionales, adaptaremos la misma a las necesidades detectadas, pudiendo aplicarse diferentes sesiones de uno o varios módulos y elegir el orden temporal de las mismas de manera flexible y adaptada a las características de cada persona y familia. Puede ser llevada a cabo en diferentes niveles de intervención, siendo posible su adaptación para la aplicación a nivel individual, familiar o grupal, con la necesaria intervención comunitaria y de coordinación con profesionales e instituciones de la comunidad.

Los grandes apartados de nuestra guía y que describimos más en profundidad en sus apartados correspondientes, son la evaluación y la intervención que proponemos. En el apartado de **Evaluación**, iremos especificando cuáles son las principales áreas a evaluar, los instrumentos que proponemos, así como las habilidades que consideramos importantes a la hora de profundizar en la misma. En el **Proceso general de Intervención**, hemos de diferenciar la intervención terapéutica y psicoeducativa que se realiza mediante los módulos de *Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja*, *Habilidades psicoeducativas y parentales* y *Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores*, de la intervención que se establece en el módulo de *Mediación familiar*.

El módulo de **Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja**, describe cuáles son las principales reacciones psicológicas que pueden experimentar las personas que atraviesan por un proceso de separación, teniendo en cuenta el momento y el tipo de separación y conflicto experimentado por la pareja.

En el módulo de **Habilidades psicoeducativas y parentales** describimos los riesgos que la crisis de la separación puede provocar en las habilidades parentales y cómo los menores se pueden ver sobreexpuestos a conflictos entre sus progenitores. Por ello, incidimos en la importancia de una adecuada comunicación familiar y en cuáles son las estrategias de disciplina y educativas más positivas para prevenir conflictos mayores en sus hijos/as.

El módulo de **Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores**, describe las consecuencias de la separación en los hijos/as, teniendo en cuenta cuáles son los factores de riesgo y protección para una buena adaptación a la separación y cómo pueden influir los diferentes procesos familiares y la interrelación entre padres e hijos/as.

Por otra parte, consideramos fundamental incluir la **Mediación familiar** como un apartado esencial en los procesos de separación de pareja, ya que a pesar de no se realiza una intervención terapéutica, proporciona beneficios personales y mantiene en el tiempo y mejora las relaciones familiares y la comunicación entre sus miembros. En este módulo describimos en qué consiste la mediación familiar, cuales son las funciones, técnicas y estrategias que la persona mediadora ha de tener en cuenta, así como el procedimiento a seguir para el desarrollo de la misma.

4.

Objetivos

Generales

- Establecer una metodología y unas estrategias de intervención psicológica con familias en proceso de separación de pareja.
- Utilizar la mediación familiar como procedimiento de resolución de conflictos entre parejas que están separadas o decididas a separarse.

Específicos

Cada módulo de intervención contempla unos objetivos específicos que pasamos a comentar a continuación:

Módulo 1: Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja

- Orientar y facilitar la toma de decisiones respecto al proceso de separación.
- Facilitar el afrontamiento de las consecuencias de la separación en la pareja.
- Prevenir situaciones de riesgo, dotando de estrategias de afrontamiento inmediato en casos graves de violencia de género.
- Favorecer la expresión de emociones y la comprensión de las consecuencias personales, familiares y sociales asociadas a la ruptura.
- Proporcionar entrenamiento en técnicas de autocontrol emocional.
- Fortalecer la autoestima y autoconfianza personal.
- Favorecer la participación social y la implicación en actividades de ocio y comunitarias.

Módulo 2: Habilidades psicoeducativas y parentales

- Favorecer la adecuada relación parental en aquellas situaciones que puedan suponer fuente de conflictos respecto al menor (llamadas telefónicas, régimen de visitas, etc.).
- Disminuir la exposición de los menores a los conflictos entre sus padres.
- Mejorar la comunicación familiar y la colaboración parental respecto a los aspectos educativos de sus hijos/as.
- Aprender pautas de actuación ante problemas concretos del comportamiento de los menores que se originen como consecuencia de la separación.
- Dotar a los padres de habilidades educativas específicas y transmitir técnicas y estrategias de disciplina adecuadas para la educación de sus hijos/as.

Módulo 3 : Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores

- Proporcionar apoyo para identificar y expresar sus sentimientos de forma apropiada.
- Mejorar la comprensión de los menores de los cambios familiares ocurridos debido a la separación.
- Dotar de habilidades de afrontamiento adecuadas para resolver eficazmente conflictos relacionados con la separación
- Ayudar a los menores a adaptarse a los cambios y al estrés asociado a la separación de sus padres.
- Fomentar una percepción positiva de sí mismo y de su familia.

Módulo 4: Mediación Familiar

- Proporcionar un espacio neutral de cooperación y colaboración donde la pareja pueda resolver y tomar decisiones respecto a temas importantes de su separación.
- Conseguir acuerdos (reparto de bienes, manutención, custodia de hijos/as, régimen de visitas, etc), minimizando la cronicidad de las discusiones y el empeoramiento de relaciones entre ellos.
- Responsabilizar a la pareja de sus decisiones y de las consecuencias de las mismas generando un mayor compromiso e implicación en el desarrollo socioemocional y educativo de sus hijos/as.
- Facilitar la comunicación parental respecto a las necesidades de sus hijos/as.
- Disminuir las reacciones emocionales negativas y facilitar una adecuada adaptación a la separación de padres e hijos/as.
- Dar a conocer y difundir la Mediación Familiar como método óptimo para solucionar conflictos entre parejas que han tomado la decisión de separarse.

5.

Temporalización

A la hora de temporalizar nuestra intervención, hemos de tener en cuenta las diferencias individuales de las personas con las que estamos trabajando, el contexto y el momento de intervención en que nos encontremos, así como las propias características y forma de intervenir de los/las profesionales de referencia. Por tanto, proponemos unos **intervalos variables de intervención**, que aunque siguen una línea temporal estructurada, tienen la suficiente flexibilidad para adaptarlos a las distintas condiciones personales, contextuales y de intervención que nos encontremos. Ésta decisión, responde a las siguientes necesidades:

- Necesidad de acotar de forma realista el proceso de intervención.
- Unificar criterios con los profesionales de un mismo servicio.
- Poder realizar un análisis de costes de la guía, ratio de profesionales por usuario/a y unidad de tiempo que permita organizar y optimizar el trabajo.
- Establecer una guía semiestructurada que pueda adaptarse a una situación estándar dentro de un límite predeterminado y que permita su aplicación o generalización a partir de un esquema común.

Nuestra evaluación, así como la dinámica que establezcamos, marcará la temporalidad de nuestra intervención. Así, a grandes rasgos, podemos desglosar nuestra guía en diferentes fases o períodos temporales que tienen una temporalidad mínima y máxima aproximada en cada uno de los módulos. El módulo de *Mediación familiar* aunque aplicado a procesos de separación de pareja, es independiente del resto y no sería aplicable en aquellas situaciones en que se esté interviniendo a nivel psicológico con algunos miembros de la familia, porque según la **Ley 1/29, de 27 de febrero, reguladora de la Mediación Familiar en la Comunidad Autónoma de Andalucía**, la persona mediadora se abstendrá de ofrecer a las personas en conflicto sus servicios fuera del campo de la mediación familiar o ejercer, con las mismas personas, otra función distinta de la mediación.

Fases y sesiones

La periodicidad de las distintas sesiones será normalmente semanal o quincenal, estando estructuradas en las siguientes fases:

-Fase 1: Evaluación General (1 a 2 sesiones).

-Fase 2: Evaluación específica e Intervención.

- Módulo 1: Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja (1 a 13 sesiones).
- Módulo 2: Habilidades Psicoeducativas y Parentales (1 a 11 sesiones).
- Módulo 3: Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores (1 a 12 sesiones).
- Módulo 4: Mediación familiar (1 a 13 sesiones).

-Fase 3: Evaluación interna (1 a 4 sesiones).

- Satisfacción con la intervención y Evaluación posterior de los diversos cuestionarios utilizados (1 a 2 sesiones).
- Seguimiento: 2 sesiones (a los seis meses y al año).

6.

Evaluación

Cuando una persona que está en proceso de separación, solicita ayuda o asesoramiento, probablemente haya vivido muchos momentos de inseguridad, confusión, síntomas de malestar emocional y le haya costado mucho decidirse a iniciar una relación de ayuda. Ésta situación de crisis, requiere por nuestra parte de una especial sensibilidad, empatía e interés respecto a los asuntos tratados, así como conocer las posibles reacciones que esté teniendo la persona y mostrar unas óptimas habilidades durante el desarrollo de la entrevista.

Es fundamental en los momentos iniciales de nuestra evaluación, marcar las bases y los cimientos de una futura relación de ayuda, por lo que tenemos que ser muy comprensivos y prudentes respecto a las preguntas a realizar, así como ser conscientes de que la evaluación inicial que realicemos debe ir acompañada de una intervención que acoja emocionalmente a la persona en base a las necesidades que estemos detectando y a las demandas que nos haga. Iremos profundizando en nuestra evaluación dando muestras de un buen manejo de las habilidades de comunicación verbal y no verbal, siendo fundamental al finalizar la sesión resumir los aspectos fundamentales tratados y a partir de ahí establecer los objetivos que nos propondremos en las próximas sesiones.

Nuestra evaluación inicial pretende conseguir los siguientes **objetivos**:

- Conocer adecuadamente el proceso que está viviendo la persona, la situación social y familiar, así como las reacciones que está manifestando.
- Escuchar la demanda de intervención.
- Orientar respecto a situaciones vitales clave a las que la persona ha de hacer frente.
- Facilitar la expresión de emociones.
- Establecer el inicio de una relación de ayuda.
- Plantear hipótesis iniciales que guíen nuestra intervención.

La guía contempla una **evaluación general** (pre y post) y una **evaluación específica** (pre y post) según los módulos de intervención que se vayan a aplicar. Las necesidades que vayamos detectando, nos marcarán qué instrumentos utilizar en las diferentes sesiones, seleccionando los autoinformes y cuestionarios que mejor se adapten a nuestros objetivos.

Durante el desarrollo de la intervención, evaluaremos cómo se están desarrollando las distintas sesiones y el grado de motivación, implicación y los cambios percibidos por la familia. Al finalizar la intervención de los módulos correspondientes comprobaremos la **eficacia** de la misma (mediante la comprobación de los resultados pre y post de los instrumentos de evaluación seleccionados) y también evaluaremos la **satisfacción con la intervención** realizada mediante la *Escala de Satisfacción con el tratamiento* de Larsen, Atkinson, Hargreaves y Nguyen (1979), (*Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>*).

6.1. Evaluación general

A nivel global, realizaremos una evaluación general de la persona en proceso de separación que es derivada o acude solicitando ayuda o apoyo. Esta evaluación implica la realización de entrevistas individuales y familiares, observación, pasación de cuestionarios o autoinformes, así como el estudio y valoración de otros informes o evaluaciones remitidos por otros profesionales o instituciones.

Los bloques principales de nuestra evaluación los utilizaremos en la mayoría de las personas que demanden nuestro servicio y según la evaluación general de necesidades y las hipótesis que guíen nuestra intervención, en los módulos correspondientes plantearemos una evaluación específica de los mismos.

Para nuestra evaluación general es fundamental determinar el **momento de la separación** (preruptura, durante o después de la separación) en que se encuentra la pareja, ya que las reacciones manifestadas por la familia, así como el nivel de comunicación y los conflictos pueden ser muy diferentes.

Las **áreas** que abordaremos inicialmente en nuestra evaluación general son las siguientes:

- **Historia familiar y de pareja.** Evaluaremos la relación de pareja y familiar pasada y actual, los conflictos existentes en la familia, las habilidades y estrategias de afrontamiento que han utilizado, los cambios ocurridos en la situación social y familiar, las habilidades de crianza y pautas educativas existentes y la adaptación de los menores a esta nueva situación. Para evaluar estos aspectos utilizaremos la *Pauta de Entrevista semiestructurada para parejas en proceso de separación (Anexo 2)*.
- **Adaptación personal y reacciones psicológicas a la separación.** En este apartado evaluaremos mediante un cribado inicial cuáles son las reacciones psicológicas que se manifiestan con más frecuencia en todo proceso de separación (depresión, ansiedad, ajuste psicosocial y humor irritable). Para evaluar este apartado, utilizaremos la *Escala de Inadaptación* de Echeburúa, Corral y Fernández-Montalvo (2000) (*Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>*) y el *Cuestionario de Reacciones psicológicas a la separación (Anexo 3)*.
- **Apoyo social percibido.** La adaptación a la separación está influida por el apoyo social que la persona recibe y percibe. Evaluaremos que apoyo social percibe la persona respecto a sus familiares y amistades, mediante la *Escala Multidimensional de Apoyo social percibido* (Zimet y cols., 1998), (*Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>*).

6.2. Evaluación específica

Las **fichas técnicas de los instrumentos de evaluación general y específica** las podemos encontrar en el Anexo 1. A continuación vamos a nombrar el listado de materiales para la evaluación que utilizaremos en los módulos de intervención correspondientes.

Evaluación específica Módulo 1: Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja

- *Inventario de Depresión de Beck (BDI)* en la versión de Vazquez y Sanz (1997), (Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>).
- *Escala de Autoestima de Rosemberg* (Rosemberg, 1965; en Echeburúa y cols., 1998), (Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>).
- *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)* de Spielberger y cols., 1986, (Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>).
- *Pauta de entrevista para víctimas de violencia de género* (Anexo 4).
- *Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático* de Echeburúa y cols. (1997), (Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>).

Evaluación específica Módulo 2: Habilidades psicoeducativas y parentales

- *Escala de competencia parental percibida (ECP-P)* de Bayot y cols. (2005) en su versión para madres y padres, (Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>).

Evaluación específica Módulo 3: Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores

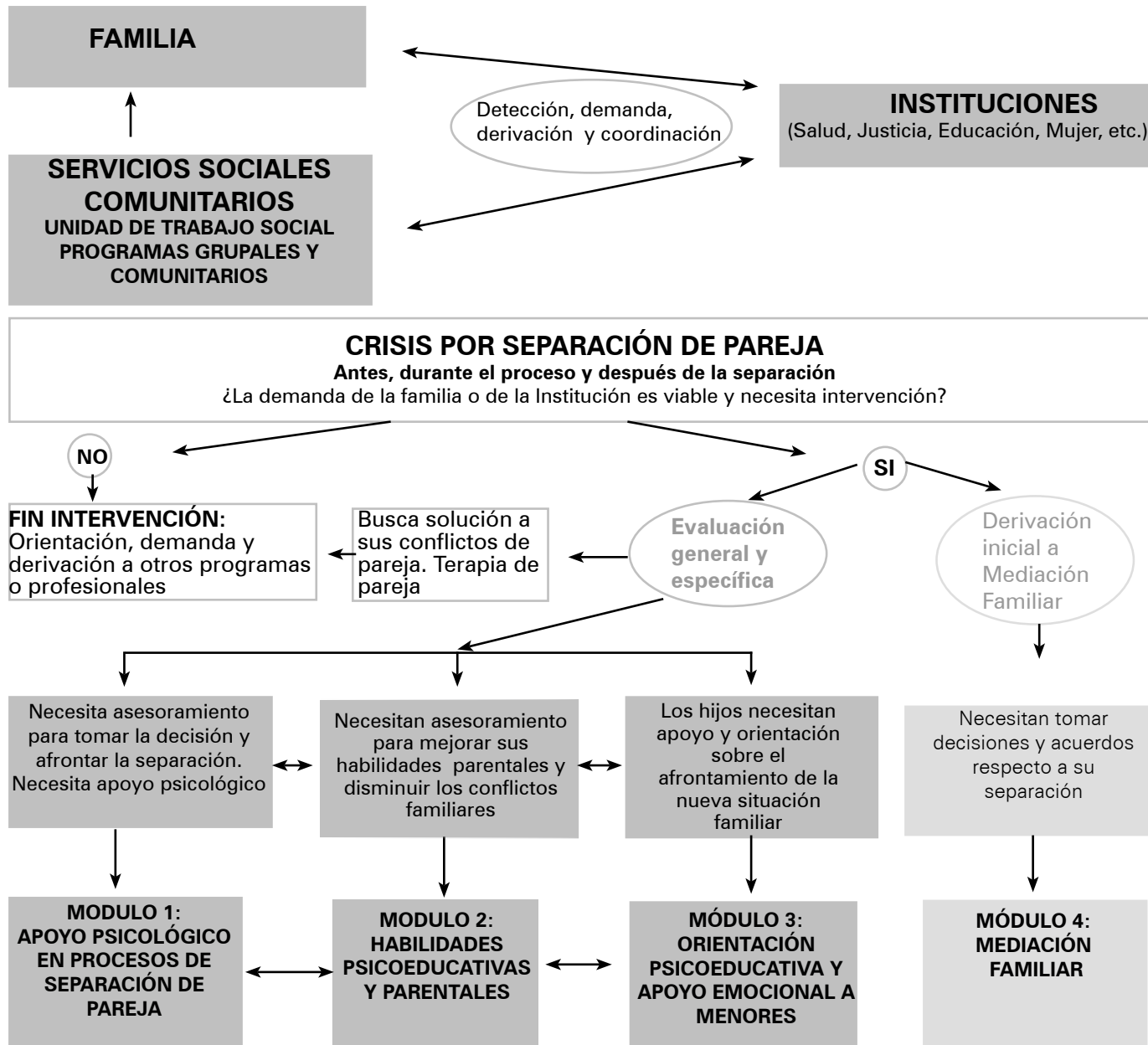
- *Pauta de entrevista para hijos/as en proceso de separación de sus padres* (Anexo 21).
- *Escala de Creencias Infantiles sobre el divorcio parental* (Versión traducida y modificada de la Escala de Kurdek y Berg de 1987, por Ramírez, 1999), (Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>).
- *Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (CMAS-R)* de Reynolds y Richmonds (1978), (Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>).
- *Inventario de Depresión Infantil (CDI)* de Kovacs (1992), (Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>).
- *Inventario para hijos/as del comportamiento parental (CRPBI)* (Schaefer, 1965, Versión Samper y cols., 2006), (Anexo a descargar en (<http://www.ipbscordoba.es>)).

La evaluación del **Módulo de Mediación familiar**, por las propias características diferenciadoras e independientes del resto de módulos, la analizaremos y comentaremos en su apartado correspondiente.

- Realización de las actividades y tareas para casa propuestas.
- Participación activa y cooperación de las personas integrantes.
- Escuchar y apoyar mutuamente sin hacer juicios de valor.
- Sinceridad y respeto a las personas integrantes del grupo.

Aunque nuestra intervención la realizamos desde la óptica de los Servicios Sociales Comunitarios en poblaciones de carácter rural, consideramos que la guía permite su adaptación e implantación en municipios urbanos y que puede ser una orientación para la aplicación por parte de otras entidades e instituciones (Servicios Sociales Especializados, Asociaciones de Familias monoparentales, Asociaciones de Atención a Menores y Familias, etc.)

A continuación mostramos el esquema general que seguimos para tomar nuestras decisiones.



7.

Proceso de intervención

Debido a las características y a los principios diferenciados de la Intervención psicológica y de la Mediación Familiar, el proceso de intervención será diferente para una u otra modalidad de intervención y **no podrán coincidir los tres módulos de la Intervención psicológica con el módulo de Mediación Familiar.**

¿Cómo empezar la intervención?

El protocolo de actuación de la guía comenzaría por la demanda de intervención que recibimos por parte de la familia o por la derivación de alguna institución, previa comunicación a la misma de nuestro servicio. La procedencia de las familias con las que se realizaría la intervención vendría de tres fuentes principales:

1. Participación en Proyectos grupales y comunitarios (por ej. Escuelas de Familias, Inserción social, etc.) y puede ser derivada tanto por trabajadores/as sociales, educadores/as sociales o psicólogos/as.
2. Servicio de Información, Valoración, Orientación y Asesoramiento de las Unidades de Trabajo Social.
3. Otros recursos o instituciones (Educación, Salud, Justicia, Mujer, etc.).

Una vez recogida la demanda inicial de la familia, se procedería a realizar la evaluación general para valorar la viabilidad y la necesidad de la intervención y posteriormente iríamos completando la evaluación específica y la ejecución de los diversos módulos.

La guía permite su adaptación a diferentes niveles de intervención y se pueden compatibilizar determinadas sesiones a nivel **individual o familiar** con otras a nivel **grupal**, siendo necesarias para la intervención en grupo las siguientes condiciones:

- Existencia de un grupo homogéneo y con motivación para participar en el mismo, siendo lo idóneo de 6 a 8 personas.
- Percepción igualitaria de necesidades y demandas por parte de las personas integrantes del grupo.
- Sentido de pertenencia al grupo y a las necesidades del mismo.
- Clima grupal favorecedor de la comunicación.
- El grupo genere relaciones sociales de apoyo y exista un enriquecimiento personal y modelos positivos de influencia entre las personas participantes.

Si el grupo se forma, es necesario seguir unas **normas básicas** durante el desarrollo del mismo:

- Puntualidad en la asistencia a las sesiones.
- La participación continuada es muy importante para el aprendizaje y para las relaciones de apoyo que se establezcan en el grupo.
- Confidencialidad de los temas tratados en las sesiones.

7.1.

Módulo 1: Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja

7. 1.1. Descripción del problema

La separación de una pareja es una situación de crisis y tensión que afecta a toda la familia. Se necesitan tomar decisiones importantes sobre qué hacer o cómo actuar en determinadas situaciones y se van a producir una serie de cambios a nivel personal, familiar y social que afectarán de forma significativa a su vida, generando muchos síntomas de estrés y malestar emocional. Por ello, es fundamental contar con el apoyo psicológico necesario para afrontar adecuadamente la etapa vital en la que se encuentra.

Cada proceso de separación puede ser diferente y hemos de tener en cuenta cómo se ha producido la misma, así como el nivel de relación existente entre sus miembros antes, durante y después. En estas situaciones de crisis familiar, es también fundamental tener en cuenta cuál es el **momento de la separación** (antes, durante o después de la ruptura) que está experimentando la familia. Estas diferenciaciones, nos permitirán adaptar nuestra intervención a las diversas características personales, familiares y sociales que se estén dando.

La variable fundamental a contemplar en éste módulo, son las reacciones y las consecuencias psicológicas que manifiesta la persona. La intensidad de las mismas depende de una serie de variables, como el tipo de separación, la gravedad o intensidad de los conflictos manifestados, así como los factores de personalidad propios de cada persona. A nivel general las **principales reacciones** que nos podemos encontrar y sobre las que evaluaremos más específicamente son:

- **Depresión.** Perder a una persona con la que se ha compartido durante mucho tiempo una relación tan íntima, genera síntomas de tristeza, soledad, posibilidad de aislamiento, pérdida de actividades gratificantes, sentimientos de culpa, desesperanza, desilusión respecto al futuro, así como un aumento de las situaciones estresantes a las que ha de hacer frente.
- **Ansiedad.** La ansiedad es una de las reacciones más comunes y con frecuencia recurren a medicación ansiolítica para afrontar los síntomas de ansiedad e insomnio que puedan tener.
- **Trastorno de estrés postraumático.** Éste síntoma se produce principalmente en situaciones de violencia de género. Una separación conflictiva como la que se puede producir en situaciones de violencia de género es un evento traumático capaz de generar el trastorno de estrés postraumático (Labrador, 2005).
- **Baja autoestima.** Los problemas de pérdida de autoestima y la sensación de falta de valía personal también son comunes, principalmente en aquellas separaciones conflictivas y en especial en situaciones de violencia de género.
- **Inadaptación.** La persona puede aislarse, sentir una desgana generalizada que le impida la participación en actividades agradables y comunitarias que mejoren su apoyo social. Se alteran las relaciones familiares y las relaciones sociales, pudiendo agravarse con dificultades económicas y problemas para encontrar o mantener un trabajo estable.

En la intervención, nos podemos encontrar un continuo de menos a más en gravedad y prioridad en la intervención, según el momento, el tipo de separación o conflicto y las diversas reacciones y consecuencias psicológicas experimentadas. Así, por ejemplo, nos podemos encontrar desde personas que necesitan una orientación sobre cómo afrontar cuestiones previas a su separación, hasta situaciones de especial gravedad como las que puede experimentar una mujer víctima de malos tratos.

Aunque este módulo no es específico de violencia de género, es cierto, que existen muchas separaciones conflictivas con niveles elevados de violencia familiar que afectan especialmente a mujeres y a sus hijos/as. Consideramos que la guía permite su posible aplicación a situaciones de este tipo y por ello hemos seguido las orientaciones de Labrador y cols. (2005) en su Programa para mujeres víctimas de violencia domestica a la hora de diseñar nuestra intervención.

La **violencia de género**, engloba todas las formas de violencia que se dirigen contra las mujeres con la finalidad de mantener o incrementar la discriminación, la desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre ellas. Existen tres forma de violencia que normalmente están interrelacionadas: la **violencia física**, cuando el maltrato implica el uso de la fuerza física para agredir intencionadamente a la otra persona; la **violencia psicológica**, cuando la intención es producir sentimientos de culpa, intimidación y/o desvalorización y **violencia sexual**, cuando se obliga a la víctima a establecer relaciones sexuales en su contra o a tener comportamientos sexuales que denigren a la persona.

En los últimos años, la violencia de género ya no es considerada un problema perteneciente a la privacidad de cada familia, sino que ha aumentado considerablemente la preocupación y la gravedad del mismo. Se ha producido un aumento en la concienciación colectiva de la sociedad y la comunidad internacional está estableciendo medidas de apoyo para erradicar este grave problema social.

En nuestro país, **la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral Contra la Violencia de Género**, pretende proporcionar una respuesta integral al problema de la violencia contra las mujeres y establecer medidas de sensibilización, prevención, detección e intervención en diferentes ámbitos (educativo, sanitario, social, institucional, penal y judicial). En materia de **Servicios Sociales**, esta ley regula en su artículo 19, el derecho a la asistencia social integral para las mujeres y sus hijos/as mediante la atención multidisciplinar en:

- Información a las víctimas.
- Atención psicológica.
- Apoyo social.
- Seguimiento de las reclamaciones de los derechos de la mujer.
- Apoyo educativo a la unidad familiar.
- Formación preventiva en los valores de igualdad dirigida a su desarrollo personal y a la adquisición de habilidades en la resolución no violenta de conflictos.
- Apoyo a la formación e inserción laboral.

7.1.2. Tablas resumen

En las siguientes tablas resumimos brevemente los objetivos, contenidos y desarrollo del módulo.

| APOYO PSICOLÓGICO EN PROCESOS DE SEPARACIÓN DE PAREJA | | |
|--|--|---------------------------------|
| Objetivos | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientar y facilitar la toma de decisiones respecto al proceso de separación. ▪ Facilitar el afrontamiento de las consecuencias de la separación en la pareja. ▪ Prevenir situaciones de riesgo, dotando de estrategias de afrontamiento inmediato en casos graves de violencia de género. ▪ Favorecer la expresión de emociones y la comprensión de las consecuencias personales, familiares y sociales asociadas a la ruptura. ▪ Proporcionar entrenamiento en técnicas de autocontrol emocional. ▪ Fortalecer la autoestima y autoconfianza personal. ▪ Favorecer la participación social y la implicación en actividades de ocio y comunitarias. | | |
| Evaluación | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inventario de Depresión de Beck (DBI). ▪ Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). ▪ Escala de Autoestima de Rosenberg. ▪ Pauta de entrevista específica para víctimas de violencia de género. ▪ Escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés postraumático. | | |
| Intervención | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluación y Apoyo emocional. ▪ Autoconcepto y Autoestima. ▪ Reestructuración cognitiva y Relajación. ▪ Toma de decisiones y Afrontamiento de situaciones estresantes. ▪ Participación y Planificación personal y social. | | |
| Intervención | | |
| Sesiones | Objetivos específicos de las sesiones | Contenidos y Actividades |



| | | |
|---|---|---|
| <p>1 a 2 sesiones</p> <p>Evaluación y Apoyo emocional</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer adecuadamente el proceso que está viviendo la persona, así como las reacciones que está manifestando. - Facilitar la expresión de emociones. - Orientar respecto a situaciones vitales clave a las que la persona ha de hacer frente. - Informar sobre las diversas reacciones emocionales y psicológicas que pueden experimentarse y la forma de disminuir la intensidad emocional de las mismas. | <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación específica. - Psicoeducación. - Habilidades de comunicación (Apoyo emocional). |
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Autoconcepto y Autoestima</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Favorecer una autoestima y un autoconcepto positivo de cara a un adecuado afrontamiento de la separación y de la situación de crisis. - Tomar conciencia de la importancia de una autoestima positiva para afrontar eficazmente su separación. - Favorecer un estilo de pensamiento positivo que aumente sus fortalezas y disminuya sus debilidades. | <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la autoestima y cómo mejorarla? - ¿Quién soy yo? - Mi Diario de Autoestima. - Mis cualidades positivas. - Mis palabras de ánimo y apoyo. - Reevaluación de cualidades negativas. |
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Reestructuración cognitiva y Relajación</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Modificar ideas irracionales o equivocadas respecto a la separación. - Disminuir los pensamientos negativos que generan síntomas de malestar emocional. - Facilitar el aprendizaje de técnicas de relajación que mejoren las reacciones emocionales experimentadas. | <ul style="list-style-type: none"> - Detención del Pensamiento. - Técnica de modificación de pensamientos negativos. - Técnica de respiración y relajación. |
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Toma de decisiones y afrontamiento de situaciones estresantes</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Orientar sobre aspectos importantes y fundamentales en el proceso de separación. - Mejorar las habilidades y los conocimientos sobre cómo abordar sus conflictos personales, familiares y sociales. - Favorecer un afrontamiento eficaz de las diversas situaciones estresantes y problemáticas a las que ha de hacer frente. | <ul style="list-style-type: none"> - Tomando decisiones. - Afrontando situaciones estresantes. |
| <p>1 a 2 sesiones</p> <p>Participación y Planificación personal y social</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la participación en actividades comunitarias y agradables. - Mejorar la red de apoyo social de la persona, conjuntamente con otros agentes sociales e instituciones. - Aprender a planificar y plantearse objetivos y metas personales. | <ul style="list-style-type: none"> - Planificación de objetivos personales. - Planificación de actividades agradables. - Derivación a actividades comunitarias. |

7.1.3. Objetivos

- Orientar y facilitar la toma de decisiones respecto al proceso de separación.
- Facilitar el afrontamiento de las consecuencias de la separación en la pareja.

- Prevenir situaciones de riesgo, dotando de estrategias de afrontamiento inmediato en casos graves de violencia de género.
- Favorecer la expresión de emociones y la comprensión de las consecuencias personales, familiares y sociales asociadas a la ruptura.
- Proporcionar entrenamiento en técnicas de autocontrol emocional.
- Fortalecer la autoestima y autoconfianza personal.
- Favorecer la participación social y la implicación en actividades de ocio y comunitarias.

7. 1.4. Evaluación específica

Durante esta evaluación hemos de profundizar en la evaluación de las posibles reacciones que la persona esté manifestando. Es importante valorar a nivel general los síntomas ansioso-depresivos y el grado de autoestima y habría que realizar una evaluación más en profundidad, en casos de violencia de género, del grado de violencia en la pareja, así como de la posibilidad de estrés postraumático.

Instrumentos de evaluación

- *Inventario de Depresión de Beck (BDI)* en la versión de Vazquez y Sanz, 1997.
- *Escala de Autoestima de Rosemberg* (1965).
- *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)* de Spielberg y cols. (1986).

En aquellas situaciones de **violencia de género**, es conveniente complementar la evaluación con los siguientes instrumentos:

- *Pauta de entrevista específica para víctimas de violencia de género* (Montilla).
- *Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático* de Echeburúa y cols. (1997).

7. 1.5. Contenidos

Nivel de aplicación:

Nuestro módulo contempla una intervención **individual y/o grupal**. El módulo permite su adaptación a las diversas situaciones y casuísticas que nos podamos encontrar. Cuando sea posible y necesario, es importante abordar una intervención en grupo del módulo completo o bien sesiones concretas de los diversos contenidos. Para ello, podemos utilizar los contenidos del módulo y plantear la actividad grupal mediante el uso de transparencias y presentaciones en Powerpoint y utilizar determinadas dinámicas grupales para favorecer la participación del grupo.

Descripción:

Durante el desarrollo de las distintas sesiones, adaptaremos nuestra intervención a las diferentes situaciones que nos podamos encontrar. Seremos facilitadores y orientadores de los temas abordados, siendo fundamental reforzar adecuadamente la expresividad para favorecer la confianza y comunicación y en ocasiones modelar adecuadamente los contenidos que estemos

tratando. Hemos de tener en cuenta que habrá personas que sean menos expresivas y que tengan más dificultad para realizar algunas tareas, con las que tendremos que ser más directivos para estimular su pensamiento creativo.

En las sesiones se realizarán ejercicios y practicaremos determinadas habilidades situándolas en su vida real y también solicitaremos que realicen tareas en casa que luego abordaremos. En este sentido, hemos de ser lo suficientemente flexibles para poder cambiar las actividades de las sesiones con las actividades a realizar en casa, siendo conscientes de que muchas actividades requieren un tiempo de análisis y de recogida de datos que necesariamente habrán de realizarse en su hogar.

Es muy importante que durante el desarrollo de las sesiones, le comentemos a la persona cuáles son los objetivos específicos que perseguimos con cada bloque temático. Sin embargo, y cuando la intervención sea a nivel individual, hemos de personalizar estos objetivos y al comienzo de cada bloque, plantearnos conjuntamente con la persona cuáles serán los objetivos concretos y adaptados que en las sesiones propondremos. Así, por ejemplo, algunos objetivos pueden ser:

- Aprender a disminuir los sentimientos de culpa que experimento desde mi separación.
- Ser consciente de la importancia que tiene valorarme para afrontar mi separación.
- Apuntarme al grupo de “Pilates” que hay en mi municipio.

La selección de las sesiones y el orden de las mismas dependerá de la evaluación realizada y es fundamental tener en cuenta otros recursos o profesionales que puedan participar en la intervención, así como establecer una periodicidad adecuada en las diferentes sesiones.

La intervención contempla los siguientes **bloques o contenidos temáticos**:

1. Evaluación y Apoyo emocional (1 a 2 sesiones).
2. Autoconcepto y Autoestima (1 a 3 sesiones).
3. Reestructuración cognitiva y Relajación (1 a 3 sesiones).
4. Toma de decisiones y Afrontamiento de situaciones estresantes (1 a 3 sesiones).
5. Participación y planificación personal y social (1 a 2 sesiones).

Cada bloque temático está estructurado en un número determinado de sesiones, tiene unos objetivos específicos de intervención y explica el desarrollo a seguir durante las sesiones y las posibles actividades a realizar en el mismo.

Durante el desarrollo de la intervención, es recomendable proporcionar a la persona un cuaderno de anotaciones en la que irá recogiendo el proceso de intervención y los contenidos que abordemos (aspectos positivos y progresos conseguidos, situaciones de malestar y actividades y ejercicios planteados).

Recursos humanos:

Los/las profesionales responsable del módulo serán los/las psicólogos/as de las distintas Zonas de Trabajo Social. En determinadas sesiones, hemos de tener en cuenta la necesaria coordinación interna dentro de nuestro equipo (trabajadores/as sociales y educadores/as sociales) y la coordinación externa con otras instituciones (Centro Comarcal de la Mujer, Centros de

Salud, Asociaciones, etc.) que podamos establecer.

Materiales para la intervención:

Durante el desarrollo podremos utilizar los siguientes materiales de apoyo:

- Instrumentos de evaluación específicos.
- Cuaderno de seguimiento.
- Cuaderno de notas "Piensa en ti", dirigido a mujeres y diseñado por la Zona de Trabajo Social de Montoro y el Centro Comarcal de Información a la Mujer Alto Guadalquivir. En él se recogen una serie de citas, cuentos, textos, poesías y canciones representativas de las situaciones de separación.
- Material de lectura o textos seleccionados para su lectura y análisis.
- Otros materiales (ordenador, cañón proyector, pizarra, papel, lápices, cartulinas, etc.).
- Anexos Bloque 1: Psicoeducación.
 - *Guía para mujeres en situación de violencia de género* (Álvarez, 2008).
 - Bloque 2: Autoconcepto y Autoestima.
 - *¿Qué es la Autoestima y cómo mejorarla?* (Anexo 5).
 - *¿Quién soy yo?* (Anexo 6).
 - *Mi Diario de Autoestima* (Anexo 7).
 - Anexos Bloque 3: Reestructuración cognitiva y Relajación.
 - *Modificación de pensamientos negativos* (Anexo 8).
 - *Relajación* (Anexo 9).
 - Anexos Bloque 4: Toma de decisiones y Afrontamiento de situaciones estresantes.
 - *Tomando decisiones* (Anexo 10).
 - Anexos Bloque 5: Participación y Planificación personal y social.
 - *Actividad Mis objetivos personales* (Anexo 11).

Lugar de realización:

Preferentemente en los Centros de Servicios Sociales Comunitarios, en las diferentes Unidades de Trabajo Social y en algunas instalaciones municipales, si bien en determinadas situaciones y si lo consideramos conveniente, podremos plantear la intervención en los domicilios familiares.

Temporalidad:

De 1 a 13 sesiones con una periodicidad semanal o quincenal y con una duración aproximada de:

- 1 h. ó 1,1/2 h. en sesiones individuales.
- 1,1/2 ó 2 h. en sesiones grupales.

7.1.5.1. Evaluación y Apoyo emocional

Número de sesiones: 1 a 2.

Objetivos:

- Conocer adecuadamente el proceso que está viviendo la persona, así como las reacciones que está manifestando.
- Facilitar la expresión de emociones.
- Orientar respecto a situaciones vitales clave a las que la persona ha de hacer frente.
- Informar sobre las diversas reacciones emocionales y psicológicas que pueden experimentarse y la forma de disminuir la intensidad emocional de las mismas.

Desarrollo:

Las primeras sesiones han de estar destinadas a apoyar emocionalmente a la persona que se está separando y a evaluar adecuadamente las reacciones que está teniendo, así como los conflictos existentes en la pareja y las situaciones que necesitan un abordaje más inmediato. Consideramos que es muy importante realizar un buen rapport inicial para que la persona se sienta cómoda y así podamos ir profundizando en los diferentes apartados de la evaluación.

Cuando una persona se está separando, pueden existir una diversidad de sentimientos y reacciones que le provocan confusión, inseguridad, miedo, sentimientos de culpa, etc. Hemos de tener en cuenta que hay personas que son más expresivas emocionalmente que otras y con algunas familias será más fácil conectar en algunos aspectos fundamentales de la intervención que con otras, por ello es fundamental ser lo suficientemente flexible y mostrar durante el desarrollo de las sesiones una serie de **habilidades básicas** (Labrador, 2005):

- Empatía. Pretendemos con esta habilidad que la persona perciba una mayor seguridad, aceptación, acompañamiento y apoyo, además de sentirse escuchada.
- Escucha activa. Esta habilidad implica interés, curiosidad, comprensión y no presuponer lo que va a decir la otra persona.
- No juzgar. No somos jueces de las opiniones que nos relata una persona; inicialmente hemos de tener una actitud de aceptación del discurso de la persona y no prejuzgar ni hacer comentarios juiciosos sobre su comportamiento.
- Ser flexible y paciente. No marcar un ritmo estricto durante la entrevista. Hay que saber esperar, ser paciente y buscar que la persona se aclare y exprese adecuadamente.
- Saber manejar los silencios. Hay que permitir que la persona se exprese sin interrumpirla cuando éste tenga mucha necesidad de expresarse.
- Favorecer la expresión de las emociones. La persona ha de expresar pensamientos, sentimientos y sensaciones sin miedo a la crítica.
- Ayudar a que recuerde y comparta momentos difíciles y de afrontamiento de los mismos. En un ambiente cálido y de serenidad, sugerir ideas que le ayuden a tomar decisiones, animarles a buscar mayor información, pedir orientaciones a personas de confianza, hacerle ver las posibles fuentes de apoyo que tiene en su entorno y hemos de procurar no dar consejos rápidos sin que nos lo pidan.
- Actitud corporal facilitadora. Nuestra posición y actitud ha de ser facilitadora de la comunicación, debiendo estar orientado hacia la persona, con el cuerpo ligeramente hacia delante con actitud de comprensión y manteniendo el contacto visual.

Consideramos muy importante tener en cuenta las siguientes orientaciones tomadas de Labrador y cols. (2005) respecto a qué aspectos tener en cuenta en situaciones de violencia de género durante el desarrollo de estas primeras sesiones y principalmente si hacemos uso en nuestra evaluación de la *Pauta de entrevista específica para víctimas de violencia de género*.

Cosas que deben hacerse en la acogida a la víctima de violencia de género

(Labrador y cols. , 2005)

1. Creer lo que la persona relata.
2. Animar a la víctima a hablar sobre la situación de maltrato, sin embargo, no presionar.
3. Respetar la necesidad de la víctima de la confidencialidad.
4. No juzgar, sólo escuchar.
5. Transmitir que las reacciones que tiene son normales, que tiene derecho a sentirse cómo se siente. Son reacciones normales ante situaciones anormales.
6. Hacer saber a la víctima que no está sola y que otras personas están pasando por situaciones similares a la suya.
7. Transmitir el mensaje de que lo ocurrido no es culpa suya, no es responsable del maltrato. La violencia nunca se justifica. Un interés excesivo y recurrente en aspectos relacionados con lo que podría haber hecho y no hizo para evitar la agresión podría desencadenar la aparición de sentimientos de culpa e incompreensión.
8. Indicar que no debe pretender cambiar el comportamiento del agresor. Las disculpas y promesas no van a mitigar o hacer desaparecer la violencia.
9. Dejar el tiempo que necesite la víctima para tomar sus propias decisiones. No retirar el apoyo por la demora en la toma de decisiones, ya que puede no estar preparada para hacer cambios fundamentales en su vida.
10. Proporcionar a la víctima una lista con los recursos más importantes de la comunidad, que apoyan y trabajan con víctimas de violencia doméstica.

Cosas que no deben hacerse en la acogida a la víctima de violencia de género

(Labrador y cols. , 2005)

1. No decir nunca a la víctima lo que debe hacer, o cuándo debe abandonar o no la vinculación con el agresor.
2. Nunca tomar decisiones sin el consentimiento y autorización previos de la víctima. Respetar las decisiones que tomela víctima, sin embargo, es esencial a su vez no caer en el error de reforzar la conducta de regreso a la situación de peligro.
3. Nunca ofrecerse a la víctima una falsa seguridad. Es importante no minimizar el problema o impacto del mismo.
4. No llevar a cabo intervenciones prematuras. La precipitación al llevar a cabo medidas de urgencia puede provocar rechazo en la víctima y un abandono de la iniciativa de pedir ayuda.
5. No deben realizarse conductas de venganza en nombre de la víctima. Aunque resulte impactante lo ocurrido y suscite sentimientos negativos, las consecuencias al comportamiento del agresor serán dictadas por la Justicia.
6. No adoptar una actitud sobreprotectora, es decir, evitar acompañarle en la realización de los trámites de forma continuada ya que dificulta el proceso de adaptación.
7. No debe mostrarse una actitud de excesivo interés por los detalles de la agresión que la víctima no quiera comentar en ese momento. Es importante no realizar preguntas inapropiadas o irrelevantes, pero tampoco debe tratarse lo ocurrido como un secreto o un tema “tabú”.
8. No debe utilizarse nunca de forma inapropiada el humor, ni hacer uso de autorrevelaciones desafortunadas.
9. No debe utilizarse el consejo o los consejos de forma inadecuada con el objetivo de tranquilizar a la víctima.
10. No abrumar a la víctima con excesiva información.

Durante el desarrollo de estas sesiones, iremos realizando la **evaluación específica** con los instrumentos de evaluación que hemos comentado en apartados anteriores. Son muchas las consecuencias que la persona pueda estar experimentando y mediante nuestra evaluación, hemos de indagar cuáles son las más significativas en la persona y centrarnos más específicamente en las reacciones que están teniendo. Este proceso favorece el apoyo y la expresión emocional.

En estas primeras sesiones, también realizaremos un apartado importante de **psicoeducación** respecto a las **consecuencias psicológicas** que la persona puede experimentar y también podemos sugerir la lectura de literatura de autoayuda si lo consideramos conveniente y la familia lo demanda.

Actividades:

1. **Evaluación específica.** Mediante entrevistas, cuestionarios y autoinformes indagaremos en las reacciones manifestadas y comentaremos los resultados que se desprenden de la misma. Se le podrán facilitar algunas pruebas de evaluación para que las realicen en casa.
2. **Diseñar y plantear la intervención.** Definiremos conjuntamente con la persona cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en las sesiones.
3. **Apoyo emocional** sobre situaciones de malestar. Pediremos que anoten y comenten todas aquellas situaciones relacionadas con la separación que generen malestar emocional y las abordaremos en las sesiones.
4. Explicación, orientación y lectura de **Guía para mujeres en situación de violencia de género**. En aquellas separaciones conflictivas donde exista violencia física, psicológica o sexual, entregaremos la guía y orientaremos y explicaremos las cuestiones que generen dudas o susciten un mayor interés.

7.1.5.2. Autoconcepto y Autoestima

Número de sesiones: 1 a 3.

Objetivos:

- Favorecer una autoestima y un autoconcepto positivo de cara a un adecuado afrontamiento de la separación y de la situación de crisis.
- Tomar conciencia de la importancia de una autoestima positiva para afrontar eficazmente su separación.
- Favorecer un estilo de pensamiento positivo que aumente sus fortalezas y disminuya sus debilidades.

Desarrollo:

Los problemas de autoestima son algunas de las principales reacciones que nos podemos encontrar en una persona en proceso de separación. En estas sesiones, es fundamental que la persona vaya conociendo cómo su autoconcepto y estima personal influye en cómo se siente y en cómo afronta las diversas situaciones de su vida cotidiana.

Para ello, inicialmente, hemos de enseñar mediante nuestra exposición directa y nuestras explicaciones, qué es la autoestima y cómo se forma y la relación existente entre autoconcepto y autoestima. Posteriormente, iremos trabajando diversas actividades en las sesiones para mejorar su autoestima.

Actividades:

1. Diseñar y plantear la intervención. Definiremos conjuntamente con las personas cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en las sesiones.

2. Explicación, orientación y lectura del texto ¿Qué es la autoestima y cómo mejorarla? Mediante este texto u otros adaptados a las características de cada persona y para que comprenda y pueda tener una definición adecuada de qué es la autoestima y cómo influye en su bienestar.

3. Registro, análisis y realización de la actividad ¿Quién soy yo? La persona ha de realizar un listado de adjetivos (en caso necesario podremos facilitárselo nosotros) y de cualidades positivas y negativas que tienen respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo soy yo?
- ¿Cómo me ven los demás?

Ha de responder a preguntas y anotar las características que tienen en éstas áreas:

- A nivel personal (características de personalidad, valores, habilidades, etc...).
- A nivel familiar (cómo actúan, como se sienten como madres / padres, con sus familiares, cómo los percibe su familia, etc.).
- A nivel social (cómo se comportan socialmente, en su trabajo, cómo los percibe la gente, sus compañeros y amistades, etc.).

4. Registro, análisis y realización de la actividad Mi Diario de Autoestima. Durante la semana, la persona ha de anotar las cualidades positivas que diariamente va descubriendo y recogerlas en el Diario de Autoestima, así como las situaciones que le hacen sentirse competente, en qué situaciones se siente bien con su forma de actuar y en qué situaciones no siente que está actuando bien o se cuestiona su estima personal. En este ejercicio, es recomendable que para aumentar el listado de adjetivos positivos, le pregunten a personas cercanas de su entorno cuáles son las cualidades positivas que tienen. Es fundamental que la persona reconozca cuáles son las fuentes potenciales de autoestima, qué personas son las verdaderamente significativas y cómo éstas les perciben. También es importante que sean conscientes de que probablemente comparten muchas características de personas queridas de su entorno valoran muchos aspectos de personalidad que comparten.

5. Explicación, orientación y realización de la actividad Mis cualidades positivas. Han de realizar varias frases que incluyan dos o tres cualidades positivas del listado general. Las frases que elaboren las han de repetir varias veces al día intentando que las interioricen y las crean.

6. Realización de la actividad Mis palabras de ánimo y apoyo. Han de anotar los pensamientos positivos que les animan a hacer las cosas y que le hacen sentirse bien. Para ello, pueden pedir consejo a sus familiares o amistades. Se trata de que tengan siempre unos pensamientos positivos de ánimo como “amuletos de la suerte” a los que acudir cuando sientan malestar emocional.

7. Reevaluación de cualidades negativas. Mientras se realizan las diferentes actividades, hemos de poner especial énfasis en los aspectos positivos destacados y en corregir las cualidades negativas que expresan, mediante una reevaluación adecuada de las mismas.

7.1.5.3. Reestructuración cognitiva y Relajación

Número de sesiones: 1 a 3.

Objetivos:

- Modificar ideas irracionales o equivocadas respecto a la separación.
- Disminuir los pensamientos negativos que generan síntomas de malestar emocional.
- Facilitar el aprendizaje de técnicas de relajación que mejoren las reacciones emocionales experimentadas.

Desarrollo:

Explicaremos a la persona la relación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos y cómo determinados pensamientos negativos nos pueden asaltar de forma automática y repetitiva y generar un gran malestar emocional. Es fundamental disminuir la frecuencia y duración de estos pensamientos y en las sesiones practicaremos dos técnicas que pretenden controlar y disminuir los mismos:

- **Detención del Pensamiento.** Detener las cadenas de pensamiento catastróficas y destructivas que aparecen de forma automática.
- **Modificación de pensamientos disfuncionales.** Analizar y darnos cuenta de cuáles son esos pensamientos, para así poder modificarlos.

Durante estas sesiones, también enseñaremos la *técnica de respiración diafragmática* y daremos pautas para practicar la **relajación progresiva de Jacobson**.

Actividades:

1. **Diseñar y plantear la intervención.** Definiremos conjuntamente con las personas cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
2. **Explicación, aprendizaje y realización de la técnica de Detención del Pensamiento.** Practicaremos esta técnica con la finalidad de controlar los pensamientos negativos que en momentos le pueden asaltar (realizar dos veces al día y en situaciones o momentos de malestar). Para aprender la técnica, seguiremos los siguientes **pasos**:
 - A. **Hacer una lista de pensamientos negativos que generen estrés.** La persona nos ha de indicar los pensamientos relacionados con el proceso que están viviendo que les generen malestar. Una vez realizada la lista, hemos de decirnos, ¿nos sirve de algo pensar así?, ¿nos ayuda pensar así?, ¿lo puedo controlar?
 - B. **Imaginación del Pensamiento.** Describir e imaginar situaciones en que piensa de esa manera.
 - C. **Detención del Pensamiento.** Decirse a sí mismo/a STOP, PARA y realizar una tarea distractora (levantarse, hacer algo incompatible, contar de cero a cien de tres en tres, darse golpecitos con una pulsera etc.) Cada vez que aparezca el pensamiento, hay que decirse STOP, posteriormente ha de pensar STOP sin hablar, sólo pensarlo.
 - D. **Cambiar el pensamiento.** Sustituir el pensamiento recurrente por una afirmación positiva (hemos de ayudar a la persona en la redacción de pensamientos positivos alternativos).
3. **Explicación, aprendizaje y realización de la técnica de Modificación de Pensamientos Negativos.** Normalmente es

difícil ser consciente de todos los pensamientos que generan malestar porque nos asaltan de forma automática en muchas situaciones. Sin embargo, es muy importante que la persona pueda controlar el exceso de pensamientos negativos y para ello es fundamental aprender a analizar y rechazar las ideas irracionales. Para ello, explicaremos que es necesario diferenciar los tipos de respuesta que existen en el comportamiento, utilizando el esquema A-B-C de Albert Ellis (Situación, Pensamiento y Consecuencias emocionales y comportamentales).

Para aprender esta técnica, guiaremos y enseñaremos siguiendo el siguiente esquema, ejercicio que tendrán que realizar en las sesiones y en casa (dos veces al día, una en relación a la situación de estrés y otra asociada a algo neutro).

Esquema de Modificación de Pensamientos negativos

- A. **Situación.** Acontecimientos objetivos. ¿Qué está haciendo?, ¿qué ha pasado?
- B. **Sentimientos.** ¿Cómo se siente?
- C. **Identificar pensamientos.** ¿Porqué se siente así?, ¿qué piensa?
- D. **Discutir pensamientos** Cuestionar su evidencia, la utilidad y la forma de expresarlos. ¿Qué probabilidad hay de que ocurra lo que pienso?, ¿tengo pruebas reales de lo que estoy pensando?, ¿de que me sirve pensar así? ¿me ayuda pensar así?, ¿todo lo negativo que ocurre depende de mí?, ¿me anticipo de forma dramática y catastrófica?
- E. **Buscar pensamientos alternativos.** Sustituya la idea irracional, cambie el pensamiento.
- F. **Sentimientos.** ¿Cómo se siente ahora?

4. Explicación y aprendizaje de técnica de Respiración y Relajación. El entrenamiento en respiración y relajación es una técnica eficaz para enfrentarse a la situación de estrés psicosocial que puedan estar experimentando. Determinadas situaciones estresantes a las que la persona se ha de enfrentar, o pensamientos respecto a su forma de ser o de actuar, pueden provocar una respiración rápida que les genere una hiperventilación y un aumento de la sensación de tensión. Mediante el aprendizaje de esta técnica, pretendemos que la persona aumente su sensación de control y disminuya las sensaciones fisiológicas relacionadas con su malestar emocional.

En esta actividad hemos de modelar adecuadamente respecto al uso de la *respiración diafragmática* y también podemos darle información y bibliografía sencilla al respecto y en especial sobre la *técnica de Relajación de Jacobson*. Hemos de sugerir que practiquen en casa la técnica de respiración y ver la evolución y corregir posibles errores en las siguientes sesiones.

7.1.5.4. Toma de decisiones y Afrontamiento de situaciones estresantes.

Número de sesiones: 1 a 3.

Objetivos:

- Orientar sobre aspectos importantes y fundamentales en el proceso de separación.
- Mejorar las habilidades y los conocimientos sobre cómo abordar sus conflictos personales, familiares y sociales.
- Favorecer un afrontamiento eficaz de las diversas situaciones estresantes y problemáticas a las que ha de hacer frente.

Desarrollo:

Las personas que están en un proceso de separación han de tomar muchas decisiones importantes (por ejemplo, cómo decirle a su pareja que la relación ha terminado, cómo hablar de la separación con sus hijos/as, buscar abogados/as, etc.). Se producen muchos cambios importantes en sus vidas que van a generar problemas de adaptación y que les pueden generar muchos síntomas de malestar emocional, dudas, inseguridad y existe el riesgo de tomar decisiones equivocadas, precipitadas o impulsivas que aumenten sus problemas y el estrés que están manifestando.

Actividades:

1. *Diseñar y plantear la intervención.* Definiremos conjuntamente con las personas cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
2. *Explicación, aprendizaje y realización de la actividad Tomando decisiones.* Para ello, hemos de pedir que nos indiquen o elaboren un listado de decisiones importantes que tienen que tomar (de las más importantes a menos, según la prioridad que le concedan) y éstas han de convertirlas en objetivos personales.

Hemos de guiar un proceso activo y facilitar mediante el uso de preguntas la concreción de las mismas. Para ello es fundamental poner nombre a los problemas actuales: *¿que le gustaría cambiar?, ¿que le gustaría cambiar y considera muy difícil?, ¿qué nos impide tomar nuestra decisión?, ¿cuáles son los aspectos positivos y negativos?, ¿qué ha hecho hasta ahora?, ¿puede plantearse un cambio?*

Tenemos que ayudar a que la persona busque nuevas alternativas afrontando las necesidades interiores y sopesando los miedos o limitaciones que le bloquean. Hay que analizar las posibles decisiones y las consecuencias asociadas a las mismas, cuáles son las consecuencias de continuar en la misma situación y cuáles son las consecuencias de un posible cambio.

Una vez que tenga clara la decisión, hemos de buscar un plan de acción (p.ej. *¿cómo lo voy a hacer?, ¿cuando?, etc.*) y después de tomada la decisión hemos de valorar cómo le ha ido, cuáles han sido las equivocaciones, en que han salido fortalecidos/as, etc. Es muy importante que la decisión que tome sea puesta en práctica porque cuando estamos muy sobrecargados nos llenamos de decisiones inacabadas sin ejecutar que se nos acumulan y nos pueden generar una situación de estrés crónico.

Esquema para la Toma de decisiones

1. **Problema** o situación que querrías cambiar.
2. **Piensa:** ¿Qué opciones tienes?, ¿Qué puedes hacer?
3. **Analiza:** ¿Cuáles son los pros y contras de las distintas opciones que tienes?
4. **Reflexiona:** ¿Depende sólo de ti?, ¿A quién más afecta?
5. **Decide** qué hacer, cómo y cuando.

3. Explicación, aprendizaje y realización de la actividad Afrontando situaciones estresantes. Son muchas las situaciones a las que han de hacer frente las personas que se están separando. Por ello en primer lugar es fundamental guiar un proceso activo de situaciones estresantes: p.ej. cómo enfrentarse al juicio con su ex pareja, cómo actuar ante chantajes emocionales de su hijo, cómo afrontar las dificultades económicas, cómo enfrentarse a la actitud de la familia extensa, etc., que les generan malestar, escribiéndolas de menor a mayor malestar (0 a 100).

Es importante que las personas conozcan los tres niveles de respuesta existentes en nuestro comportamiento y enseñar a la persona que la interpretación que hacemos de la situación y los mensajes y los pensamientos pasados, presentes y futuros que tiene determinan cómo se siente y cómo se enfrentará a la situación estresante.

Pasos a seguir:

- A. **Hacer el listado de situaciones estresantes**, tanto las presentes como las que preocupan en un futuro. Es importante describir las situaciones con detalle, incluyendo lugares, personas, etc. y empezar por aquellas situaciones que nos generan menos malestar y buscar un plan de acción para las mismas.
- B. **Hemos de tener una serie de comentarios positivos que nos indiquen que tenemos capacidad para afrontarlos** y evitar los pensamientos negativos (p.ej. *no voy a ser capaz, no lo voy a superar* etc.).
- C. Proporcionar **entrenamiento en imaginación y visualización** y que la persona sea capaz de imaginarse la situación a la que hacer frente.
- D. También es básico para esta técnica aprender a **respirar de forma adecuada y aprender a relajarse**.
- E. Durante el entrenamiento, hemos de **asociar la situación estresante y relajarnos** en el momento en qué estemos pensando en ella, hasta conseguir tener cierto control sobre la situación y no ponernos inquietos.
- F. Después de relajarnos, hemos de volver a nuestro catálogo de **pensamientos positivos de afrontamiento que hemos realizado en sesiones anteriores y repetirlo frecuentemente**.
- G. **Poner en práctica lo aprendido**, asumiendo retos personales y valorar la eficacia de nuestro afrontamiento.

Para el aprendizaje de esta técnica, seguiremos los siguientes **mensajes verbales para el afrontamiento de situaciones** (adaptado de Davis y cols., 2002):

1. **Prepárate.** *No hay que preocuparse, estaré bien, lo superare, no dejes que te puedan los pensamientos negativos.*
2. **Afronta la situación.** *Organízate, hazlo paso a paso, puedo hacerlo, lo estoy haciendo, voy a hacer todo lo que pueda, puedo pedir ayuda si la necesito, si no pienso en el miedo no lo sentiré, no es malo equivocarse.*
3. **Afronta el malestar.** *Relájate, respira profundamente, en cualquier momento puedo llamar a ... , he afrontado cosas peores, concéntrate y piensa en lo que tienes que hacer, etc.*
4. **Valorate.** *¡Lo conseguí! ¡lo hice bien!, ¡la próxima vez lo volveré a conseguir!, tengo que decírselo a ...se alegrará.*

7.1.5.5. Participación y Planificación personal y social

Número de sesiones: 1 a 2.

Objetivos:

- Favorecer la participación en actividades comunitarias y agradables.
- Mejorar la red de apoyo social de la persona conjuntamente con otros agentes sociales e instituciones.
- Aprender a planificar y plantearse objetivos y metas personales.

Desarrollo:

Los síntomas de malestar que la persona pueda estar experimentando y los cambios que se hayan podido producir en sus relaciones sociales y su red de apoyo social y familiar, hace que deje de participar o participe poco en actividades agradables o gratificantes. La persona puede llegar a aislarse socialmente y entrar en la espiral de inactividad, desgana y tristeza, que a su vez aumenta los síntomas de malestar emocional.

Actividades:

1. **Diseñar y plantear la intervención.** Definiremos conjuntamente con las personas cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
2. **Explicación, aprendizaje y realización de la actividad Planificación de Objetivos personales.** Realizaremos una actividad para planificar y plantear objetivos y metas personales. Para ello, seguiremos una serie de pasos y será necesario que complementemos los temas abordados en la sesión con algunas tareas para casa. La persona ha de realizar una lista de objetivos a alcanzar en el plazo de un año, en un mes y en una semana e ir planificando y revisando los mismos. En primer lugar, hemos de recoger cuales serían los más importantes o fundamentales, después los medios, que pueden posponerse durante un tiempo pero que son importantes y por último, aquellos que nos gustaría realizar pero si no los realizamos no supone un perjuicio personal. Hemos de empezar a trabajar sobre los objetivos prioritarios.

Una vez que tengamos establecidos los objetivos semanales, hemos de centrarnos en los prioritarios y desglosarlos en pasos para cumplirlos. Hemos de ayudar a la persona a conseguir los objetivos, desglosándolos en tareas concretas para la consecución de los mismos. Para ello, hemos de modelar un proceso de toma de decisiones sopesando los pros y contras de las tareas concretas. Durante las sesiones, iremos evaluando los objetivos propuestos así como la consecución de los mismos.

3. Explicación, aprendizaje y realización de la actividad Planificación de Actividades agradables. Cuando dejamos de realizar actividades agradables, aparecen pensamientos negativos acerca de la capacidad para realizarlas, lo cual generan que cada vez nos aislemos más, de ahí la importancia de tener un nivel de actividad que haga que los pensamientos negativos en vez de consolidarse, cada vez pierdan más fuerza.

Para ello, planificaremos con las personas un plan de actividades agradables. Elaboraremos un listado de las actividades necesarias y agradables que hacían en el pasado y que les gustaría retomar, actividades que en la actualidad le gusten y las actividades que nunca han hecho pero que les gustaría realizar. Hemos de animar a realizar como mínimo una actividad gratificante diaria e insistir en que progresivamente han de ir incorporando más actividades agradables a su día a día.

Posteriormente, enseñaremos a la persona a hacer un plan de actividades para organizar su tiempo, siguiente el siguiente guión:

Cómo hacer un plan de actividades (Fernández, Montorio y Díaz Veiga ,1998)

1. Hacer una lista de todas las **tareas que se deben realizar**.
2. **Ordenarlas** según su importancia, empezando por las más importantes.
3. Anotar para cada tarea el **tiempo aproximado** que necesita dedicarle.
4. Hacer otra lista con las **actividades que le gustaría realizar**.
5. **Ordenarlas** según su importancia para usted.
6. Anotar para cada actividad el **tiempo aproximado** que necesita para realizarla.
7. Haga ahora una **única lista** con las tareas que debe realizar y las que les gustaría realizar siguiendo un orden de importancia.
8. Si no hay tiempo para todas las tareas y actividades que ha anotado, posponga para otro momento las que están en los últimos lugares de la lista y cuando disponga de tiempo extra, dedíquese a ellas.

4. Derivación a actividades comunitarias. Es fundamental derivar a las personas a aquellas actividades comunitarias que pudieran estar desarrollándose en el municipio, así como en los casos de especial necesidad, planificar una intervención con los agentes sociales y educativos de cara a mejorar su inserción social y laboral. Realizaremos un seguimiento de la motivación y de la participación de la persona en el taller, curso o actividad en la que esté participando.

7.2. Módulo 2: Habilidades psicoeducativas y parentales

7.2.1. Descripción del problema

La inestabilidad emocional que pueden sentir las personas que están iniciando un proceso de separación puede influir en sus habilidades para solucionar los conflictos familiares con sus hijos/as y usar unas estrategias de disciplina menos eficaces. A esta situación, se añaden presiones adicionales, como pueden ser los problemas económicos o la falta de trabajo, que aumentan los problemas existentes, generan estrés y sobrecarga emocional y dificultan unos métodos de disciplina óptimos y eficaces.

Según Cantón y cols. (2007), durante la etapa inmediata a la separación tanto madres como padres con la custodia exclusiva tienen problemas y preocupaciones similares: se preguntan si su actuación como padres es la adecuada, se sienten abrumados por las tareas que tienen que afrontar, y suelen experimentar señales de estrés psicológico, síntomas ansioso-depresivos, pocas relaciones sociales y aislamiento. Se suele producir un deterioro de las prácticas educativas, existiendo pautas más inconsistentes y con menos control sobre las situaciones. En muchos casos, los hijos se convierten en la única fuente de apoyo emocional; todo esto puede suponer un riesgo para la educación de los hijos y originarles problemas de adaptación (Cantón y cols., 2002; Hetherington, 2003; Kelly, 2003).

Por otra parte, y según Grych (2005), los hijos de padres separados tienen un mayor riesgo de presenciar conflictos entre sus padres. Estos conflictos se pueden cronificar y llegar a ser muy destructivos y perjudiciales para todos los miembros de la familia. Aunque esta conflictividad puede disminuir con el paso del tiempo, en torno a un 10-15% de padres continúan manteniendo un nivel de conflictividad elevada (Buchanan y Heiges, 2001). Según Cantón y cols. (2002), entre un 15-20% de las personas separadas con hijos/as tiene un elevado nivel de conflictos, incluso dos años después de la separación, siendo temas comunes de discusión el reparto de bienes, la resistencia de los hijos, el régimen de visitas y la manutención.

Por tanto, la separación de sus padres puede suponer para los menores implicados una experiencia traumática, por lo que resulta de vital importancia que se lleve a cabo de una manera adecuada con el fin de evitar graves consecuencias psicológicas. Para ello, ambos progenitores deben ejercer la actividad parental desde la cooperación y la colaboración partiendo de una redefinición de la relación como padres, ya que tras la separación ésta se modifica afectando a las funciones que cada progenitor desempeña.

Para un adecuado ajuste de los menores a la separación, se hace necesario que los padres tomen conciencia y conozcan en mayor profundidad determinados elementos de su comportamiento y del de sus hijos en el proceso de ajuste a la nueva situación, siendo muy importante que conozcan las reacciones que manifiestan sus hijos y el momento evolutivo en que se encuentran.

Los principales factores de vulnerabilidad y resistencia que identifican los estudios (p.ej. Buchanan y Waizenhofer, 2001; Davies y Cummings, 1998) de cara a plantear la intervención, son el deterioro de la calidad en las relaciones padres-niño y de las prácticas educativas, el distanciamiento del padre que no tiene la custodia para evitar los conflictos, la triangulación de los/las hijos/as al tener que posicionarse en los conflictos entre sus padres y la interpretación y percepción que tienen de lo que está ocurriendo.

Para que los programas sean eficaces, tienen que reducir el nivel de conflictividad destructiva a que se ven expuestos los/as hijos/as, fomentar una relación adecuada entre padres e hijos/as y conseguir que los mantengan al margen de sus tensiones y desavenencias.

Es muy importante que las habilidades educativas sean eficaces para prevenir problemas de comportamiento que se producen en algunos menores. Según Florsheim y cols. (1998), los niños y adolescentes que viven en un hogar monoparental a cargo de la madre corren un bajo riesgo de desarrollar problemas de conducta cuando ésta aplica estrategias de disciplina eficaces, establece un ambiente organizado y predecible, permite un cierto funcionamiento autónomo y facilita el establecimiento de relaciones de apoyo entre los hijos y un varón adulto de la familia.

En definitiva, consideramos fundamental que los progenitores comprendan en qué medida sus pautas de comunicación y educativas afectan a sus hijos/as y proporcionarles información y orientación para minimizar los problemas de comportamiento y mejorar la adaptación de todos los miembros de la familia.

Existen programas o intervenciones dirigidos a madres y padres con la custodia, a padres sin la custodia y a las familias reconstituidas, que se aplican en Estados Unidos y que han demostrado sus efectos positivos en padres e hijos en las evaluaciones realizadas (Wolchik y cols., 2000; Forgarch y DeGarmo, 1999; Braver y Griffin, 2000; Lawton y Sanders, 1994). En nuestro país, también existen experiencias de intervención con familias en proceso de separación (p.ej. Fariña y cols, 2002).

En nuestra intervención, es fundamental la implicación y la colaboración del padre y la madre. Sin embargo, normalmente en nuestro trabajo, la persona implicada y dispuesta a colaborar es la madre, que suele ser en la mayoría de las ocasiones la persona que tiene la custodia. A pesar de esta situación y aunque sea difícil plantear una intervención con ambos progenitores, siempre que podamos, es necesario involucrarlos a los dos o al menos informarles de nuestras valoraciones, principalmente si estamos interviniendo con sus hijos/as.

7.2.2. Tablas resumen

En la siguiente tabla resumimos brevemente los objetivos, contenidos y desarrollo del módulo.

| HABILIDADES PSICOEDUCATIVAS Y PARENTALES | | |
|---|--|---------------------------------|
| Objetivos | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la adecuada relación parental en aquellas situaciones que puedan suponer fuente de conflictos respecto al menor (llamadas telefónicas, régimen de visitas, etc.). • Disminuir la exposición de los menores a los conflictos entre sus padres. • Mejorar la comunicación familiar y la colaboración parental respecto a los aspectos educativos de sus hijos/as. • Aprender pautas de actuación ante problemas concretos del comportamiento de los menores que se originen como consecuencia de la separación. • Dotar a los padres de habilidades educativas específicas y transmitir técnicas y estrategias de disciplina adecuadas para la educación de sus hijos/as. | | |
| Evaluación | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Escala de Competencia Parental Percibida. Versión para padres / madres (ECP-P). • Evaluación complementaria con Módulo de Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores: <ul style="list-style-type: none"> - Escala de creencias infantiles respecto a la separación. - STAI Spielberger. Versión niños/as. - Inventario de Depresión Infantil de Kovacs. - Inventario para hijos/as del comportamiento parental CRPBI (Schaefer, 1965). | | |
| Intervención | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación y Psicoeducación. • Habilidades de comunicación. • Estrategias de disciplina y Técnicas de modificación de conducta. • Resolución de conflictos familiares. | | |
| Intervención | | |
| Sesiones | Objetivos específicos de las sesiones | Contenidos y Actividades |

GUIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS

| | | |
|--|---|---|
| <p>1 a 2 sesiones</p> <p>Evaluación y Psicoeducación</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las habilidades psicoeducativas y parentales que los progenitores tienen respecto a sus hijos/as. - Informar de las evaluaciones y las percepciones de los menores respecto a sus progenitores. - Informar de las consecuencias de la separación en los menores. - Informar de las consecuencias positivas de la colaboración y de una comunicación positiva y las consecuencias negativas del conflicto entre los padres. - Orientar respecto a formas de actuar en determinadas situaciones del comportamiento de sus hijos/as. | <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación específica. - Información psicoeducativa para madres y padres en proceso de separación. - Consecuencias psicológicas y comportamentales tras la separación parental en los menores. |
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Habilidades de comunicación</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a evitar situaciones de comunicación agresiva o negativa entre los progenitores. - Favorecer un diálogo y una comunicación positiva entre los progenitores respecto a las necesidades de sus hijos/as. - Conocer los obstáculos más frecuentes en la comunicación e intentar evitarlos. - Conocer los factores facilitadores en la comunicación e intentar ponerlos en práctica. - Aprender a expresar de forma eficaz sentimientos positivos hacia sus hijos/as. - Aprender a sugerir cambios al comportamiento de los miembros de su familia. | <ul style="list-style-type: none"> - Mejorando la comunicación entre padres e hijos. - Factores facilitadores y obstáculos de la comunicación. - Entrenamiento en habilidades (Cómo expresar comentarios positivos al comportamiento de su hijo y cómo solicitar un cambio al comportamiento de nuestro familiar). |
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Estrategias de disciplina y técnicas de modificación de conducta</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Profundizar en las habilidades educativas más convenientes para mejorar el comportamiento de sus hijos/as. - Favorecer el comportamiento adecuado del menor, aumentando los comportamientos positivos y disminuyendo la frecuencia de comportamientos problemáticos. - Colaborar de forma consensuada en la asunción de límites y normas necesarios para la educación de sus hijos/as - Realizar un registro del comportamiento de sus hijos/as, de cara al establecimiento de una línea base de intervención. | <ul style="list-style-type: none"> - Análisis funcional y registro de comportamientos. - Pautas para la educación de sus hijos/as. - Cómo aumentar los comportamientos positivos de sus hijos/as. - Como disminuir los comportamientos problemáticos de sus hijos/as. |
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Resolución de conflictos familiares</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a solucionar conflictos familiares mediante la puesta en práctica de la técnica de solución de conflictos. - Orientar a la familia respecto a la forma de actuar ante conflictos concretos y problemas que puedan tener. - Disminuir la exposición de los hijos/as a los conflictos parentales. | <ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento en resolución de conflictos. - Compromisos y contratos de comportamiento. |

7.2.3. Objetivos

- Favorecer la adecuada relación parental en aquellas situaciones que puedan suponer fuente de conflictos respecto al menor (llamadas telefónicas, régimen de visitas, etc.).
- Disminuir la exposición de los menores a los conflictos entre sus padres.
- Mejorar la comunicación familiar y la colaboración parental respecto a los aspectos educativos de sus hijos/as.
- Aprender pautas de actuación ante problemas concretos del comportamiento de los menores que se originen como consecuencia de la separación.
- Dotar a los padres de habilidades educativas específicas y transmitir técnicas y estrategias de disciplina adecuadas para la educación de sus hijos/as.

7.2.4. Evaluación específica

En este módulo, es importante valorar específicamente y profundizar en la evaluación de las competencias parentales y educativas que muestran los padres que demandan y son susceptibles de una intervención. Independientemente de esta evaluación específica, si también realizamos una intervención con sus hijos/as, complementaria con ésta (**Módulo de Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores**), tendríamos que informar a los padres, de los resultados que se desprendan de la evaluación de los mismos y que recogemos con más detalle en el siguiente módulo.

Instrumento de evaluación

- *Escala de Competencia Parental Percibida. Versión para padres / madres (E CPP-P)* de Bayot y cols. (2005).

7.2.5. Contenidos

Nivel de aplicación:

Nuestra intervención la realizaremos principalmente a nivel **individual y familiar**, sin embargo cuando sea posible hemos de favorecer el desarrollo de una intervención en grupo teniendo en cuenta los beneficios que el grupo puede proporcionar debido al clima de confianza y apoyo mutuo que éste proporciona. El módulo permite su adaptación a las diversas situaciones y casuísticas que nos podamos encontrar, por ejemplo, en una **intervención grupal**, podemos utilizar el módulo completo o bien sesiones concretas de los diversos contenidos y para su ejecución y podemos plantear la actividad mediante el uso de transparencias o Powerpoint o utilizar determinadas dinámicas grupales para favorecer la participación del grupo.

Durante estas sesiones y si también estamos interviniendo con los/las hijos/as, hemos de informar a los padres de los resultados y de la evaluación que vayamos detectando durante las mismas, ya que este módulo es compatible con algunas de las sesiones del **Módulo de Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores**. En ocasiones y siempre que sea necesario, viable y posible, podremos abordar sesiones conjuntas (entre los progenitores o bien entre padres e hijos/as) que den respuesta a los objetivos específicos de cada sesión.

Descripción:

Para la puesta en marcha de las distintas sesiones, hemos de introducir cuáles son los objetivos de cada bloque y consensuar con las familias, cuáles serán sus metas y objetivos durante el desarrollo del módulo. Las evaluaciones que hemos realizado, nos marcarán las sesiones de intervención que nos planteamos con los padres. La intervención contempla los siguientes

bloques o contenidos temáticos:

1. Bloque 1: Evaluación y Psicoeducación (1 a 2 sesiones).
2. Bloque 2: Habilidades de comunicación (1 a 3 sesiones).
3. Bloque 3: Estrategias de disciplina y Técnicas de modificación de conducta (1 a 3 sesiones).
4. Bloque 4: Resolución de conflictos familiares (1 a 3 sesiones).

Cada bloque temático está estructurado en un número determinado de sesiones, tiene unos objetivos específicos de intervención y explica el desarrollo a seguir durante las sesiones y las actividades a realizar en el mismo. Para trabajar los objetivos de estas sesiones, proponemos una serie de actividades y ejercicios a trabajar en las sesiones, así como posibles ejercicios que podemos pedir para realizar en casa. En este sentido, hemos de ser lo suficientemente flexibles para poder cambiar las actividades de las sesiones con las actividades a realizar en casa, siendo consciente de que muchas actividades requieren un tiempo de análisis y de recogida de datos que necesariamente habrán de realizar en su hogar.

Recursos humanos:

Los/las profesionales del módulo y las distintas sesiones serán los/las psicólogos/as de las distintas Zonas de Trabajo Social, si bien algunas sesiones o contenidos de las mismas, pueden realizarse en colaboración con los/as educadores/as sociales, mediante un adecuado reparto de tareas y responsabilidades en la intervención individual, familiar o grupal.

Materiales para la intervención:

Durante el desarrollo podremos utilizar los siguientes materiales de apoyo:

- Instrumentos de evaluación específicos.
- Material de lectura o textos seleccionados para su lectura y análisis.
- Otros materiales (ordenador, cañón proyector, pizarra, papel y lápices, cartulinas, etc.).
- Anexos: Psicoeducación.
 - *Información psicoeducativa para madres y padres en proceso de separación (Anexo 12).*
 - *Consecuencias comportamentales y psicológicas tras la separación en los hijos (Anexo 13).*
- Anexos: Habilidades de comunicación
 - *Mejorando la comunicación entre padres e hijos (Anexo 14).*
 - *Factores facilitadores y Obstáculos de la comunicación (Anexo 15).*
- Anexo: Estrategias de disciplina y técnicas de modificación de conducta
 - *Registro de comportamientos problemáticos (Anexo 16)*
 - *Pautas para la educación de sus hijos/as (Anexo 17).*
 - *Cómo mejorar el comportamiento de sus hijos (Anexo 18)*
- Anexos: Resolución de conflictos familiares.
 - *¿Cuál es el problema? (Anexo 19).*
 - *¿Qué puedo hacer? Guía para la Resolución de conflictos familiares (Anexo 20).*

Lugar de realización:

Preferentemente en los Centros de Servicios Sociales Comunitarios, en las diferentes Unidades de Trabajo Social y en algunas instalaciones municipales, si bien en determinadas situaciones y si lo consideramos conveniente, podremos plantear la intervención en los domicilios familiares.

Temporalidad:

De 1 a 11 sesiones con una periodicidad semanal o quincenal y con una duración aproximada de:

- 1h. ó 1h.1/2 h. en sesiones individuales o familiares.
- 1h.1/2 ó 2h. en sesiones grupales.

7.2.5.1. Bloque 1: Evaluación y Psicoeducación

Número de sesiones: 1 a 2.

Objetivos:

- Conocer las habilidades psicoeducativas y parentales que los progenitores tienen respecto a sus hijos/as.
- Informar de las evaluaciones y las percepciones de los menores respecto a sus progenitores.
- Informar de las consecuencias de la separación en los menores.
- Informar de las consecuencias positivas de la colaboración y de una comunicación positiva y las consecuencias negativas del conflicto entre los padres.
- Orientar respecto a formas de actuar en determinadas situaciones del comportamiento de sus hijos/as.

Desarrollo:

Estas sesiones pretenden evaluar adecuadamente las competencias parentales de los padres y a la misma vez realizar funciones informativas y de psicoeducación ante aspectos fundamentales relacionados con la influencia de la separación en sus hijos/as y a nivel familiar. Durante las sesiones, es posible que surjan preguntas, dudas o creencias equivocadas respecto a la educación de los menores, a las que habremos de dar respuesta y orientar adecuadamente.

Estas sesiones están divididas en los siguientes **bloques o contenidos temáticos** que adaptaremos a las diversas características personales y familiares que nos encontremos.

- 1. Evaluación específica.** Realizar la evaluación específica propia del módulo e informar a los padres y madres de los resultados de la misma, así como de los resultados que se desprenden de la evaluación de sus hijos/as (realizada en el próximo módulo).
- 2. Psicoeducación.** En estas primeras sesiones informaremos a los progenitores de los diversos contenidos relacionados con la separación. Para esta actividad, podremos entregar los materiales del bloque de Psicoeducación, así como otras lecturas afines que consideremos importantes, para que les ayuden a reflexionar sobre los contenidos tratados y nos sirvan de documentos de apoyo y consulta.

Los **temas** sobre los que informaremos serán los siguientes:

- Consecuencias psicológicas y comportamentales tras la separación en los/as hijos/as.
- Consecuencias positivas de la colaboración parental y consecuencias negativas del conflicto entre ellos.
- Alineación a los hijos: Síndrome de Alienación parental.
- Cómo favorecer la adaptación de los menores a la separación.
- Responsabilidades parentales.
- Situaciones de manipulación o chantaje de hijos/as a padres después de la ruptura.
- Relaciones con la familia extensa materna y paterna.
- Familia reconstituida: la creación de nuevas familias después de la separación y la relación de los/as hijos /as con la nueva pareja y los nuevos hermanos/as.

Actividades :

- 1. Evaluación específica.** Evaluaremos las habilidades educativas que tienen los padres y madres y posteriormente comentaremos los resultados que se desprenden de la evaluación. Durante éstas sesiones, y si también estamos interviniendo con sus hijos/as, también les informaremos de los resultados de nuestra evaluación
- 2. Diseñar y plantear la intervención.** Definiremos conjuntamente con las personas cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
- 3. Explicación, orientación y lectura de Información psicoeducativa para madres y padres en proceso de separación y Consecuencias psicológicas y comportamentales tras la separación parental en los menores.** Explicación, lectura y análisis de los contenidos de los materiales que entregamos y solventaremos todas las dudas o comentarios que puedan surgir.

7.2.2.5. Habilidades de comunicación

Número de sesiones: 1 a 3.

Objetivos:

- Aprender a evitar situaciones de comunicación agresiva o negativa entre los progenitores.
- Favorecer un dialogo y una comunicación positiva entre los progenitores respecto a las necesidades de sus hijos/as.
- Conocer los obstáculos más frecuentes existentes en la comunicación e intentar evitarlos.
- Conocer los factores facilitadores en la comunicación e intentar ponerlos en práctica.
- Aprender a expresar de forma eficaz sentimientos positivos hacia sus hijos/as.
- Aprender a sugerir cambios al comportamiento de los miembros de su familia.

Desarrollo:

Las situaciones de estrés asociadas a la separación dificultan una comunicación positiva y eficaz. Es fundamental favorecer una comunicación adecuada entre los progenitores y entre padres e hijos para facilitar la adaptación al cambio y prevenir problemáticas mayores.

Durante estas sesiones, daremos información sobre comunicación, solicitaremos ejercicios de análisis y reflexión y también practicaremos determinadas habilidades comunicativas mediante exposiciones guiadas y ensayos de conducta siempre que sea posible.

Actividades:

- 1. Diseñar y plantear la intervención.** Definiremos conjuntamente con los padres y madres cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
- 2. Explicación, orientación y lectura del texto *Mejorando la comunicación entre padres e hijos/as*.** Daremos información y orientaremos sobre el citado texto, resolviendo las dudas que puedan surgir.
- 3. Explicación, aprendizaje y realización de la actividad *Factores facilitadores y Obstáculos de la comunicación*.** Explicaremos apoyándonos en el anexo, y solicitaremos que nos indiquen cuáles son los factores facilitadores que suelen utilizar y cuáles son los principales obstáculos que se encuentran en la comunicación con su ex pareja e hijos/as
- 4. Entrenamiento en habilidades de comunicación.** La persona ha de realizar la actividad ***Cómo expresar comentarios positivos al comportamiento de su hijo/a***. Durante la misma, iremos corrigiendo mediante explicaciones y ensayos conductuales guiados el procedimiento a seguir al respecto.

Claves para expresar comentarios positivos al comportamiento de su hijo/a

Los pasos o conductas básicas requeridas para comunicar y reforzar positivamente incluyen tanto elementos verbales como no verbales. Repitiendo la práctica y aplicación de esas conductas básicas todo los días se promueve el aprendizaje y mejora la calidad de las relaciones familiares:

- Dígame a su hijo que ha dicho o ha hecho que le ha agradado.
- Exprese cómo se siente con actos, gestos y palabras.
- Háblele estando cerca y mirándolo.
- Tenga una expresión facial agradable.
- Use un tono de voz cálido y cercano.
- Muéstrese relajado y con una postura abierta.

5. **Entrenamiento en habilidades de comunicación.** La persona ha de realizar la actividad **Cómo solicitar cambios al comportamiento de nuestro familiar.** Durante la misma, iremos corrigiendo mediante explicaciones y ensayos conductuales guiados el procedimiento a seguir al respecto. Indicaremos que tengan en cuenta las siguientes claves para solicitar cambios al comportamiento de su hijo/a o de su ex pareja.

Claves para solicitar cambios a nuestro familiar

1. Describe brevemente la situación o el comportamiento que te molesta: “cuando traes a los niños más tarde de la hora en que hemos acordado y ya tendrían que estar en casa”.
2. Expresa las consecuencias del mismo: “tengo poco tiempo para ducharlos, darles la cena y ellos necesitan acostarse temprano porque tienen que ir al colegio al día siguiente”.
3. Expresa cómo te sientes: “esto hace que me sienta molesta y me da rabia”.
4. Empatiza con la otra persona: “entiendo que tú sales algunos días tarde del trabajo”.
5. Implicate en el problema y pide soluciones: “quizás, no hayamos organizado bien los horarios y los turnos y me gustaría que le diésemos una solución a esto”.
6. Avisa de las consecuencias positivas y negativas del cambio solicitado: “creo que es lo mejor para que los niños se relajen antes de dormir porque si seguimos así les vamos a crear unas rutinas menos estables”.
7. Valora la escucha y la predisposición al cambio: “me alegro de poder haberlo hablado contigo”.

7.2.5.3. Estrategias de disciplina y técnicas de modificación de conducta

Número de sesiones: 1 a 3.

Objetivos:

- Profundizar en las habilidades educativas más convenientes para mejorar el comportamiento de sus hijos/as.
- Favorecer el comportamiento adecuado del menor, aumentando los comportamientos positivos y disminuyendo la frecuencia de comportamientos problemáticos.
- Colaborar de forma consensuada en la asunción de límites y normas necesarios para la educación de sus hijos/as
- Realizar un registro del comportamiento de sus hijos/as, de cara al establecimiento de una línea base de intervención.

Desarrollo:

Durante estas sesiones, seremos orientadores y facilitadores de los temas y situaciones abordados. Daremos información y proporcionaremos material sobre estrategias de disciplina y técnicas de modificación de conducta, solicitaremos ejercicios de análisis y reflexión y también practicaremos determinadas habilidades mediante exposiciones guiadas y ensayos de conducta, siempre que sea posible. Es fundamental que la persona inicialmente aprenda a registrar el comportamiento del menor mediante un análisis funcional.

Una vez que hayan establecido ciertas normas o límites necesarios, hemos de orientar a los padres y madres sobre la forma más eficaz de que esa norma se cumpla, pudiendo en ocasiones poderse plantear alguna sesión familiar para buscar soluciones y llegar a acuerdos.

En estas sesiones es muy importante que ambos estén de acuerdo a la hora de establecer límites y normas necesarios para sus hijos/as. Les solicitaremos siempre que sea posible que se pongan de acuerdo en éstos aspectos, porque en muchas ocasiones los menores pueden aprender a utilizar a sus padres en contra del otro cuando no quieren asumir una norma o límite. Hemos de inculcarles que no se desautoricen y no se critiquen delante de ellos/as, ya que ese aspecto les afectará emocionalmente y dificultará ejercer positivamente sus habilidades educativas.

Actividades:

- 1. Diseñar y plantear la intervención.** Definir los objetivos y metas que nos planteamos en éstas sesiones.
- 2. Análisis funcional y registro de comportamientos.** Anotar cuáles son los comportamientos problemáticos de sus hijos/as que les gustaría corregir, siguiendo el anexo, para analizar cuando y donde se produce y cuáles son los antecedentes y las consecuencias del comportamiento del mismo.
- 3. Explicación, orientación y lectura del texto Pautas para la educación de sus hijos/as.** Explicaremos los contenidos del texto, orientaremos o daremos el material para leerlo en casa y durante las sesiones comentaremos el mismo, así como las dudas que puedan surgir.
- 4. Explicación, orientación, diseño de normas y lectura del texto Cómo aumentar los comportamientos positivos de mis hijos/as.** Explicaremos los contenidos del texto, orientaremos o daremos el material para leerlo en casa y durante las sesiones comentaremos el mismo, así como las dudas que puedan surgir.
- 5. Explicación, orientación y aplicación del texto Cómo disminuir los comportamientos problemáticos de mis hijos/as.** Explicaremos los contenidos del texto, orientaremos o daremos el material para leerlo en casa y durante las sesiones comentaremos el mismo, así como las dudas que puedan surgir.

7.2.5.4. Resolución de conflictos familiares

Número de sesiones: 1 a 3.

Objetivos:

- Aprender a solucionar conflictos familiares mediante la puesta en práctica de la técnica de solución de conflictos.
- Orientar a la familia respecto a la forma de actuar ante conflictos concretos y problemas que puedan tener.
- Disminuir la exposición de los hijos/as a los conflictos parentales.

Desarrollo:

Estas sesiones pretenden dar solución a las dificultades que existen en las relaciones parentales y entre padres e hijos y pretenden dar solución a los comportamientos negativos que se puedan dar a nivel familiar. Hemos de ver la viabilidad de poder llegar a acuerdos parentales o bien entre padres e hijos y plantear algún contrato conductual o compromisos a asumir por las diferentes partes en disputa.

Actividades:

- 1. Diseñar y plantear la intervención.** Vamos a definir cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
- 2. Entrenamiento en resolución de conflictos.** Practicaremos la técnica de resolución de conflictos siguiendo los pasos necesarios solicitando realizar en casa las orientaciones e indicaciones que daremos.

Pasos

A. En primer lugar, se trata de que la persona haga un listado de problemas o conflictos ocurridos durante la semana que haya tenido en su relación familiar (respecto a su ex pareja, con sus hijos, con sus familiares, etc.) y que le gustaría solucionar. Para ello, analizaremos el conflicto siguiendo el guión de **¿Cuál es el problema?**

¿Cuál es el problema?

El primer paso para resolver un problema es darnos cuenta de lo que ocurre. Con frecuencia las personas implicadas en un conflicto interpersonal ven las cosas de distintas maneras. Es importante prestar atención y ponerse en el punto de vista de las otras personas.

- ¿Cuál es el problema?, ¿cuál es el origen del problema?, ¿dónde estabas?, ¿qué sucedió?
- ¿Qué hiciste tú y los demás?
- ¿Cómo te sentiste o te sientes?, ¿cómo crees que se sienten o se sintieron los demás?
- Aspectos positivos de tu reacción.
- Aspectos negativos de tu reacción.
- ¿Qué has hecho o qué estás haciendo para cambiar el problema?, ¿qué harás la próxima vez?

B. Informar sobre el proceso de resolución de conflictos. Para ello le facilitaremos información sobre los **pasos** que contiene la técnica y buscaremos soluciones mediante la **Guía para la resolución de conflictos familiares.**

Pasos técnica de solución de conflictos

1. Determinar el problema.
- 2- Escuchar a cada integrante de la familia su conclusión sobre cuál es el problema.
- 3- Generar opciones y alternativas.
- 4- Analizar los puntos positivos y negativos de las opciones.
- 5- Elegir la mejor opción.
- 6- Planear como implementar la opción.
7. Repasar y alegrarse por el progreso.

¿QUÉ PUEDO HACER?

Guía para la resolución de conflictos en la familia

Para solucionar un problema o conflicto es necesario tomarse tiempo para pensar en soluciones alternativas. Cuando nos enfrentamos a un problema cuyas consecuencias no son muy importantes ni para cada cual ni para el resto no es necesario pensar mucho, pero cuando el problema es más importante hay que dedicar tiempo a buscar alternativas variadas para solucionarlo.

- Párate a pensar: ¿cómo me siento y cómo se siente mi familia?, ¿por qué nos sentimos así?
- En mi familia tenemos un problema.
- A mí me gustaría que.
- Piensa qué cosas puedes hacer tú y tu familia.
- Anticípate a los resultados y analiza las consecuencias ¿qué puede pasar?
- Elige la mejor solución.
- Planifica cómo hacerlo.
- Revisa: ¿ha funcionado? ¿qué puedes hacer ahora?

3. Aplicación técnica de solución de conflictos. Después de ensayar y enseñar cómo funciona la técnica, solicitaremos a la familia que la aplique a conflictos o problemas reales de su vida cotidiana. De los distintos problemas propuestos por la familia, tenemos que comenzar por aquellos que sean más fáciles de solucionar, para así comprobar que la técnica se está realizando correctamente y de esta manera generar sensación de eficacia y satisfacción general en la familia. Posteriormente podemos sugerir la puesta en práctica de problemas o dificultades más complejas. Durante el análisis de los conflictos, seremos orientadores y facilitadores de los pasos a seguir y cuando sea posible realizaremos ensayos de conducta para afianzar la técnica.

4. Redacción y aplicación de compromisos y contratos de comportamiento. En caso necesario y si las partes en disputa (padres e hijos, madre y padre, etc.) aceptan y acuerdan el mismo, podemos establecer un contrato conductual o un compromiso de comportamiento. En el contrato, quedarán recogidas por escrito las acciones que cada uno está dispuesto a realizar y se establecen las consecuencias del cumplimiento y del no cumplimiento del mismo. De esta forma, ayudaremos a la familia a buscar soluciones y acuerdos a sus conflictos, implicándolos directamente a iniciar nuevos comportamientos y a corregir comportamientos pasados. Poner por escrito estas condiciones, ayuda a identificar y controlar comportamientos y dinámicas conflictivas.

7.3.

Módulo 3: Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores

7.3.1. Descripción del problema

Cada vez es mayor el número de menores inmersos en procesos de separación de sus padres y ésta situación, la consideran como uno de los sucesos vitales más estresantes de sus vidas por toda la cantidad de cambios y nuevas adaptaciones que les supone (Cantón y cols., 2007). Sin embargo, existe una gran variabilidad de la adaptación a la nueva situación vital experimentada en función de su capacidad de resistencia a los factores de estrés asociados a la ruptura (inestabilidad de los padres, conflictos, cambios en las relaciones, menor tiempo compartido con el progenitor no residente, déficit económicos, etc.) (Pedro Carroll, 2005).

Según Cantón, Cortes y Justicia (2007), el nivel de desarrollo cognitivo, social y emocional que presenten los menores afectará a su nivel de comprensión y a su capacidad para afrontar las situaciones estresantes relacionadas con la separación (inconsistencia en las visitas, escuchar comentarios negativos por parte de un padre al otro, inestabilidad familiar, discusiones entre sus padres, etc.).

Para Wallerstein et al. (2000), los **preescolares** presentan un alto nivel de ansiedad ante la separación, miedo a que los padres los abandonen, regresiones conductuales, escasa capacidad para entender el divorcio y tendencia a culparse a sí mismos de lo ocurrido. Los **menores de edad escolar**, suelen presentar un nivel moderado de depresión, se preocupan por la salida del hogar del progenitor sin la custodia y añoran su regreso, perciben la separación como un rechazo hacia ellos mismos y temen verse reemplazados. Durante la **preadolescencia**, la reacción a la separación se suele manifestar con sentimientos de rabia y la tendencia a culpar a uno de los progenitores de lo ocurrido, pudiendo desarrollar síntomas somáticos. Los **adolescentes**, aunque sientan tristeza por lo ocurrido y cierto nivel de ansiedad, en general afrontan mejor la separación de sus padres. Los adolescentes, además de tener un mayor desarrollo cognitivo y emocional, pueden contar con el apoyo de sus iguales y de otros adultos significativos que amortigüen los efectos de la separación y faciliten su adaptación.

A grandes rasgos, la separación no afecta por igual a todos/as y la mayoría se convierte en adultos bien adaptados, pero el riesgo que puede suponer la separación hay que tenerlo en cuenta principalmente cuando las relaciones familiares son muy negativas (Amato y Cheadle, 2005). Mucho después de la separación o el divorcio, y aunque la mayoría de adultos informan que puede ser positivo a largo plazo, siguen existiendo aún “lamentos” y “quejas” sobre sus relaciones con el padre sin la custodia y sobre la lealtad y los conflictos familiares vividos. Informan de más sentimientos y experiencias dolorosas durante la infancia, fundamentalmente el sentimiento de perder la relación con su padre, con el que les hubiera gustado pasar más tiempo, y se preguntan si realmente los quiso (Kelly y Emery, 2003). Estos sentimientos de pérdida son mayores y culpan más al padre sin la custodia cuando la conflictividad entre la pareja tras la separación ha sido muy elevada.

La investigación actual identifica una serie de factores individuales y ambientales que protegen a los menores de las consecuencias negativas y que fomentan su resistencia a enfrentarse a la separación de sus padres. Factores fundamentales que

ayudan a fortalecer la adaptación son: los atributos individuales del niño, la comunicación adecuada de la ruptura, la preparación psicológica del menor, la adaptación psicológica de los padres, el apoyo familiar, la disminución de los conflictos, los sistemas de apoyo extrafamiliares (profesores, iguales, amigos y familia extensa) y la prestación de ayuda ante determinados cambios relacionados con la separación (Chen y George, 2005).

La intervención preventiva con menores, facilita más la transición de la separación, en la medida en que incorpore factores de protección y se centre en el desarrollo de habilidades eficaces de afrontamiento, en la clarificación de las concepciones erróneas, en ayudar a los menores a entender lo que pueden y no pueden controlar y en explicarles los cambios producidos en la familia (Pedro-Carroll, 2001). Pedro-Carroll (2005) sugiere tener en cuenta las siguientes orientaciones a la hora de plantear una intervención con menores:

- Utilizar programas con base científica y centrados en las fortalezas del menor.
- Tener en cuenta las necesidades evolutivas de los menores.
- Entrenar en habilidades para la adaptación, como solución de problemas, afrontamiento, búsqueda de ayuda y diferenciación entre problemas con y sin solución.
- Coordinación con otros recursos que estén trabajando con el menor (salud mental, centros educativos...).
- Dar información y recursos apropiados a los progenitores sobre cómo fomentar la resistencia y adaptación de los hijos, establecer una relación padres-hijos adecuada y transmitir confianza a los padres respecto a la fortaleza y capacidades de sus hijos.

En nuestra práctica diaria, la intervención con los menores es una de las demandas que más plantean las personas inmersas en un proceso de separación, principalmente por parte de las madres. El abordaje adecuado de la intervención familiar ha de evaluar la necesidad de una posible intervención con ellos/as, aunque hemos de tener en cuenta, como opina Grych (2005), que la mejor forma de actuación es intervenir con los padres y que una intervención con los menores ha de ser complementaria de la intervención que realicemos con sus progenitores.

Nuestra intervención estará centrada en los factores de protección asociados a la resistencia de los menores después de la separación y está basada en los supuestos de que la separación significa una situación de estrés para el niño y de que existe una relación entre apoyo psicosocial y adaptación. A nivel general, pretendemos que los niños sean capaces de identificar y expresar de manera apropiada diversas emociones, aclarar concepciones erróneas de la separación de sus padres y dotar de habilidades para solucionar aquellos problemas o conflictos relacionados con la separación.

Existen experiencias de intervención en Estados Unidos que informan de resultados positivos y que aportan pruebas consistentes de su eficacia (Pedro-Carroll y Jones, 2004; Stolberg y Mahler, 1994; Kalter et al, 1988 y Garvin, Leber y Kalter, 1991) y que nos sirven de referencia para adaptarlos a nuestro ámbito. Tras la intervención, los menores manifiestan un menor nivel de ansiedad y menos dificultades de aprendizaje, más conductas asertivas, mayor sociabilidad (Pedro-Carroll y Cowen, 1985; Pedro-Carroll y otros, 1986), exhiben un mayor grado de ajuste a la nueva situación, manifiestan sentimientos más positivos hacia su familia y se detecta una mejoría en las habilidades de comunicación entre padres e hijos y mejores estrategias de afrontamiento de la separación (Pedro-Carroll, Alpert-Gillis y Cowen, 1992).

7.3.2. Tablas / Resumen

En la siguiente tabla resumimos brevemente los objetivos, contenidos y desarrollo del módulo

| ORIENTACIÓN PSICOEDUCATIVA Y APOYO EMOCIONAL A MENORES | | |
|---|--|--------------------------------|
| Objetivos | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar apoyo para identificar y expresar sus sentimientos de forma apropiada. • Mejorar la comprensión de los menores de los cambios familiares ocurridos debido a la separación. • Dotar de habilidades de afrontamiento adecuadas para resolver eficazmente conflictos interpersonales relacionados con la separación. • Ayudar a los menores a adaptarse a los cambios y al estrés asociado a la separación de sus padres. • Fomentar una percepción positiva de sí mismo y de su familia. | | |
| Evaluación | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pauta de entrevista para hijos/as en proceso de separación. • Escala de Creencias Infantiles sobre el divorcio parental. • Escala de Ansiedad manifiesta en niños y adolescentes (CMSA-R). • Inventario de Depresión Infantil de Kovacs(CDI). • Inventario para hijos del comportamiento parental. Versión Samper y cols. (2006). | | |
| Intervención | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación y psicoeducación • Autoestima personal y familiar • Autocontrol y expresión emocional • Toma de decisiones y Entrenamiento en resolución de conflictos | | |
| Intervención | | |
| Sesiones | Objetivos específicos de las sesiones | Contenidos/ Actividades |



| | | |
|---|---|--|
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Evaluación y Psicoeducación</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar apoyo para identificar y expresar los sentimientos de forma apropiada. - Mejorar la comprensión del menor de los cambios familiares y clarificar sus falsas creencias. - Evaluar de forma específica las reacciones psicológicas y la percepción a nivel familiar que tiene el menor. | <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación específica. - Psicoeducación (Presentando a mi familia, Cómo influye la separación en la familia, Cuando tus padres se separan). |
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Autoestima personal y familiar</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer la autoestima del menor. - Favorecer la aceptación de la separación. - Generar una percepción positiva familiar, modificando ideas o creencias equivocadas. | <ul style="list-style-type: none"> - Todos somos únicos y especiales. - Me gusto como soy. - Me gusta mi familia. |
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Autocontrol y Expresión emocional</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a modificar los pensamientos negativos y las creencias irracionales que generen malestar emocional. - Mejorar la percepción de las situaciones que el menor puede controlar y las que no están bajo su control. - Aprender a comunicarse con sus padres de forma eficaz y positiva. - Favorecer una expresión emocional adecuada en los menores y que expresen a sus padres sus sentimientos. - Aprender a controlarse emocionalmente en situaciones de estrés y tensión familiar. | <ul style="list-style-type: none"> - Los pensamientos positivos. - Registro de preocupaciones y malos momentos. - Técnica de respiración. - Expresando sentimientos. |
| <p>1 a 3 sesiones</p> <p>Toma de decisiones y Entrenamiento en resolución de conflictos</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las distintas formas de afrontar los conflictos interpersonales y sus consecuencias. - Aprender a tomar decisiones adecuadas respecto a cómo actuar en la relación con sus padres. - Mejorar las habilidades de competencia en solución de conflictos familiares y con sus iguales. | <ul style="list-style-type: none"> - Tomando decisiones. - Técnica de solución de conflictos. |

7.3.3. Objetivos

- Proporcionar apoyo para identificar y expresar sus sentimientos de forma apropiada.
- Mejorar la comprensión de los menores de los cambios familiares ocurridos debido a la separación.
- Dotar de habilidades de afrontamiento adecuadas para resolver eficazmente conflictos interpersonales relacionados con la separación.
- Ayudar a los menores a adaptarse a los cambios y al estrés asociado a la separación de sus padres.

- Fomentar una percepción positiva de sí mismo y de su familia.

7.3.4. Evaluación específica

Hemos de evaluar en profundidad los diferentes aspectos de la situación y de la problemática personal y familiar que presenten los menores objeto de intervención. Una vez que hayamos valorado adecuadamente y siempre después de la evaluación realizada a los padres, orientaremos y dirigiremos nuestra intervención a las diferentes sesiones que integran el módulo. Si después de las sesiones de evaluación con el menor, no consideramos conveniente la intervención directa con el mismo, abordaremos la intervención familiar con los padres mediante el *Módulo de Habilidades Psicoeducativas y Parentales*.

En la evaluación que realicemos es fundamental conocer la **demanda de intervención planteada por el menor y familia**. Para iniciar la intervención, es esencial ver cuál es la petición de ayuda y quién la hace. Existen situaciones de menores que no tienen motivación por la intervención y que sus padres lo solicitan; en estos casos, especialmente hemos de ser cautos a la hora de intervenir directamente y es importante evaluar adecuadamente para informar y asesorar a los progenitores sobre la mejor forma de actuación por su parte, teniendo en cuenta que en ocasiones las reacciones manifestadas no pueden tener una mejoría con nuestra intervención directa, si ésta no es abordada adecuadamente con los padres o las habilidades parentales que éstos manifiestan no son las adecuadas.

A grandes rasgos, la evaluación la desglosaremos en estas **áreas principales**:

- **Reacciones y adaptación del niño a la separación**. En este apartado hemos de conocer cuáles son las habilidades de adaptación (a nivel personal, escolar, familiar y social) del menor a la separación, así como posibles síntomas o reacciones psicológicas que pudieran estar experimentado (pérdida de autoestima, síntomas depresivos, síntomas de ansiedad).

- **Percepción del niño de su familia**. Es fundamental conocer la percepción que tiene de su familia y de los problemas existentes entre ellos, las habilidades y capacidades que el menor manifiesta respecto al conflicto de sus padres, así como las situaciones más críticas o estresantes a las que ha de enfrentarse.

Hemos de ser lo suficientemente flexibles y adaptar nuestra forma de evaluar e intervenir a la edad, al desarrollo cognitivo, social y emocional, así como al grado de conocimiento que posee el menor de la situación familiar.

Nuestra evaluación siempre que sea posible, ha de ser complementada mediante el estudio de los informes emitidos o derivaciones de otras instituciones (Educación, Salud Mental, etc.), así como de la necesaria coordinación que establezcamos con otros agentes sociales y educativos (tutores, directores/as y orientadores/as de centros escolares, educadores/as sociales, asesores/as jurídicos, psicólogos/as, trabajadores/as sociales, etc.).

Consideramos fundamental nuestra forma de proceder durante la evaluación del menor y en este sentido es conveniente seguir algunas orientaciones prácticas para la entrevista infantil y las técnicas para formular preguntas de Garbarino y otros (1993).

Orientaciones prácticas para la entrevista infantil

(Garbarino y cols, 1993)

1. Los entrevistadores tienen la responsabilidad de adaptar sus métodos de entrevista a la capacidad comunicativa del entrevistado.
2. Cuando las situaciones de entrevista crean estrés en el niño, éste utiliza, frecuentemente, otros canales de comunicación, tales como llanto, agresión, retraimiento o estado letárgico.
3. Es más probable que los niños ofrezcan información fiable cuando hablan de hechos en los que han tomado parte o de algo muy próximo a sus intereses y a su experiencia cotidiana.
4. Los niños de edad preescolar son mucho más eficientes en el uso del lenguaje si están en un entorno familiar y con adultos conocidos que si están en un lugar nuevo y desconocido con personas que ellos consideran extrañas.
5. Los niños de edad preescolar son mucho más eficientes cuando utilizan el lenguaje para describir personas, objetos o sucesos que cuando lo utilizan para clarificar, evaluar la verdad de algo o para valorar una afirmación.
6. Los entrevistadores deben evaluar el vocabulario y complejidad gramatical de las afirmaciones de los niños y adaptar a su nivel sus preguntas y comentarios.
7. Los niños en edad escolar pueden creer que el entrevistador sabe ya la respuesta a sus preguntas y eso puede abreviar gravemente las respuestas o eliminarlas por completo.
8. Al entrevistar a los niños, especialmente a los de menor edad, debe tenerse especial cuidado en evitar dar la impresión de que la petición de información es una orden o exigencia.
9. Salvo sustanciales y poco probables avances en la entrevista estructurada para niños de corta edad, seguirá siendo necesario el uso de entrevistas menos estructuradas con preescolares y los más pequeños en edad escolar.
10. El entrevistador deberá evitar siempre que sea posible controlar la conducta del niño, deberá permitirle desviarse de los temas que se traten e integrar las preguntas en rutinas y actividades familiares para el niño, o incluir palabras, dibujos y acciones que el niño integre en la situación de entrevista.
11. Un adulto que habla con un niño no puede presuponer sobreentendidos compartidos ni en el lenguaje ni en los sentimientos; al contrario, debe trabajar continuamente para asegurar que ambos operan en la misma longitud de onda.

Técnicas de formulación de preguntas a los niños

(Garbarino y otros, 1993)

- Las preguntas abiertas y el apoyo de las respuestas (“¿De verdad?”, “entiendo”...) son claves que animan al niño a hablar.
- Está confirmado que los entrevistados de cualquier edad dan información más fiel cuando narran libremente que cuando están contestando a preguntas directas.
- Para ser efectivas, las preguntas deben ser adecuadas al nivel de desarrollo del niño entrevistado.
- Se recomienda utilizar frases que no tengan de tres a cinco palabras más que el promedio de las frases del niño.
- Es conveniente utilizar términos del niño.
- Utilice diferentes términos al hacer la pregunta para asegurar que el niño ha comprendido.
- Para determinar si el niño ha entendido, pídale que repita lo que ha dicho, en lugar de preguntar «¿Has entendido?».
- Reformule con otras palabras las preguntas que el niño no comprenda. El niño puede tomar la repetición de la pregunta como una indicación de que ha dado una respuesta incorrecta y cambiar la respuesta.
- Evitar las preguntas que incluyan una secuencia de tiempo.
- Cuidado en la interpretación de las respuestas a preguntas muy concretas. Los niños son propensos a ser muy literales.
- No conteste a cada respuesta con otra pregunta. Muestre interés por lo que dice el niño, esto le animará a extenderse en lo dicho anteriormente.

Instrumentos de evaluación específicos

- *Pauta de entrevista para hijos/as en proceso de separación de sus padres* (Montilla).
- *Escala de Creencias Infantiles sobre el divorcio parental* (Versión traducida y modificada de la Escala de Kurdek y Berg de 1987 por Ramírez, M., 1999).
- *Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (CMAS-R)* de Reynolds y Richmonds (1978).
- *Inventario de Depresión Infantil (CDI)* de Kovacs (1992).
- *Inventario para hijos/as del comportamiento parental (CRPBI)* (Schaefer, 1965, Versión Samper y cols., 2006).

7.3.5. Contenidos

Nivel de aplicación:

Nuestra intervención la realizaremos principalmente a nivel individual y familiar, sin embargo cuando sea posible hemos de favorecer el desarrollo de una intervención grupal teniendo en cuenta los beneficios que el grupo puede proporcionar a los menores debido al clima de confianza y apoyo mutuo que éste proporciona.

Durante las sesiones con los menores, hemos de informar a los padres de los resultados y de la evaluación que vayamos detectando durante las mismas. En ocasiones y siempre que sea necesario, viable y posible, podremos abordar sesiones conjuntas entre padres e hijos (madre e hijo, padre e hijo, padres e hijo, etc.) que den respuesta a los objetivos específicos de cada sesión.

Descripción:

Durante el desarrollo de las distintas sesiones, adaptaremos nuestra intervención a la edad de los menores y seremos facilitadores y orientadores de los temas abordados; es fundamental reforzar adecuadamente la expresividad de los menores para favorecer su confianza y comunicación y también en ocasiones hemos de modelar adecuadamente los contenidos que estemos tratando.

Para la puesta en marcha de las distintas sesiones, hemos de introducir cuáles son los objetivos de cada bloque y acordar cuando sea posible con los menores, cuáles serán sus metas y objetivos durante el desarrollo del módulo.

En las sesiones se realizarán ejercicios y practicaremos ejemplos de situaciones y habilidades basadas en situaciones reales de su vida cotidiana y también solicitaremos que realicen tareas en casa que luego abordaremos. En este sentido, hemos de ser lo suficientemente flexibles para poder cambiar las actividades de las sesiones con las actividades a realizar en casa, siendo conscientes de que muchas actividades requieren un tiempo de análisis y de recogida de datos que necesariamente habrán de realizarse en su hogar.

Los contenidos y actividades que presentamos están elaborados para poder trabajarse con **menores de 8 a 14** años, sin embargo, podemos seguir la referencia que nos ofrece la guía para adaptar nuestra intervención a otras edades.

La selección de las sesiones y el orden de las mismas dependerá de la evaluación realizada a los menores y sus familias y también es fundamental que durante el desarrollo de la intervención tengamos en cuenta otros recursos o profesionales que puedan participar en la intervención, así como establecer una periodicidad adecuada en las diferentes sesiones. Las sesiones que integran este módulo son:

1. Bloque 1: Evaluación y Psicoeducación (1 a 3 sesiones).
2. Bloque 2: Autoestima personal y familiar (1 a 3 sesiones).
3. Bloque 3: Autocontrol y expresión emocional (1 a 3 sesiones).
4. Bloque 4: Toma de decisiones y Entrenamiento en solución de conflictos (1 a 3 sesiones).

Recursos humanos:

Los/las profesionales responsables del módulo y las distintas sesiones serán los/las psicólogos/as de las distintas Zonas de Trabajo Social, si bien algunas sesiones o contenidos de las mismas, pueden realizarse en colaboración con los/las educadores/as sociales, mediante un adecuado reparto de tareas y responsabilidades en la intervención individual, familiar o grupal.

Materiales para la intervención:

Durante el desarrollo podremos utilizar los siguientes materiales de apoyo:

- Instrumentos de evaluación específicos.
- Otros materiales (ordenador, cañón proyector, papel, lápices, pizarra, cartulinas, etc.)
- Se podrá entregar material de lectura, cuentos adaptados, etc.
- Anexos Bloque 1: Evaluación y Psicoeducación.
 - ° *Cuando tus padres se separan (Anexo 22).*
- Anexos Bloque 2: Autoestima personal y familiar.
 - ° *Todos somos únicos y especiales, Me gusto como soy y Me gusta mi familia (Anexo 23).*
- Anexos Bloque 3 de Autocontrol y expresión emocional.
 - ° Los pensamientos positivos, Mis preocupaciones y Expresando sentimientos (Anexo 24).
 - ° *Registro de Preocupaciones y malos momentos (Anexo 25).*
 - ° *Registro Expresando el sentimiento (Anexo 26).*
 - ° *Técnica respiración y relajación (Anexo 9).*
- Anexos Bloque 4 de Toma de decisiones y Entrenamiento en Resolución de conflictos:
 - ° *Tomando decisiones. Guión para tomar decisiones*
 - ° *¿Cual es el problema? (Anexo 19).*
 - ° *¿Qué puedo hacer?: Guía para solucionar conflictos en mi familia (Anexo 20).*

Lugar de realización:

Preferentemente en los Centros de Servicios Sociales Comunitarios, en las diferentes Unidades de Trabajo Social y en algunas instalaciones municipales, si bien en determinadas situaciones y si lo consideramos conveniente, podremos plantear la intervención en los domicilios familiares.

Temporalidad:

De 1 a 12 sesiones con una periodicidad semanal o quincenal y con una duración aproximada de:

- 30 minutos / 1 hora en sesiones individuales.
- 1 hora/ 1 horas y media en sesiones grupales.

7.3.5.1. Evaluación y Psicoeducación

Número de sesiones: 1 a 3.

Objetivos:

- Proporcionar apoyo para identificar y expresar los sentimientos de forma apropiada.
- Mejorar la comprensión del menor de los cambios familiares y clarificar sus falsas creencias.
- Evaluar de forma específica las reacciones psicológicas y la percepción a nivel familiar que tiene el menor.

Desarrollo:

Estas sesiones pretenden evaluar adecuadamente las reacciones que pueda estar manifestando el menor y a la misma vez realizar funciones informativas y de psicoeducación ante aspectos fundamentales de la separación de sus padres. Por ello, durante la evaluación, es posible que surjan preguntas, dudas o creencias equivocadas respecto a la separación que manifieste el menor, a las que habremos de dar respuesta y orientar adecuadamente. Es fundamental en estas primeras sesiones, crear un buen clima para la intervención, para ello y teniendo en cuenta la edad, nos podemos servir de juegos de presentación adaptados a la edad, dinámicas de conocimiento personal, etc.

Las sesiones están divididas en los siguientes bloques o contenidos temáticos que adaptaremos a la edad, características y situación que estén experimentando los menores.

1. **Evaluación específica.** En las primeras sesiones utilizaremos los instrumentos de evaluación recogidos en el apartado anterior, adaptando la entrevista y forma de preguntar a la edad de cada menor. Hemos de ser lo suficiente flexibles para no forzar el ritmo de las sesiones, pero lo recomendable sería dedicar una primera sesión a realizar la *Pauta de entrevista para hijos en proceso de separación de sus padres* y las siguientes sesiones dedicarlas a los instrumentos de evaluación específicos recogidos en el apartado anterior

Las características de cada niño, la edad y las evaluaciones que vayamos realizando marcará el ritmo de las sesiones y en ocasiones no será necesario realizar la evaluación completa de todos los instrumentos de evaluación que recogemos en nuestra guía.

2. **Psicoeducación.** Durante estas sesiones, corregiremos los pensamientos o creencias irracionales que puedan tener y favoreceremos una expresión emocional adecuada. Los **temas** serán los siguientes:

• **Tipos de familias:** monoparentales, binucleares, reconstituidas, intergeneracionales, etc. Hemos de comentar con los menores los diferentes tipos de familias que existen, respetando las diferencias que puedan existir en cada familia. Es importante que analicen los tipos de familias existentes, qué aspectos comparten ellos con otras familias y en qué se diferencian.

• **Cambios más frecuentes que conlleva la separación:** cambios en las relaciones entre sus padres, tiempo y actividades compartidos con sus padres, cambios en las relaciones con sus abuelos, tíos, primos, cambio de domicilio y barrio en el que vive, cambio de colegio, nuevas amistades, nuevas relaciones de los padres, etc.

- **Consecuencias y reacciones emocionales** que pueden experimentar tanto sus padres como ellos/as: sentimientos de culpabilidad, miedo a ser abandonados/as, ira, rabia, tristeza, etc.
- **Aceptación de la nueva situación.** Los hijos/as no suelen aceptar la separación de sus padres, incluso cuando las relaciones familiares han sido conflictivas y violentas y suelen tener la ilusión de que sus padres puedan volver a estar juntos. Hemos de trabajar cuáles son los pensamientos asociados respecto a la separación que dificultan una aceptación de lo que está ocurriendo.

Para abordar los contenidos de estas sesiones, hemos elaborado un material de apoyo y lectura denominado **Cuando tus padres se separan** (Anexo 22) para explicárselo a los menores, analizar y resolver sus posibles dudas.

Actividades:

1. **Evaluación específica.** Realizar la evaluación propia del módulo e informar a los padres y madres de los resultados de la misma. A lo largo de las sesiones iremos comentando, cuando sea posible, con los menores los resultados que se desprendan de la evaluación. Se les podrán facilitar algunos cuestionarios y autoinformes según la edad de los menores, para que los realicen en casa.
2. **Diseñar y plantear la intervención.** Definir y consensuar con los menores cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
3. **Realización de la actividad Presentando a mi Familia.** Solicitaremos al menor que dibuje a su familia y que anote o exprese que hace cada uno de sus familiares durante el día. Después del ejercicio, realizaremos preguntas al respecto sobre la separación de sus padres y sobre la relación que tienen con ellos; para ello, podemos utilizar algunas preguntas de la *Pauta de entrevista para hijos/as en proceso de separación*.
4. **Explicación, orientación y realización de la actividad Como influye la separación en la familia.** Solicitaremos que los menores realicen una pequeña redacción sobre cómo influye la separación en la familia y tendrán que contestar a las siguientes preguntas:
 - Tipos de familias que existen. *¿En qué se parecen a la tuya?, ¿en qué se diferencian?*
 - *¿Cuales son los cambios que han ocurrido en tu familia tras la separación?*
 - *¿Cómo te sientes?, ¿cómo se sienten tus padres, hermanos, abuelos, etc?*
5. **Apoyo emocional sobre situaciones de malestar.** Pediremos que anoten o nos comenten todas aquellas situaciones relacionadas con la separación de sus padres que les provoquen o generen malestar (tristeza, miedo, ira, confusión sobre como actuar, etc.).
6. **Explicación, orientación y lectura del texto Cuando tus padres se separan.** Orientaremos y cuando sea posible solicitaremos que lean el texto para posteriormente analizar y resolver las dudas sobre el mismo.

7. 3.5.2. Autoestima personal y familiar

Número de sesiones: 1 a 3 .

Objetivos:

- Fortalecer la autoestima del menor.
- Favorecer la aceptación de la separación.
- Generar una percepción positiva familiar, modificando ideas o creencias equivocadas.

Desarrollo:

La separación de los padres puede generar una pérdida de autoestima en los menores y que estos tengan dificultad para aceptar la situación familiar, experimentando en ocasiones sentimientos negativos hacia los padres y dudando en ocasiones de que estos les quieran. En estas sesiones, hemos de fortalecer la autoestima de los menores y modificar los pensamientos negativos que dificultan e impiden la aceptación de lo ocurrido.

Actividades:

- 1. Diseñar y plantear la intervención.** Definir y consensuar con los menores cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
- 2. Explicación, orientación y realización de la actividad Todos somos únicos y especiales.** Le pediremos al menor que realice un tarjeta de presentación, un dibujo (puede ser un escudo, un dibujo libre, etc.) donde exprese qué cosas le gusta hacer, cómo es personalmente, que cualidades positivas tiene, etc. En esa tarjeta o dibujo también ha de expresar cualidades positivas o aspectos que le gustan de su madre y su padre u otros familiares que él quiera incluir . Hay que hacer especial hincapié en qué sólo pueden incluirse las cualidades positivas.
- 3. Explicación, orientación y realización de la actividad Me gusto como soy.** Pediremos a los menores que nos expresen y comenten varias cualidades positivas que les hacen sentirse orgullosos y otras que no les gustan y les gustaría cambiar. Para ello, pueden comenzar cada frase con “Me siento orgulloso de...” y “Algo de mí que me gustaría cambiar es...”.
- 4. Explicación, orientación y realización de la actividad Me gusta mi familia.** Solicitaremos a los menores que escriban una carta dirigida a su madre y otra a su padre y que en ella, les expresen los sentimientos positivos que tienen hacia ellos y qué aspectos de su forma de ser les gustan. Comentaremos a los menores que ésta carta será un secreto que podrán compartir con su familia, si así lo quieren.

7. 3.5.3. *Autocontrol y Expresión emocional*

Número de sesiones: 1 a 3.

Objetivos:

- Aprender a modificar los pensamientos negativos y las creencias irracionales que generen malestar emocional.
- Mejorar la percepción de las situaciones que el menor puede controlar y las que no están bajo su control.
- Aprender a comunicarse con sus padres de forma eficaz y positiva.
- Favorecer una expresión emocional adecuada en los menores y que expresen a sus padres sus sentimientos.
- Aprender a controlarse emocionalmente en situaciones de estrés y tensión familiar.

Desarrollo:

La comunicación interna (los pensamientos) y la comunicación externa con familiares y amistades, va a sufrir durante la separación una serie de cambios que es fundamental abordar para mejorar las relaciones familiares y disminuir los síntomas de estrés emocional.

Los menores manifiestan muchos sentimientos de malestar emocional asociados a la separación y es fundamental que aprendan a corregir los estilos de pensamiento negativos que les generan mayores síntomas de estrés emocional. En este sentido, durante estas sesiones, realizaremos ejercicios de reestructuración cognitiva que mejoren su bienestar personal.

Por otra parte, para los menores es fundamental aprender a comunicarse de manera eficaz, principalmente cuando la familia está experimentando una crisis tan importante en sus vidas y que afecta a todos los miembros de la unidad familiar. Es importante que los menores aprendan a expresar sus emociones y a comunicarse de forma positiva con sus padres. En estas sesiones, entrenaremos habilidades de comunicación verbal y no verbal, modelaremos algunas habilidades sociales necesarias y abordaremos cuáles son las situaciones que les generan malestar emocional (tristeza, rabia, culpa, confusión, sentimientos de culpa, etc.).

Es fundamental favorecer esa expresión emocional, principalmente en situaciones de especial conflictividad parental o entre padres e hijos/as, ya que es muy difícil que cambien las dinámicas familiares, sin que los menores comuniquen a sus familiares sus verdaderos sentimientos. Para que esta comunicación sea eficaz, ha de realizarse de forma controlada, ya que si no pueden agravarse los problemas existentes a nivel familiar.

Actividades:

1. **Diseñar y plantear la intervención.** Definir y consensuar con los menores cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
2. **Explicación, orientación y realización de la actividad Los pensamientos positivos.** Pediremos a los menores que anoten los pensamientos positivos que les animan a hacer las cosas y que les hacen sentirse bien. Para ello, pueden pedir consejo a sus familiares o amigos. La finalidad es que siempre tengan unos pensamientos positivos de ánimo que empleen como “amuletos de la suerte” a los que acudir cuando no se sientan bien.



3. Explicación, orientación y realización de la actividad Registro de Preocupaciones y Malos momentos. Solicitaremos que durante la semana y en casa realicen la tabla del anexo y que anoten las situaciones que más les preocupan siguiendo el siguiente guión de ejemplo:

- **Tranquilízate y piensa:** ¿Qué te preocupa?. *Mi padre no me ha llamado esta semana y creo que ya no se preocupa por mí.*
- **Sigue pensando:** ¿Cómo te sientes? *Siento rabia y decepción.*
- **Reflexiona:** ¿Has hecho algo para que suceda? *No, aunque yo podría haberlo llamado.*
- **Decide:** ¿Qué puedes hacer para solucionarlo? *Tengo que expresarle mi malestar por no llamar y también puedo llamarlo si tengo deseos de hablar con él. Puedo desahogarme y hablarlo con mi amiga, etc.*

4. Explicación y aprendizaje de Técnica de respiración Enseñaremos a los menores la respiración diafragmática y cómo nos puede ayudar a relajarnos. Orientaremos sobre el mismo siguiendo el anexo y entregándolo como material de apoyo y lectura.

5. Entrenamiento en habilidades de expresión emocional y realización de la actividad Expresando sentimientos. Entrenaremos a los menores para expresen de forma controlada qué cosas les afectan y molestan, cómo se sienten y qué comportamientos o actitudes les gustaría que realizarán sus familiares. Para realizar esta actividad, podemos facilitarle algunos ejemplos o tabla con diversos sentimientos para que seleccionen y elijan los que mejor representen su estado de ánimo. Para ello, podemos seguir el siguiente **guión:**

- **Identifica sentimientos:** ¿cómo te sientes?
- **Origen sentimientos:** ¿porqué te sientes así?, ¿qué has hecho tú, ¿qué ha hecho o dicho la otra persona?
- **Expresa el sentimiento y pide el cambio:** *me siento..., me siento así, cuando tú..., por favor, me gustaría que...*

7. 3.5.4. Toma de decisiones y Entrenamiento en solución de conflictos

Número de sesiones: 1 a 3.

Objetivos:

- Conocer las distintas formas de afrontar los conflictos interpersonales y sus consecuencias.
- Aprender a tomar decisiones adecuadas respecto a cómo actuar en la relación con sus padres.
- Mejorar las habilidades de competencia en solución de conflictos familiares y con sus iguales.

Desarrollo:

Antes, durante y después de la separación, se pueden producir situaciones muy graves de conflicto familiar y que han podido ser los desencadenantes de que se produzca la separación entre los progenitores. Los hijos/as han podido presenciar discusiones, peleas, gritos, distanciamiento entre sus padres y desgraciadamente parte de estos conflictos no terminan cuando la relación termina y cesa la convivencia sino que se pueden mantener durante muchos años y agravarse incluso con denuncias mutuas a nivel legal. Estas situaciones son especialmente difíciles en situaciones de violencia familiar.

En estas sesiones, trabajaremos las habilidades necesarias para solucionar los conflictos familiares de forma adecuada y prevenir que los insultos, discusiones y peleas se conviertan en una dinámica habitual en la comunicación entre padres e hijos/as. También es importante que exista una adecuada comunicación que permita poner en común los diferentes puntos de vista y se tomen decisiones participativas y abiertas a las necesidades que expresen hijos y padres.

Actividades:

1. **Diseñar y plantear la intervención.** Definir y consensuar con los menores cuáles son los objetivos o metas que nos plantearemos en estas sesiones.
2. **Explicación, aprendizaje y realización de la actividad Tomando decisiones.** Guiaremos un proceso activo de toma de decisiones y comprobaremos la decisión y cómo ha sido puesta en marcha. Para ello, los menores, pueden pedir ayuda u orientación a otras personas aunque la decisión final será suya. Para ésta actividad, seguiremos el siguiente **guión para tomar decisiones**:
 - **Problema o situación que querrías cambiar.**
 - **Piensa:** ¿qué opciones tienes?, ¿qué puedes hacer?
 - **Analiza:** ¿cuáles son los pros y contras de las distintas opciones que tienes?
 - **Reflexiona:** ¿depende sólo de ti?, ¿a quién más afecta?, ¿cuáles son las decisiones para los demás?
 - **Decide qué hacer, cómo y cuando.**
3. **Entrenamiento en Resolución de conflictos.** Para el aprendizaje de ésta técnica, solicitaremos que realicen las actividades **¿Cuál es el problema?** y **¿Qué puedo hacer?** siguiendo el mismo guión y anexos del *Módulo de Habilidades psicoeducativas y parentales* y adaptándolos a la edad y desarrollo cognitivo de los menores.

7.4.

Módulo 4: Mediación familiar

7.4.1. La Mediación familiar como método de resolución de conflictos en parejas en proceso de separación.

La Mediación familiar es un método de resolución de conflictos familiares donde la pareja, en condiciones de igualdad y asesorada por profesionales, intenta llegar a acuerdos y resolver sus problemas y diferencias por sí mismos, evitando acudir de esta manera a la vía judicial de forma contenciosa.

Según la **Ley 1/2009, de 27 de febrero, reguladora de la Mediación Familiar en la Comunidad Autónoma de Andalucía**, en su artículo 2, “se entiende por mediación familiar el procedimiento extrajudicial de gestión de conflictos no violentos que puedan surgir entre los miembros de una familia, mediante la intervención de profesionales especializados que, sin capacidad de decisión sobre el conflicto, les asistan facilitando la comunicación, el diálogo y la negociación entre ellos, al objeto de promover la toma de decisiones consensuadas en torno a dicho conflicto. La mediación familiar tiene como finalidad que las partes en conflicto alcancen acuerdos equitativos, justos, estables y duraderos, contribuyendo así a evitar la apertura de procedimientos judiciales, o, en su caso, contribuir a la resolución de los ya iniciados”.

A pesar de las características que diferencian a la *Mediación familiar* de la *Intervención psicológica* del resto de módulos, consideramos fundamental incluirla en nuestra guía, ya que es una estrategia que cada vez se está implantando más en nuestro país y tiene una serie de ventajas (es voluntaria, económica, rápida, genera soluciones más satisfactorias, mantiene las relaciones y produce acuerdos creativos, Bernal, 2006) que justifican su implantación.

Por tanto éste módulo, es independiente de los anteriores y no es viable ni se puede compatibilizar la *Intervención psicológica* que hemos establecido en apartados anteriores con la finalidad y principios de la *Mediación familiar*. Según la **Ley 1/2009, de 27 de febrero, reguladora de la Mediación Familiar en la Comunidad Autónoma de Andalucía**, aquellas personas con las que previamente se ha intervenido a nivel individual, familiar o grupal, pueden beneficiarse de la Mediación Familiar, siempre y cuando ésta sea realizada por otro profesional con la necesaria formación. En éstas situaciones, será necesario realizar la derivación oportuna.

En nuestro país, aunque no existe ninguna ley a nivel estatal, existen varias legislaciones autonómicas en materia de Mediación Familiar: Cataluña (2001), Galicia (2001), Comunidad Valenciana (2001), Canarias (2003, modificada en 2005), Castilla-La Mancha (2005), Castilla y León (2006), Baleares (2006), Comunidad de Madrid (2007), Asturias (2007) y País Vasco (2008).

En nuestra guía, consideramos muy importantes algunos aspectos de **Ley 1/2008, de 8 de febrero, de Mediación Familiar en el País Vasco**, dado nuestro ámbito de intervención en Servicios Sociales Comunitarios. En ella, queda recogido que:

“En Europa, la mediación familiar ha sido un instrumento eficaz en los conflictos convivenciales tanto desde el punto de vista de la prevención como de su resolución. Por ello, la mediación familiar suele estar integrada en los servicios sociales

y coordinada con otros sistemas de protección social. Desempeñan un papel complementario y/o alternativo en relación a los procedimientos jurisdiccionales, en la medida en que se adaptan mejor a algunos conflictos, porque favorecen el diálogo entre las partes.

Por lo demás, se produce en este momento una confluencia entre el desarrollo de la mediación familiar y el proceso de maduración y universalización de los servicios sociales con un enfoque cada vez más familiar y comunitario, de suerte que, según entiende esta ley, el de los servicios sociales es el marco idóneo en el que encuentran acomodo los servicios de mediación familiar”.

En el desarrollo de nuestra guía, seguiremos las orientaciones de autores que son una referencia a nivel internacional como John M. Haynes y de autores españoles pioneros en nuestro país, como Trinidad Bernal e Ignacio Bolaños.

Momentos y formas de acceso a Mediación Familiar

Tomado de Bolaños (2004), vamos a ver los distintos momentos y formas de acceso a la Mediación Familiar que nos podemos encontrar.

La Mediación familiar pura, previa a un proceso legal y totalmente voluntaria, es un ideal con unos requisitos muy estrictos que aún reúnen pocos casos en la actualidad. La falta de información adecuada y el desconocimiento del recurso hacen que la mayoría de las parejas que deciden romper su vida en común, no opten por ella como primera elección. El camino inicial suele ser la consulta con un/a abogado/a como requisito previo para poner en marcha los mecanismos de la justicia. La práctica demuestra que una gran parte de las disputas legales relacionadas con la vida familiar tras la ruptura, no encuentran una forma adecuada de ser solventadas en el mundo de los juzgados. Es por ello que la necesidad de métodos como la mediación es cada vez más reconocida, no sólo como un sistema alternativo al judicial, sino también como un proceso que pueda completar o complementar al legal cuando éste ya existe.

La Mediación familiar, podría plantearse en casi cualquier parte del procedimiento:

- A) *Previamente al inicio del proceso legal.* Para que la pareja tome decisiones y busque acuerdos que posteriormente formalizará legalmente.
- B) *Durante el proceso legal.* Durante la fase de medidas provisionales para valorar las medidas adoptadas a nivel judicial y adaptarlas a su realidad familiar. Si no ha terminado el proceso legal, es conveniente interrumpir el mismo hasta que la pareja tome los acuerdos durante la Mediación.
- C) *Después del proceso legal.* Cuando las sentencias judiciales se incumplen o las relaciones entre la ex pareja son muy conflictivas y están habituados a recurrir continuamente al Sistema Judicial para solucionar sus conflictos.

7.4.2. Funciones de la persona mediadora

Tomado de Bolaños (2008), mostramos las definiciones de Kessler (1978) y Folberg y Taylor (1984), que ofrecieron unas de las primeras y más importantes definiciones de las **funciones de la persona mediadora** a lo largo del proceso:

- En los primeros momentos de la mediación, se encarga de fijar el tono emocional del proceso, aclara cuáles son las expectativas y el concepto de mediación que tienen las partes.
- A continuación explica las metas, los propósitos del proceso, así como su propio papel, poniendo especial énfasis en su imparcialidad, en la confidencialidad de los contenidos y en la voluntariedad de participación.
- Refuerza la competencia y responsabilidad de las partes y propone que la meta es construir un camino para que ambos continúen ejerciendo de padres en una familia reorganizada, por ello el foco estará centrado en el futuro y no en el pasado.
- Posteriormente recoge datos sobre la motivación de los participantes para la mediación, su estado emocional actual y sus estilos interaccionales y de comunicación.
- Valora los antecedentes inmediatos y los eventos precipitantes del conflicto atendiendo a la historia legal, la duración del matrimonio y la separación, y permitiendo que se compartan las visiones de los temas, así como el intercambio de información individualizada sobre los hijos.
- Balancea la comunicación, impidiendo que cada parte hable demasiado tiempo seguido y redefine las posturas de forma positiva, focalizando en las necesidades parentales y filiales. Su actitud es de escucha empática que legitime todos los sentimientos.
- Separa las dimensiones intra e interpersonales del conflicto proporcionando a los participantes un lugar seguro para dejar aparte sus defensas personales y sacar a flote los temas encubiertos. Evita términos demasiado legales, permitiendo a la pareja utilizar su propio lenguaje. La persona mediadora ha dejado claro que no tomará las decisiones, pero será responsable del control del proceso.
- Con la información obtenida elabora conceptos constructivos y utilizables. Para ello debe conectar elementos dispersos de información en bloques comprensivos de disputas y acuerdos.
- Cuando se han definido los temas conflictivos, enfatiza las áreas de acuerdo preexistentes. Asume una función educativa, promoviendo conductas cooperativas y ofreciendo información sobre posibles alternativas.
- Facilita la búsqueda de acuerdos en temas sencillos, pidiendo a las partes planes para conseguir los objetivos fijados.
- Promueve la identificación y delimitación de las alternativas que aparecen como más viables, determinando en qué medida ofrecen componentes aceptables para las partes. Con ello centra la discusión en los temas y alternativas, expandiendo las áreas de acuerdo y reduciendo las áreas de conflicto. Atiende a las imágenes rígidas y a los sentimientos ocultos.
- La persona debe sentir que la persona mediadora entiende los aspectos críticos y la dinámica de las relaciones familiares. Para ello es posible realizar entrevistas por separado cuando el conflicto es muy elevado, aunque siempre con la intención de facilitar la continuidad del trabajo conjunto.

- En estos momentos, puede orientar sobre algunas metas específicas del proceso de ruptura cuyo desbloqueo facilita el proceso de mediación:
 1. Así puede promover un conocimiento personal sobre conflictos internos o encubiertos que influyen en el proceso, favoreciendo si es necesario un consenso cognitivo sobre un determinado punto.
 2. También es posible reducir el efecto de ciertas frustraciones afectivas o respuestas emocionales, así como de conductas que interfieren en la vida de los menores.
 3. El proceso se impulsa si se limitan o detienen actitudes autoritarias e intimidaciones verbales y se crea una estructura de poder más igualitaria entre las partes durante las sesiones.
 4. Al mismo tiempo puede ser muy importante lograr acuerdos que garanticen la estabilidad escolar de los/las hijos/as.
- Ayuda a los participantes a evitar el regateo posicional y a utilizar un estilo negociador más blando buscando qué opción es la que mejor responde a las necesidades de todos. En estos momentos los participantes pueden comunicarse entre ellos más que con el mediador.
- Por último, refuerza la conducta cooperativa y el progreso realizado. Ahora la discusión se centra sobre las áreas de entendimiento, verbalizando el compromiso con los acuerdos conseguidos.
- Escribe o facilita la escritura de los acuerdos. Da copia a las partes y abogados, y deja abierta la posibilidad de revisarlos y discutirlos de nuevo si ello fuera necesario.
- Promueve que los padres expliquen conjuntamente lo acordado a sus hijos/as. Si no hay acuerdo, refuerza los esfuerzos que se han llevado a cabo y no ofrece información al juez sobre lo hablado durante las sesiones.

7.4.3. Tabla resumen

En la siguiente tabla resumimos brevemente los objetivos, contenidos y desarrollo del Modulo.

| MEDIACIÓN FAMILIAR |
|--|
| Objetivos |
| <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar un espacio neutral de cooperación y colaboración donde la pareja pueda resolver y tomar decisiones respecto a temas importantes de su separación. • Conseguir acuerdos (reparto de bienes, manutención, custodia de hijos/as, regimen de visitas, etc), minimizando la cronicidad de las discusiones y el empeoramiento de relaciones entre ellos. • Responsabilizar a la pareja de sus decisiones y de las consecuencias de las mismas generando un mayor compromiso e implicación en el desarrollo socioemocional y educativo de sus hijos/as. • Facilitar la comunicación parental respecto a las necesidades de sus hijos/as. • Disminuir las reacciones emocionales negativas y facilitar una adecuada adaptación a la separación de padres e hijos/as. • Dar a conocer y difundir la Mediación familiar como método óptimo para solucionar conflictos entre parejas que han tomado la decisión de separarse. |
| Evaluación |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ficha inicial de derivación a Mediación. • Pauta de entrevista inicial en Mediación. • Protocolo de definición y análisis del conflicto . • Documento de desglose de gastos. • Documento de Ingresos personales mensuales. • Declaración de Bienes y Obligaciones. • Declaración de Bienes y Deudas. |
| Intervención |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Difusión del programa. 2. Mediación. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Recepción e información. 2.2. Definición del problema 2.3. Negociación y Gestión del conflicto 3. Redacción del acuerdo |

| Intervención | |
|--|--|
| Fases/sesiones | Objetivos |
| 1. Difusión del programa | Difusión del programa a instituciones. |
| 2. Mediación | Derivación Inicial. |
| 1 a 3 sesiones 2.1. Recepción e información | <ul style="list-style-type: none"> - Obtener información inicial de la situación familiar y de la percepción y demanda que realizan las partes. - Valorar la motivación y la viabilidad del caso para la participación en la Mediación y en caso de necesidad derivar a otro profesional de la mediación, a un/a abogado/a o a intervención familiar. - Informar del funcionamiento y la forma de proceder del servicio de Mediación familiar. - Disminuir la tensión emocional entre las partes y facilitar un clima agradable que favorezca una adecuada comunicación entre la pareja y que genere confianza y credibilidad en la persona mediadora. - Proporcionar información legal y psicoeducativa asociada al proceso de separación que está viviendo la pareja. |
| 1 a 2 sesiones 2.2. Definición del problema | <ul style="list-style-type: none"> - Obtener información en profundidad de cómo las partes perciben los desacuerdos, detectando las principales fuentes de conflicto. - Conocer los temas e inquietudes principales que las partes están dispuestas a negociar. - Elaborar la agenda de temas a tratar y la prioridad de los mismos. - Observar el nivel de comunicación y las interacciones que establece la pareja. - Profundizar en los sentimientos propios de cada uno sin juzgar ni criticar los sentimientos de la otra parte. - Facilitar la escucha y la cooperación entre las partes. - Disminuir la tensión emocional y facilitar una comunicación fluida y facilitadora entre las partes. |
| 1 a 6 sesiones 2.3. Negociación y Gestión del conflicto | <p style="text-align: center;">CUIDADO DE LOS HIJOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el futuro de la relación entre padres e hijos.- Tomar decisiones consensuadas y compartidas sobre custodia y residencia, régimen de visitas, familia extensa, temas educacionales, etc. - Informar a los padres respecto a las necesidades de sus hijos.- Modificar creencias inadecuadas respecto a sus funciones parentales. <p style="text-align: center;">NECESIDADES ECONÓMICAS DE LOS HIJOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar un análisis de las necesidades económicas de sus hijos/as.- Establecer los gastos necesarios de sus hijos y cómo van a repartirse las aportaciones por parte de cada uno.- Analizar cómo se pueden corregir determinados desajustes presupuestarios que no den respuesta a las necesidades económicas de la familia <p style="text-align: center;">DIVISIÓN DE BIENES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a la pareja a realizar un análisis detallado de los bienes compartidos.- Ayudar a tomar decisiones respecto a cómo repartir los bienes de la pareja.- Ayudar a la pareja a decidir quien va a usar el domicilio familiar y cuando se va a producir la salida del miembro de la pareja que deja la vivienda. |
| 1 a 2 sesiones 3. Redacción del acuerdo | <ul style="list-style-type: none"> - Redactar y dar forma legal por escrito a los acuerdos tomados en Mediación. - Revisar y resolver posibles dudas que puedan surgir de los acuerdos tomados. - Informar sobre la documentación legal necesaria para la tramitación de la separación. |



7.4.3. **Objetivos**

- Proporcionar un espacio neutral de cooperación y colaboración donde la pareja pueda resolver y tomar decisiones respecto a temas importantes de su separación.
- Conseguir acuerdos (reparto de bienes, manutención, custodia de hijos/as, régimen de visitas, etc), minimizando la cronicidad de las discusiones y el empeoramiento de relaciones entre ellos.
- Responsabilizar a la pareja de sus decisiones y de las consecuencias de las mismas generando un mayor compromiso e implicación en el desarrollo socioemocional y educativo de sus hijos/as.
- Facilitar la comunicación parental respecto a las necesidades de sus hijos/as.
- Disminuir las reacciones emocionales negativas y facilitar una adecuada adaptación a la separación de padres e hijos/as.
- Dar a conocer y difundir la Mediación Familiar como método óptimo para solucionar conflictos entre parejas que han tomado la decisión de separarse.

7.4.4. **Procedimiento a seguir durante la Mediación Familiar**

Descripción:

Por las características propias del módulo y porque la evaluación y la mediación son continuos en el proceso, incluimos la evaluación específica dentro de éste apartado.

Para la **evaluación**, utilizamos una serie de fichas, documentos de análisis y registro, que nos permitirán profundizar en los diferentes temas a mediar, adaptados siguiendo las orientaciones de Haynes (1995) y Bernal (2006).

Instrumentos de evaluación

- *Ficha inicial de derivación a Mediación (Anexo 28).*
- *Pauta de entrevista inicial en Mediación (Anexo 29).*
- *Protocolo de definición y análisis del conflicto (Anexo 31).*
- *Documento de desglose de gastos (Anexo a descargar en www.ipbscordoba.es).*
- *Documento de Ingresos personales mensuales (Anexo a descargar en www.ipbscordoba.es).*
- *Declaración de Bienes y Obligaciones (Anexo a descargar en www.ipbscordoba.es).*
- *Declaración de Bienes y Deudas (Anexo a descargar en www.ipbscordoba.es).*

El módulo está dividido en una serie de fases cuyo objetivo final es el desarrollo de acuerdos entre las partes. Aunque están diseñadas de forma estructurada, son flexibles para adaptarlas a las características de cada familia y en caso necesario, podremos trabajar temas tratados en sesiones anteriores que necesiten revisarse o volver a tratarse.

Las **fases generales** de Mediación familiar son:

Fase 1. Difusión del Programa de Mediación Familiar.

Fase 2. Mediación y Gestión del conflicto. 1 a 11 sesiones.

2.1. Derivación Inicial.

2.2. Recepción e Información. 1 a 3 sesiones

2.3. Definición del problema. 1 a 2 sesiones

2.1. Negociación. 1 a 6 sesiones

2.1.1. Cuidado de los hijos.

2.1.2. Necesidades económicas de los hijos.

2.1.3. División de bienes.

Fase 3. Redacción del acuerdo. 1 a 2 sesiones.

Temporalidad:

Semanal o quincenal y la duración de las sesiones será de 1h a 1h y media.

Recursos humanos:

Los/las profesionales responsables del módulo y de las distintas sesiones serán los/las psicólogos/as de las distintas Zonas de Trabajo Social, si bien algunas sesiones o contenidos de las mismas pueden realizarse en colaboración con otros profesionales (trabajadores sociales, educadores sociales, abogados, etc.) con formación en Mediación familiar, mediante un adecuado reparto de tareas y responsabilidades.

7.4.4.1. Fase 1: Difusión del Programa de Mediación familiar

La primera fase para la implantación de la Mediación familiar, es dar a conocer y difundir el programa como un recurso existente en Servicios Sociales Comunitarios. A la hora de difundir el Servicio de Mediación Familiar, hay que informar de quiénes somos, qué hacemos, cuáles son los beneficios de la mediación familiar y donde pueden acudir a solicitar nuestros servicios. Para ello, es necesario hacer una campaña de difusión a aquellos organismos relacionados con el ámbito familiar (Juzgado, Centros Educativos, Centro Comarcal de Información a la Mujer, Colegio de Abogados, Servicios Sociales Especializados, medios de comunicación, etc.).

Consideramos como principios fundamentales recogidos en la **Ley 1/2009, de 27 de febrero, reguladora de la Mediación**

Familiar en Andalucía:

- *Voluntariedad.*
- *Imparcialidad y neutralidad.*
- *Confidencialidad de la mediación familiar y secreto profesional de la persona mediadora.*
- *Carácter personalísimo.*
- *Buena fe.*

Debido a la que la Mediación familiar no es un procedimiento terapéutico, y debido a que es posible que soliciten y demanden el servicio personas con las que se ha intervenido a nivel psicológico con anterioridad, es importante que tengamos en cuenta que en estas situaciones no es recomendable que actuemos como mediadores, tal y como viene recogido en la legislación. En estos casos lo idóneo es derivar a otro/a profesional dentro del ámbito de Servicios Sociales para asegurar los principios rectores que deben guiar la Mediación familiar.

7.4.4.2. Fase 2: Mediación y Gestión del conflicto

7.4.4.2.1. Derivación inicial

La primera toma de contacto, que puede venir derivada por una institución o bien por iniciativa propia de la familia, es recogida por el servicio de **Atención Directa de la Unidad de Trabajo social**. Lo idóneo es que un miembro del equipo (trabajador/a social), establezca este primer contacto. En este sentido, disponemos de una *Ficha inicial de recogida de datos y derivación*. Posteriormente, la persona mediadora establecerá contacto y derivará a otro mediador/a de otra Zona de Trabajo Social o a otro profesional cuando éste no pueda llevar a cabo la Mediación.

Normalmente será un miembro de la pareja el que acuda. En este primer contacto, hemos de intentar dar la información necesaria sobre cómo funciona la Mediación, recibiendo la menor información posible sobre el caso, con la finalidad de evitar establecer una relación terapéutica y/o la pareja sienta que nos decantamos más por una de las partes. Si esto se produce, dificultaría la comunicación futura y el desarrollo óptimo de la Mediación.

7.4.4.2.2. Recepción e Información

Número de sesiones: 1 a 3 sesiones.

Nivel de aplicación:

Inicialmente realizaremos una sesión a nivel individual con cada miembro de la pareja y mantendremos una sesión de forma conjunta con las partes.

Materiales para la intervención :

- *Pauta de entrevista inicial (Anexo 29).*
- *Documento de aceptación de la Mediación (Anexo a descargar en <http://www.ipbscordoba.es>).*
- *Información psicoeducativa para familias en proceso de separación (Anexo 12.)*
- *Protocolo de definición y análisis del conflicto.*
- *Desglose de gastos.*
- *Documento de ingresos personales mensuales.*
- *Declaración de bienes y obligaciones.*
- *Declaración de bienes y deudas.*

Objetivos:

- Obtener información inicial de la situación familiar y de la percepción y demanda que realizan las partes.
- Valorar la motivación y la viabilidad del caso para la participación en la Mediación y en caso de necesidad derivar a otro profesional de la mediación, a un/a abogado/a o a intervención familiar.
- Informar del funcionamiento y la forma de proceder del servicio de Mediación familiar.
- Disminuir la tensión emocional entre las partes y facilitar un clima y un ambiente agradable que favorezca una adecuada comunicación entre la pareja y que genere confianza y credibilidad en la persona mediadora.
- Proporcionar información legal y psicoeducativa asociada al proceso de separación que está viviendo la pareja.

Desarrollo:

Las dos primeras sesiones es recomendable realizarlas por separado con cada parte y posteriormente realizar una sesión con ambas. Se trata de conocer a la pareja, que nos conozcan y que conozcan con más profundidad el servicio de Mediación. En estas sesiones, se habla sobre los contenidos específicos de la Mediación y la forma de proceder, se responden a todas las dudas que tenga la pareja, recogemos información sobre cómo perciben el conflicto entre ellos y las demandas que realizan, proporcionamos información legal y psicoeducativa necesaria para afrontar su separación y se firma el documento de aceptación de la Mediación.

En las sesiones individuales es importante tener en cuenta una serie de **consideraciones:**

- Plantearlas en caso de que exista “desigualdad de poder” a la hora de plantear sus demandas y argumentos.
- Puede ser positivo si el conflicto y la comunicación dificulta un adecuado abordaje de la mediación y se bloquea la mediación.
- Mantenerlas cuando las propuestas son muy exigentes o poco realistas.
- Plantearla en caso de detectar situaciones de violencia familiar.
- Las reuniones individuales han de realizarse por poco tiempo y hay que resumir en las sesiones conjuntas los temas tratados para desvanecer temores y posibles sentimientos de desconfianza hacia el mediador.

Pasos a seguir en las sesiones iniciales de Mediación (ejemplos tomados de Haynes, 1995).

1. Bienvenida

“La finalidad de este encuentro es la de explicarles cómo funciona la mediación y darles la oportunidad de hacerme las preguntas que quieran sobre ella para que puedan decidir si es apropiada para ustedes”.

“Trabajaré con ustedes si tienen clara su decisión de separarse y les ayudaré a identificar todo aquello que debería incluirse en su acuerdo de separación”.

“Finalmente les ayudaré a pensar sobre todos los temas referidos al futuro de las relaciones con sus hijos, partiendo de la idea de que aunque ustedes se están separando como cónyuges, siempre serán el padre y la madre de los niños”.

“Les ayudaré a hacer que este conflicto sea más constructivo que destructivo y esto lo haré centrado su atención en las tareas, en el futuro de cada uno y no en el pasado”.

2. Predecir posibles comportamientos durante el proceso.

“Habrá ocasiones en que ustedes se preguntarán por qué eligieron acudir a la mediación. Querrán que yo les dé respuestas y se dirán a sí mismos que si hubieran elegido el proceso judicial, su abogado le diría lo que hacer o no hacer. Cuando esto suceda, probablemente se enfadarán conmigo y desearán no haber venido nunca a verme. Pero de cualquier modo esto también pasará y negociarán su propio acuerdo que será aceptable para ambos”.

3. La Mediación ofrece una solución aceptable por ambos y es totalmente voluntaria.

“Cada uno de ustedes, puede abandonar en cualquier momento en que éste deje de adecuarse a sus necesidades. Mientras ustedes continúan el proceso y logran consensos, yo iré tomando nota de ellos y al concluir redactaré el acuerdo que cubra todos aquellos a los que hayan llevado a la Mediación. Entonces se lo llevarán a un abogado. El abogado revisará con ustedes y con base a él redactará el convenio regulador de separación o divorcio. Después lo presentará en el Juzgado para la tramitación de la separación o divorcio”.

4. Dar respuesta a posibles preguntas.

“¿Cuánto dura la Mediación?. Alrededor de doce horas, dependiendo de la complejidad de la situación y las dinámicas de ustedes. Cuanto más trabajen fuera de las sesiones en recopilar los datos, menos tiempo tendrán en emplear la sesión.
“¿Podemos utilizar los dos el mismo abogado o cada uno debe tener el suyo? Les recomiendo que cada uno tenga el suyo. De cualquier forma, si es una división de bienes relativamente simple un solo abogado puede ser suficiente. Pero no tendrán que decidirlo hasta que terminemos la mediación”.

5. En esta fase, hay que evitar entrar de lleno en los temas específicos de fondo.

“Quiero quedarme en la casa, pero él quiere venderla. ¿No se adjudica siempre el uso de la casa a la madre y a los hijos?. Cada pareja tiene que decidir lo que hará con la casa y las alternativas que tienen. Les ayudaré a examinar cada propuesta y sopesar las consecuencias de cada una para que puedan ponerse de acuerdo sobre cuál es la que tiene más sentido en su situación”.

6. Averiguar el origen de la derivación.

7. Indagar si han consultado a un abogado o los han asesorado jurídicamente.

8. Valorar la disposición de los clientes hacia la mediación y en caso de necesidad derivar a otro recurso o servicio

9. Mantener la imparcialidad.

10. Transmitir información general sobre comportamiento durante los conflictos, información psicoeducativa, información legal y resolver dudas. Les entregaremos material de lectura y en la sesión siguiente podemos aclarar algunos aspectos que no hayan quedado claros.

En general, la información legal a transmitir está relacionada con los pasos necesarios para concretar la separación o divorcio, los diferentes procedimientos legales existentes para la separación y los temas económicos y puntos que recoge el Convenio Regulador. La información psicoeducativa trata temas relacionados con la importancia de las responsabilidades compartidas, la coparentalidad, como afecta la separación y el comportamiento y la relación de los progenitores a sus hijos/as.

11. *Elegir los temas a tratar de acuerdo con el interés de la pareja.*
12. *Explicar los deberes y la forma de proceder de los usuarios.*
13. *Valorar si necesitan un acuerdo temporal y priorizar este aspecto en caso de necesidad (por ejemplo, si se ha producido un abandono del hogar y la manutención no está siendo pasada a los menores).*
14. *Programar reuniones individuales por separado en caso de necesidad.*
15. *Firmar el documento de aceptación de la Mediación.*
16. *Programar la siguiente sesión sin demorar mucho el desarrollo de la misma.*

7.4.4.2.3. Definición del problema

Número de sesiones: 1 a 2.

Nivel de aplicación:

Sesiones conjuntas con la pareja.

Materiales para la intervención:

- Protocolo de definición y análisis del conflicto.

Objetivos:

- Obtener información en profundidad de cómo las partes perciben los desacuerdos, detectando las principales fuentes de conflicto.
- Conocer los temas e inquietudes principales que las partes están dispuestas a negociar.
- Elaborar la agenda de temas a tratar y la prioridad de los mismos.
- Observar el nivel de comunicación y las interacciones que establece la pareja.
- Profundizar en los sentimientos propios de cada uno sin juzgar ni criticar los sentimientos de la otra parte.
- Facilitar la escucha y la cooperación entre las partes.
- Disminuir la tensión emocional y facilitar una comunicación fluida y facilitadora entre las partes.

Desarrollo:

Hemos de intentar que cada parte exprese su punto de vista y que valoren lo positivo de expresarse y sentirse escuchados. Es fundamental dejar el tiempo necesario para que cada parte se explique, regulando las intervenciones de cada uno de forma que haya un equilibrio entre ellos. El uso de preguntas abiertas es importante porque aporta información sin presionar a ninguna de las partes a posicionarse en determinados aspectos concretos.

La información recogida en esta sesión, hemos de completarla con la obtenida en las sesiones individuales y conjunta anteriores. Para recoger la información, hemos elaborado un **protocolo de definición y análisis del conflicto** que iremos recogiendo y concretando a lo largo de la Mediación. Este protocolo recoge los siguientes **puntos**:

- Genograma familiar.
- Identificación del conflicto por cada una de las partes.
- Observación de la interacción entre las partes.
- Intereses y necesidades personales.
- Acuerdos concretos tomados.

En estas sesiones, hemos de elaborar la agenda de los temas a tratar según la prioridad de los mismos. En caso necesario y según los temas a negociar, aportaremos los documentos necesarios para que los rellenen en casa y aclararemos las posibles dudas que tengan de la información aportada en las sesiones anteriores.

7.4.4.2.4. Negociación y Gestión del conflicto

Número de sesiones: 1 a 6.

Nivel de aplicación:

Sesiones conjuntas con la pareja. En caso necesario se podrá mantener alguna sesión a nivel individual.

Materiales para la intervención:

- *Protocolo de definición y análisis de conflicto.*

Objetivo General:

- Definir y consensuar con la pareja los acuerdos más favorables respecto al cuidado y necesidades económicas de los hijos/as y respecto a la división de bienes que establecen.

Desarrollo:

Según Haynes (1995), se pueden considerar las negociaciones como una transacción entre un comprador y un vendedor. Esto es bastante certero durante la negociación acerca del reparto de bienes. La persona que quiere una cosa se considera como el comprador, quien muchas veces minimiza el valor del bien. La otra parte es la vendedora, que a menudo maximiza el valor del bien. En este sentido, es importante que cada persona valore de forma independiente los bienes para asegurar que cada parte defiende sus intereses. Siempre que se pueda es importante aportar la documentación que pueda objetivar el valor de las cosas para evitar entrar en el juego comprador-vendedor.

En determinadas ocasiones, puede ocurrir que ambas partes quieran algo y lo sobrevaloren (por posibles recuerdos afectivos); en este sentido, no debemos interferir respecto al verdadero valor, ya que ambos lo consideran importante.

Cuando las personas comienzan a negociar, no suelen prestar atención a lo que le puede interesar a la otra parte; su pensamiento está más centrado en sus deseos y necesidades, aunque para que el acuerdo sea positivo y aceptado por los dos, ha de tener en cuenta los deseos y necesidades de cada uno. Según Haynes (1995), cuando las parejas acuden a mediación, emocionalmente están experimentando una mezcla de sentimientos y sienten desconfianza hacia su pareja. En este sentido es fundamental que **durante las negociaciones**, la persona mediadora consiga **determinar**:

- Lo que cada miembro de la pareja quiere.
- Lo que cada uno quiere evitar.
- Lo que cada parte está dispuesto a conceder y las alternativas a considerar para cambiar en un tema determinado.
- Las relaciones existentes entre distintos temas.
- Lo que cada uno puede llevar a cabo en realidad
- El grado de cambio que cada uno está dispuesto a hacer .

Es fundamental que definan cuál es el objetivo final y cuál es la situación actual de la que parten. Una vez que definamos dónde estamos y dónde queremos estar, es posible ir articulando pasos previos o condiciones necesarias para acercar las posturas entre ellos. Aunque es fundamental no confundir un deseo (“quiero el Mercedes”) con una necesidad (transporte para el trabajo), porque un deseo no tiene porque ser necesario ni imprescindible. Por ello es fundamental, que las propuestas que se hagan sean realistas y no muy exigentes respecto a la otra parte. Así, **la persona mediadora ha de**:

- Definir concretamente la propuesta y el objetivo de cada parte.
- Determinar si es compatible el objetivo de la otra parte con las necesidades que éste tiene.
- Reconciliar las diferencias existentes entre ellos respecto a los objetivos de cada uno.
- Facilitar que se realicen diferentes opciones, alternativas y propuestas para la consecución del objetivo.
- Valorar junto con la pareja, los pros y contras de las alternativas y cuál o cuales son las más viables.
- Acordar de forma consensuada con la pareja cuál es la opción o alternativa que produce menos discusiones y favorece un mayor acuerdo entre ellos.

Una vez que vayamos concretando los acuerdos, **tenemos que ir revisando y valorando el resultado**.

¿Cómo negociar? (adaptado de Haynes, 1995 y Bernal, 2006)

La **técnica fundamental** en Mediación es el **uso de preguntas**. La persona mediadora en base a las mismas, ha de conseguir que las partes busquen sus propias respuestas y que de esta manera se genere una sensación de control en el proceso seguido. **Tipo de preguntas:**

- **Preguntas de apertura (Inicio del proceso)**. Dan información general y no amenazante para las partes. *¿Cuál es la situación actual?, ¿qué esperáis de la Mediación?, ¿cuáles van a ser los temas principales en la Mediación?*
- **Informativas**. Para obtener opiniones y datos concretos. *¿Quién vive en la casa?, ¿quién recoge a los niños del colegio?, ¿cuánto es el pago mensual de la hipoteca?*
- **Aclaración**. Para que las ideas generales sean más específicas. *¿Qué quieres decir con todo?, ¿cuándo quieres que termine esta situación?*

- **Preguntas de justificación.** Para aclarar los motivos o intereses de cada parte. *¿En qué te basas para pedir eso?, ¿cómo funcionará tu propuesta en el día a día?, ¿soluciona eso el problema?*
- **Preguntas hipotéticas.** Para introducir nuevas ideas. Si intentáis esa opción, *¿Qué creéis que pueda ocurrir?, ¿cómo te ocuparías de las niñas cuando tienes que trabajar?*
- **Preguntas guiadas.** Para sugerir una idea dentro de las propuestas. *¿Esta es la única opción que queréis plantear?, ¿te gustaría saber si está de acuerdo tu pareja?*
- **Estimulantes.** Para fomentar nuevas ideas. *¿Hay otra manera de resolver el problema?*
- **Participativas.** Para animar a expresar ideas o necesidades. *¿qué opinas de esto Juan?, ¿qué te parece esta idea Ana?*
- **Preguntas de enfoque.** Para volver a centrar la conversación en los temas a acordar. *¿Qué tiene esto que ver con las necesidades de vuestros hijos?, ¿no nos desviamos de esta manera de lo que estamos hablando?*
- **Alternativas.** Para comparar opciones y ayudar a que se definan en sus propuestas. *¿Cuál de estas opciones crees que es mejor?, ¿estas propuestas os sirven a los dos?*
- **De cierre.** Para animar a pensar y a tomar decisiones o cerrar un tema concreto. *¿Por qué no pensáis en las opciones que habéis propuesto respecto a lo niños para la próxima sesión?, ¿creéis que hemos abordado lo suficiente este tema?*
- **Preguntas de evaluación.** Para ayudar a evaluar el futuro. *¿Por qué creéis que no avanzamos en esta cuestión?, ¿qué pasará si hacéis eso?*

Técnicas de comunicación para disminuir la tensión emocional

- **Normalización.** Normalizar las reacciones y sentimientos que ésta teniendo la pareja.
- **Reciprocidad.** El comportamiento de uno es interdependiente del otro y ambos participan en el problema.
- **Enfoque hacia el futuro.** Centrar la conversación en el futuro y no en su comportamiento pasado.
- **Parafrasear.** Escuchar lo que dice una parte y reproducir el contenido a la otra parte cambiando las palabras.
- **Escucha activa.** Centrar el mensaje y las emociones manifestadas.
- **Resumen.** Resumir el mensaje hablado.
- **Resumen estratégico.** Recoge información que permite avanzar en la comunicación y en la búsqueda de acuerdos.

En aquellas situaciones en que la tensión familiar sea muy elevada, hay que intentar trabajar sobre las posturas defensivas y el posicionamiento de cada parte. Como afirma Haynes (1995), “la mayoría de las personas que vienen a mediación, vienen con una postura que creen que ha de ser defendida a toda costa. Esta postura puede ser un objetivo tal como ganar la custodia, o puede que sea un temor a perder a los niños. La persona mediadora puede reducir ese temor al inicio de la sesión, preguntando: ¿Cuál podría ser el peor resultado posible de esta mediación?”

En mediación es importante, crear contradicciones para considerar el punto de vista de la otra parte. En este sentido, es importante guiar un proceso se ***pensamiento creativo para que cada parte piense:***

- Qué necesitaría el o ella del otro para ponerse de acuerdo con él o ella.
- Lo que él o ella podría ofrecer a la otra parte para conseguir que ésta se pusiera de acuerdo con su postura.
- No se pueden ignorar los aspectos legítimos de la otra parte.
- Aumentar la comprensión respecto al punto de vista y reflexionar sobre la que él o ella mantiene.
- Cuando una parte piensa en lo que quiere la otra parte, se genera una contradicción que ayuda a cambiar posturas y posicionamientos.
- Reconocer sus roles como padres.

¿Qué negociar? Temas de negociación

Normalmente están especificados en el *artículo 90 del Código civil:*

- Determinar la persona a cuyo cuidado han de quedar los/las hijos/as sujetos a la patria potestad de ambos, el ejercicio de ésta, en su caso, el régimen de comunicación y estancia de los hijos con el progenitor no residente.
- La atribución del uso de la vivienda y el ajuar familiar.
- La contribución a las cargas del matrimonio y alimentos, así como las bases de actualización y garantías en su caso.
- La liquidación, cuando proceda, del régimen económico del matrimonio.
- La pensión que corresponde satisfacer, en su caso, a uno de los cónyuges.

Para ello, hay que cambiar el lenguaje para explicar los puntos del Convenio Regulador y acordar el orden de los temas a tratar (se pueden empezar por los menos conflictivos o los que consideren mutuamente como más prioritarios para la pareja), siendo el tema de los/as hijos/as un buen comienzo dado el interés mutuo de los padres.

7.4.4.2.4.1. Cuidado de los hijos

Objetivos:

- Determinar el futuro de la relación entre padres e hijos.
- Tomar decisiones consensuadas y compartidas sobre custodia y residencia, régimen de visitas, familia extensa, temas educacionales, etc.
- Informar a los progenitores respecto a las necesidades de sus hijos/as.
- Modificar creencias inadecuadas respecto a sus funciones parentales.

Desarrollo:

La mayoría de los padres acuden a mediación con unas ideas preconcebidas de cómo ha de ser la relación con sus hijos/as y es difícil comprender o aceptar posturas diferentes a la que ellos plantean.

En estas sesiones, hemos de cambiar el lenguaje técnico de determinados aspectos legales y adaptarlo y hacerlo comprensible para los padres. Por ejemplo, y como afirma Haynes (1995), los términos custodia y régimen de visitas son términos jurídicos con una fuerte connotación de ganador / perdedor y se refiere a poseer a los hijos/as en lugar de hablar de las responsabilidades futuras de cada progenitor.

En las sesiones, es importante informar de las necesidades emocionales y educativas de sus hijos. Aunque esta función psicoeducativa ya la habremos abordado en la fase de recepción e información, es importante incidir nuevamente en los contenidos psicoeducativos que hemos abordado y que están relacionados con la negociación.

Los **temas** que normalmente abordaremos serán los siguientes:

- **Residencia y tiempo compartido con cada progenitor.** Se trata de ayudar a la pareja a decidir dónde van a vivir de forma habitual los hijos y cómo se va a organizar el tiempo que estos pasarán con cada uno. En este sentido, algún progenitor puede encargarse de determinadas responsabilidades (por ejemplo, llevarlo a las actividades deportivas) aunque los hijos vivan con el otro.
- **Calendario semanal y mensual.** Hemos de elaborar un calendario semanal o mensual donde se recoja el tiempo que compartirán con cada progenitor. Normalmente se alternan fines de semana alternos con el progenitor que no tiene la custodia pero se puede llegar a otras formas de distribución semanal. Para trabajar esta área, es importante poner un calendario en blanco en el papelógrafo o pizarra, que sea visible por los padres y según se llegue a acuerdos, se vayan anotando para que los padres lo visualicen. Han de tener en cuenta que a veces no es posible compaginar el tiempo que desean compartir con el calendario real y es importante que reconozcan que sus necesidades de tiempo a veces son contradictorias a las necesidades de sus hijos/as. Siempre y cuando sea posible y teniendo en cuenta las necesidades del menor, es interesante poder respetar algunos fines de semana “extraordinarios” en los que el niño tenga alguna salida o viaje y no pueda ir con el progenitor sin la custodia y de esta manera, pueda acudir al fin de semana siguiente. Estos aspectos han de quedar lo suficientemente claros y concretarlos al máximo en la mediación.
- **Vacaciones y días festivos.** Los progenitores han de ponerse de acuerdo acerca de cómo disfrutar las vacaciones y los días festivos. Hay parejas que siempre tienen que coger las vacaciones en la misma época y otras tienen mayor flexibilidad; siempre que sea posible el progenitor que tenga mayor flexibilidad, debería de tener en cuenta sus vacaciones en base a la menor disponibilidad del otro. Otra opción, si los progenitores tienen flexibilidad, es que a la hora de escoger las vacaciones se lo comuniquen con tiempo a su ex pareja y que cada año, uno elija el tiempo de disfrute y el otro se adapte a esta situación. Si ambos quieren disfrutar el mismo día y no es posible, tendrían que ponerse de acuerdo, por ejemplo, alternando los años pares e impares para uno u otro.
- **Responsabilidades y derechos parentales.** Hay que intentar llegar a acuerdos sobre cómo se van a organizar

las necesidades de sus hijos/as, cuando los padres trabajan, cuando sus hijos/as se ponen enfermos, etc. Si no se concretan estos aspectos, puede ocurrir que el progenitor con la custodia asuma la responsabilidad en la mayoría de estas cuestiones y el otro padre se comprometa menos, lo que genere cada vez menor implicación y un distanciamiento mayor entre el progenitor sin la custodia y sus hijos/as.

- **Familia extensa.** Es importante asegurar las relaciones familiares con la familia extensa, como abuelos, tíos, primos, etc. y acordar determinados aspectos para que continúen las relaciones con la familia paterna y materna. Este aspecto es principalmente importante para abordarlo en el supuesto de que fallezca un miembro de la pareja.
- **Temas educativos y escolares.** Han de abordar cuestiones como colegio a elegir, contactos a mantener a nivel escolar con los tutores, cómo reaccionar ante problemas de comportamiento en la escuela, cómo reaccionar ante problemas en el rendimiento educativo, clases particulares, gastos universitarios, etc.
- **Salud.** Cómo organizar las necesidades médicas, quién y cómo llevar al niño al Centro de Salud, gastos o seguros médicos necesarios, etc.
- **Movilidad o cambio de residencia de los padres.** Un aspecto muy importante a abordar es qué ocurrirá en caso de que un padre cambie de domicilio y quiera llevarse a sus hijos/as con él o ella. En caso de que esto se produzca, quizás sea necesario volver a acordar determinados aspectos de cómo se organizará el tiempo a compartir con ellos.
- **Nuevas relaciones de pareja.** Es probable que si el progenitor con la custodia comienza una nueva relación y el hijo no se adapta, éste quiera irse a vivir con su otro padre o también puede ocurrir que el menor no quiera ir a casa del padre que ha comenzado una nueva relación. Es difícil tomar una decisión en este sentido, aunque sí es importante hablarlo en mediación para que los padres reflexionen sobre su comportamiento y conozcan posibles reacciones de sus hijos/as, enfocándolo todo desde el principio de la normalización.
- **Cambios en los acuerdos según la edad de los menores.** Cuando los/las hijos/as van madurando, van exigiendo una mayor implicación en las decisiones que les competen directamente. A pesar de la dificultad de acordar determinados aspectos es importante hablarlas en mediación para hacerles reflexionar sobre posibles situaciones futuras que les ocurran. Es fundamental que sientan que las decisiones familiares no son estáticas ni eternas, sino que están sujetas a cambios circunstanciales a lo que habrán de dar respuesta.

7.4.4.2.4. 2. Necesidades económicas de los hijos: Pensión de alimentos.

Objetivos:

- Realizar un análisis de las necesidades económicas de sus hijos/as.
- Establecer los gastos necesarios de sus hijos/as y cómo van a repartirse las aportaciones por parte de cada uno.
- Analizar cómo se pueden corregir determinados desajustes presupuestarios que no den respuesta a las necesidades económicas de la familia.

Desarrollo:

En este apartado hay que llegar a acuerdos respecto a cómo se van a establecer los gastos respecto a las necesidades económicas de sus hijos./as. Para abordar estas cuestiones, es fundamental que cada parte haga un desglose de los gastos necesarios.

Es importante insistir en la necesidad de rellenar los anexos para asegurar una adecuada gestión de los asuntos económicos y así poder tener información verificada y contrastada por ambos y poder tomar decisiones adecuadas al respecto.

Durante estas sesiones, seguiremos las orientaciones de Haynes (1995).

1. Cómo realizar el desglose de gastos

Una vez que los datos son aportados por la familia, hay que anotar los datos que cada uno ha recogido y hacer una lista única que sea visible para la pareja anotando en cada columna los gastos de uno y otro. De estos datos, hay que contrastarlos y verificarlos entre las partes y que todos los datos sean compartidos.

Una vez desglosados, hay que llegar a acordar conjuntamente cuáles de estos gastos son los que están relacionados con sus hijos/as y fijar cuáles serían las cantidades mensuales y anuales correspondientes a cada hijo/a. Para ello, dividiremos los gastos totales entre todos los miembros de la familia e iremos analizando los gastos totales familiares y los que son comunes a los/las hijos/as.

2. Cómo calcular los ingresos

Pocas parejas comparten la gestión completa de la economía familiar y cada miembro se puede encargar de unos aspectos u otros. Es importante que la pareja aporte las declaraciones de la renta de los tres últimos años, así como documentos de ingresos personales sobre:

- **Salarios.** Aportar nóminas y comparar con la declaración de la renta. En caso de ser autónomo, hay que utilizar los datos de la última declaración de la renta anual y las trimestrales correspondientes al período que va entre la última semana y la sesión.
- **Honorarios.** En caso necesario, examinar los libros de cuentas (trabajadores autónomos).
- **Intereses bancarios.**
- **Otros ingresos:**
 - Premios extraordinarios, comisiones, o pagos en especie.
 - Los ingresos por participación en sociedades, derechos o venta de archivos.
 - Alquileres de bienes inmuebles.
 - Participación en beneficios, pagas extraordinarias.
 - Ingresos por primas, loterías, herencias. Es una decisión de la pareja el que se tenga en cuenta este aspecto o no.

A continuación, se concretan los ingresos mensuales de cada miembro de la pareja y acuerdan conjuntamente cuáles son las cantidades que se perciben. Una vez elaborados y sumados los ingresos de los dos, hemos de hacer una proporción de qué tanto por ciento destina cada uno con sus ingresos.

3. Ajustar los gastos, ingresos y las necesidades compartidas

Una vez que conozcamos los gastos y los ingresos de la familia, hemos de acordar conjuntamente cuáles serían las cantidades mensuales idóneas que cubran las necesidades de sus hijos/as. Cuando hay desajustes entre necesidades y las posibilidades económicas, lo normal es que al no poder completar los ingresos de los dos, la economía familiar se resienta y haya que realizar algunos ajustes presupuestarios para cubrir las necesidades de los mismos. **¿Qué hacer en estas situaciones?:**

- **Reducir gastos.** Es importante que cada uno por separado haga un análisis de qué gastos puede reducir. En este sentido, algunos juzgaran algunos gastos de su ex pareja como exagerados, aunque hay que ser lo suficientemente cuidadoso y respetar las discrepancias entre ellos, aunque de forma equilibrada.
- **Incrementar los ingresos.** Sugerir qué puede aportar cada uno a la economía familiar. Es importante abordar esta cuestión desde la perspectiva a largo plazo, buscando objetivos comunes (por ejemplo, estudiar oposiciones, hacer curso de formación, etc.) y analizar los costes, beneficios y viabilidad de los mismos.
- **Liquidar patrimonio.** No es recomendable vender bienes para evitar quedarse sin patrimonio, aunque en esta situación sería importante consultar con un experto (buscar asesoramiento económico y fiscal). Si la desconfianza hacia el otro es muy elevada, habría que buscar asesoramiento por separado.

7.4.4.2.4. 3. División de bienes

Objetivos:

- Ayudar a la pareja a realizar un análisis detallado de los bienes compartidos.
- Ayudar a tomar decisiones respecto a cómo repartir los bienes de la pareja.
- Ayudar a la pareja a decidir quién va a usar el domicilio familiar y cuando se va a producir la salida del miembro de la pareja que deja la vivienda.

Desarrollo:

Los bienes de la pareja incluyen los bienes, derechos, deudas y obligaciones que ambos miembros han ido adquiriendo durante su relación y el reparto del patrimonio dependerá del régimen que la pareja haya consensuado (régimen de bienes gananciales o régimen de separación de bienes). También acordaremos el uso que se hará del domicilio familiar y si existirá pensión por desequilibrio económico para algún miembro de la pareja.

1. Pasos a seguir en la repartición de bienes

- **Identificar los bienes.** Realizar *anexo de Declaración de Bienes y Deudas* de forma independiente.
- **Valoración de los bienes.** Se realiza una valoración conjunta de lo que cada uno ha aportado y en la columna final del anexo anotaremos cuál es la cantidad que finalmente acuerda la pareja (ante posibles desajustes presupuestarios de uno y otro).
 - *Vivienda familiar.* En caso necesario, puede ser necesario que se realice una tasación de la vivienda si la familia lo considera oportuno.
 - *Intereses comerciales (negocios).* Puede ser necesario que un profesional asesore en común o por separado

a la persona que tiene menor conocimiento del negocio y que se realice una valoración del mismo. Si una parte se niega a analizar determinados bienes, deberíamos de terminar la mediación en este aspecto.
- Automóviles. Se puede consultar la guía mensual de los precios de automóviles.

- **Analizar y valorar las deudas.** Hipotecas, préstamos personales, seguros, etc.
- **Repartir los bienes.** Según el régimen al que esté acogido la familia, se procederá a buscar los acuerdos para el reparto de los bienes.

2. Uso del domicilio

Este tema, debido a los sentimientos y a la inversión económica realizada, supone un tema complicado de negociar. Por otra parte, este tema, está directamente relacionada con la residencia que van a tener los hijos,/as ya que legalmente existen una serie de derechos adquiridos respecto a la vivienda por parte de ellos/as.

3. Apoyo económico de un miembro de la pareja al otro (Pensión por desequilibrio económico)

Es la pensión que paga un cónyuge a otro para tratar de evitar el desequilibrio económico que se produce a consecuencia de la separación o divorcio. La pensión compensatoria podrá consistir en una pensión temporal o por tiempo indefinido, o en una prestación única, según se determine. En caso necesario, acordaremos este tema con la familia siguiendo el proceso seguido hasta ahora.

7. 4.5.3. Fase 3: Redacción del acuerdo

Número de sesiones: 1 a 2.

Objetivos:

- Redactar y dar forma legal por escrito a los acuerdos tomados en Mediación.
- Revisar y resolver posibles dudas que puedan surgir de los acuerdos tomados.
- Informar sobre la documentación legal necesaria para la tramitación de la separación.

Desarrollo:

Hay parejas que preferirán un acuerdo más flexible respecto a situaciones actuales o futuros y otras parejas preferirán dejar por escrito el mayor número posible de temas o casuísticas. Por ejemplo, hay parejas que necesitarán expresar que cada dos fines de semana podrán estar con sus hijos/as y otras necesitan acordar el horario del mismo, o cómo disfrutarán los días de vacaciones y puentes, etc.

Una vez redactado el acuerdo, se le entregará a las partes para que lo lean. Tendremos una o dos sesiones: en la primera leeremos el acuerdo con las partes y si no existe ningún inconveniente, daremos por finalizada la intervención. En caso de existir dudas respecto a los acuerdos tomados, se podrá mantener una segunda sesión para darle el formato final al acuerdo y formalizar las decisiones tomadas. Se firmará el acuerdo, del que se realizarán cuatro partes: una para cada miembro de la pareja, otro para el/la abogado/a que formalizará el acuerdo y otro para la persona mediadora.

Una vez comentado el documento, se les informará de la documentación legal necesaria para los tramites legales (certificado de matrimonio, certificado de nacimiento de hijos, poder general para pleitos, etc.) y los pasos a seguir para continuar con el proceso legal. Hay que valorar a la pareja el trabajo y los esfuerzos que han realizado durante la negociación y sugeriremos, que siempre que sea posible es mejor llegar a acuerdos previos que tener que pleitear entre ellos. Finalmente, nos ofreceremos como posible opción futura en caso de desacuerdo entre las partes.

A continuación y tomado de Bernal (2006), exponemos las **características y la estructura que debemos tener a la hora de redactar el acuerdo:**

1. Datos personales de las partes.
2. Estado civil, fecha y lugar de matrimonio o constitución de la pareja, existencia de hijos/as y fecha de nacimiento, sistema económico por el que se rigen, terminando con la manifestación de la pareja de separarse de mutuo acuerdo, informando cómo van a regular su vida.
3. Estipulaciones. Detallar como discurrirán sus relaciones personales, familiares y económicas desde el momento en que se separen.
 - a) En primer lugar, y tras la autorización a residir en distintos domicilios y a no intervenir en la vida del otro, se concreta quién usará el domicilio conyugal y hasta cuándo, así como quién es el que lo deja y cuándo.
 - b) En segundo lugar, se especifica el tipo de custodia y si es exclusiva, quién la ostenta, mencionando que los derechos-deberes para con los hijos, comprendidos en la patria potestad, son compartidos por ambos padres. Sistema de comunicación con el padre o madre que no tiene la custodia, dejando claro que será el que ambos acuerden en base a sus posibilidades y a las necesidades de los hijos/as, estableciendo un sistema de comunicación muy detallado que tendrá efecto si el acuerdo entre ellos no se diera. Si la custodia es compartida, la forma en que cuidarán ambos de sus hijos/as se detalla en este apartado.
 - c) Cantidad económica a aportar por el progenitor sin la custodia para ayudar al mantenimiento de la necesidades materiales de los hijos y la forma de pago, la fecha en que se realizará y el índice de actualización. Si la custodia es compartida, igualmente se concreta la cantidad mensual por hijo/a pero se especifica de qué manera van a contribuir los dos a cubrir esa cantidad, pudiendo ambos tener acceso a la cuenta donde se ingresa la pensión. En este tipo de custodia, a veces, los padres acuerdan distribuirse los gastos de otra manera: uno de ellos se hace cargo de algunos conceptos (colegio, ropa, sanidad) y el otro padre de otros gastos (alimentación, clases extra, gastos casa). De cualquier manera, sea cual sea el sistema que se utilice, en el convenio debe quedar detallado, tanto las necesidades de los menores como quién las cubre y cómo.
 - d) Se precisará si hay, la cantidad asignada a cada uno de los esposos en concepto de pensión compensatoria. Si se contempla este tipo de pensión, conviene señalar la duración de la misma y el índice de actualización.
 - e) Se describen bienes (inmuebles y muebles) y obligaciones que la pareja manifiesta tener, concretando cómo se distribuyen los bienes, si es que deciden liquidar, y quién se hace cargo de las deudas. El acuerdo concluye con una cláusula de compromiso en la que ambos acceden a volver a mediación a replantear cualquier problema que pueda surgir entre ellos en el futuro.

Los acuerdos pueden versar sobre el convenio regulador a nivel global o bien se puede informar a nivel judicial respecto a determinados aspectos parciales y de ejecución de sentencia.

8.

Evaluación de la intervención

Toda intervención realizada según protocolo o guía debe evaluar los resultados que produce. Por esta razón en la aplicación de la guía y si las condiciones lo permiten, plantearemos **dos sistemas de evaluación posibles**:

- 1. Evaluación interna.** Será realizada por el equipo que desarrolla la intervención y que ha evaluado antes del inicio de la misma y una vez finalizada ésta, incluyendo también una evaluación del grado de satisfacción con la intervención. Dedicaremos una o dos sesiones para realizar la evaluación de la eficacia (post intervención) y la satisfacción con la intervención.
 - *Cuestionario de satisfacción con el tratamiento* de Larsen y cols. (1979).
 - *Autoevaluación cualitativa de los/as profesionales.*
 - *Seguimiento.* Cuando finalice la intervención y si la familia acepta, tendremos dos sesiones de seguimiento (a los seis meses y al año) para valorar la continuidad en los logros conseguidos y realizar orientaciones de mejora si fuera necesario.
 - *Resultados de la evaluación pre-post.* Comparación de los resultados en los diferentes instrumentos de evaluación susceptibles de evaluación. En la siguiente tabla, hacemos una comparativa (pre y post) de los diversos instrumentos de evaluación.

- 2. Evaluación externa.** Siempre que las condiciones lo permitan sería adecuado que un equipo externo evaluara los resultados de forma independiente. La situación ideal describiría un proceso en el que los profesionales que evalúan tanto pre como post son independientes a los que realizan la intervención. En caso de imposibilidad de estas condiciones, el menor nivel de evaluación externa ocurriría cuando expertos externos e independientes supervisan o realizan un seguimiento de la aplicación de la guía, aunque no puedan participar de su evaluación directa.

GUIAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS

| Preevaluación | Postevaluación |
|--|--|
| Pauta de Entrevista semiestructurada para parejas en proceso de separación | |
| Escala de Inadaptación | Escala de Inadaptación |
| Cuestionario de Reacciones psicológicas a la separación | Cuestionario de Reacciones psicológicas a la separación |
| Escala Multidimensional de Apoyo social percibido | Escala Multidimensional de Apoyo social percibido |
| Inventario de Depresión de Beck | Inventario de Depresión de Beck |
| Escala de Autoestima de Rosemberg | Escala de Autoestima de Rosemberg |
| Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) | Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) |
| Pauta de entrevista para víctimas de violencia de género | |
| Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático | Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático |
| Escala de competencia parental percibida (ECP-P) | Escala de competencia parental percibida (ECP-P) |
| Pauta de entrevista para hijos/as en proceso de separación de sus padres | |
| Escala de Creencias Infantiles sobre el divorcio parental | |
| Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (CMAS-R) | Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (CMAS-R) |
| Inventario de Depresión Infantil (CDI) | Inventario de Depresión Infantil (CDI) |
| Inventario para hijos/as del comportamiento parental (CRPBI) | Inventario para hijos/as del comportamiento parental (CRPBI) |



9.

Comprobación experimental de la eficacia e información del proceso y construcción

Para la metodología basada en la evidencia, es fundamental demostrar que nuestras intervenciones son eficaces, efectivas y eficientes, basándonos en datos empíricos. En consecuencia, cuando se diseña, partimos de una evidencia (por ejemplo, recogida de otras investigaciones en la literatura científica sobre el tema), aun así, debemos demostrar que nuestro trabajo es realmente útil y eficaz.

Uno de los aspectos más importantes de la comprobación experimental, muy criticado en el planteamiento inicial de la comprobación de tratamientos psicológicos eficaces en psicología clínica, ha sido la evaluación de una sola medida o la utilización de un solo criterio de eficacia. Por esta razón, esta guía cuenta con diferentes indicadores evaluados de forma general y específica. De esta forma, intentamos que la evaluación y la estrategia pre-post no se realice en tan solo una medida global sino que aplicamos diferentes medidas generales y específicas en diferentes momentos.

En España y en nuestros ámbitos de intervención, es usual generar dinámicas de intervención adaptadas a los/las usuarios/as, diseñar protocolos o guías, pero después, no comprobarlas desde el punto de vista científico y esto influye tanto en sus puntos fuertes y virtudes como en sus puntos débiles y defectos.

La comprobación experimental no está exenta de problemas y dificultades, como puede ser la generalización de resultados, la homogeneización de sus condiciones de aplicación, características de la población, etc., pero no deja de ser una alternativa deseable y de elección frente a la no evaluación de resultados e intervenciones.

En nuestra guía, **la comprobación experimental** la realizaremos de dos formas:

- **Diseño entregrupos con medidas repetidas.** El grupo control lo formarán personas detectadas por otras instituciones con las que no se haya intervenido o bien personas con las que sólo se ha realizado una mínima intervención.
- **Diseño intrasujeto de medidas repetidas.** En el que el propio sujeto es su control y en el que se establecen comparativas entre la medida pre y post de forma intragrupal. Este diseño se utiliza cuando no tenemos un grupo de características homónimas con el que hacer una comparación y/o cuando interesa, por las características de la población, establecer una comparación entre variables medidas por un mismo sujeto en dos momentos diferentes: normalmente una primera medida de línea base, pre o anterior a la intervención y al menos otra medida una vez finalizada la intervención, como medida de retirada de tratamiento o post.

Para **el proceso de construcción de la guía**, hemos recibido en primer lugar un periodo formativo sobre la construcción de guías de intervención cumpliendo los criterios dictados por la American Psychological Association (APA) sobre psicología basada en la evidencia. Posteriormente trabajamos para concretar borradores de propuestas de guías que podían resultar de interés para desarrollar en nuestros puestos de trabajo y que fueran factibles en su construcción siguiendo los criterios científicos para el diseño y evaluación de guías.



Tras una primera fase de diseño de borrador y aprobación interna del mismo, se comenzó el desarrollo de la guía extensa. Hemos seguido un análisis exhaustivo de la literatura actual existente y a lo largo de la guía indicamos las referencias de autores en los que nos hemos basado y apoyado.

Posteriormente se procede a evaluar la guía e ir haciendo las correcciones oportunas hasta su formato final.

En el ámbito de los tratamientos psicológicos una vez finalizado todo este proceso y en función de los resultados obtenidos se suelen distinguir entre:

- Tipo 1: Tratamientos o intervenciones que han demostrado su eficacia.
- Tipo 2: Tratamientos o intervenciones posiblemente eficaces.
- Tipo 3: Tratamientos o intervenciones en fase experimental.

En esta línea, es obvio que el hecho de elaborar una guía no tiene por que implicar que su resultado sea positivo hasta que no se demuestre. Por esta razón, los/las profesionales deben tener la información de si la guía que utiliza está en fase experimental o si ya ha demostrado su eficacia. Nuestra guía se trata de un **tipo 3: Tratamiento o Intervención en fase experimental**.

Una intervención puede estar evaluada como tipo 3 y con el tiempo y apoyo empírico pasar a tipo 1. También debemos considerar que el propio dinamismo de la política de la APA, para el desarrollo y la evaluación de las guías contempla que los propios técnicos/as que han sido entrenados y han trabajado en el ámbito aplicado con las guías, puedan dar feedback sobre ella, ya sean cuestiones positivas o adaptaciones, suprimir aspectos que consideren negativos o inadecuados, incorporar otros, etc.

Para la **actualización y búsquedas bibliográficas** se utilizaron las siguientes bases de datos: CSIC, TESEO, ISBN, PSYCINFO, OVID, PROQUEST, ISI-SOCIAL-SCIENCES, MEDLINE, CURRENT CONTENTS, GOOGLE SCHOLAR, TEMPUS-INE, DIALNET, Y GOOGLE ACADEMICO. Hemos utilizado para su búsqueda la siguientes **palabras clave**: *separación de pareja, familia monoparental, apoyo psicológico, violencia de género, habilidades psicoeducativas, habilidades parentales, orientación psicoeducativa, apoyo emocional, menores, mediación familiar, Servicios Sociales Comunitarios*.

10.

Perfil del profesional y formación necesaria

Los diferentes módulos de intervención serán puestos en marcha por psicólogos/as; en especial el de *Apoyo psicológico y Mediación familiar*, si bien en el *Módulo de Habilidades Psicoeducativas y Parentales* y el de *Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores*, se podrá realizar en colaboración, previa distribución de tareas y análisis interdisciplinar con los /as educadores /as de las Z.T.S.

A continuación, exponemos algunos **contenidos básicos** que los/as profesionales en su formación deberían tener:

- Maltrato infantil en la familia.
- Factores de riesgo y protección para menores.
- Programas de prevención con menores y familias en situación de riesgo.
- Contextos familiares de riesgo.
- Asesoramiento y terapia familiar.
- Terapia de pareja.
- Psicología evolutiva.
- Evaluación y Psicopatología.
- Psicología de la Personalidad.
- Técnicas de modificación de conducta.
- Técnicas y dinámicas de grupo.
- Técnicas de resolución de conflictos.
- Programas de Mediación Familiar.
- El proceso de Mediación Familiar.
- Técnicas de Mediación Familiar.
- Legislación en materia de Servicios Sociales y Familia.
- Intervención con mujeres víctimas de violencia de género.
- Programas de prevención de Violencia de Género.
- Estrategias de intervención con maltratadores.
- Familias monoparentales y reconstituidas.
- Programas de prevención de comportamientos de riesgo con adolescentes.
- Programas psicoeducativos para madres y padres.
- Estrategias de intervención psicológica en situaciones de crisis.
- Trabajo en equipo.
- Programas de Servicios Sociales Comunitarios.
- Elaboración de proyectos y evaluación de programas
- Igualdad de género.
- Metodología para la evaluación e intervención en la familia.
- Protección jurídica del menor y la familia.
- Deontología profesional.
- Habilidades profesionales.

12.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, A. (2008). *Guía para mujeres en situación de violencia de género*. Ed: Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.
- Amato, P. R. y Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and chile well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67, 191-206.
- Bayot, A., Hernández Viadel, J. V. y de Julian, Luis Felipe (2005). Análisis factorial exploratorio y propiedades psicométricas de la escala de competencia parental percibida. Versión para padres/madres (ECP-p). RELIEVE: v. 11, n. 2, p. 113-126. http://www.uv.es/RELIEVE/v11n2/RELIEVEv11n2_2.htm
- Beck, A.T.; Ward, C.H.; Mendelson, M.; Mock, J.E., y Erbaugh, T. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4. 53-63.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press (Trad. esp. en Bilbao: Desclée de Brower, 1983).
- Bernal, T. (2006). *La Mediación. Una solución a los conflictos de ruptura de pareja*. Madrid: Ediciones Colex.
- Bolaños, I. (2004). La mediación en los procedimientos matrimoniales. *Ponencia del Centro de Estudios Jurídicos*. Ministerio de Justicia.
- Bolaños, I. (2008). El Mediador Familiar. En Bouche, J.H. e Hidalgo, F.L. (Coords.). *Mediación y Orientación Familiar (Vol. II)*. Madrid: Editorial Dykinson, S.L.
- Buchanan, C. M. y Heiges, K. L. (2001). When conflict continues after the marriage ends: Effects of post-divorce conflict on children. En J. Grych y F. Fincham (Eds.), *Interparental conflict and child development*, 337-362. New York: Cambridge University Press.
- Buchanan, C. M. y Waizanhofer, R. (2001). The impact of interparental conflict on adolescent children: Considerations of family systems and family structure. En A. Booth, A. Crouter y M. Clements (Eds.), *Couples in conflict*, 149-160.
- Braver S.L. y Griffin, W. A. (2000). Engaging fathers in the post-divorce family. *Marriage and Family Review*, 29, 247-267.
- Canton, J., Cortés, M. R. Y Justicia, M. A. (2002). Las consecuencias del divorcio en los hijos. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 2, 47-66.
- Cantón, J. Cortes, M.R. y Justicia, M. (2007). *Conflictos entre padres, divorcio y desarrollo de los hijos*. Madrid: Pirámide.
- Chen, J. y George, R. A. (2005). Cultivating Resilience in Children From Divorced Families. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13, 452-455.
- Consejo General del Poder Judicial. Datos de Nulidades, Separaciones y Divorcios en 2007. <http://www.poderjudicial.es/eversuite/GetRecords?Template=cgpc/cgpc/principal.htm>
- Cuevas, M.C. (2006). *Exposición a violencia conductas parentales y afrontamiento en niños y adolescentes*. Tesis Universidad de Granada.
- Davies, P. T. y Cummings, E. M. (1998). Exploring children's emotional security as a mediator of the link between marital relations and child adjustment, *Child Development*, 69, 124-139.
- Davis, M, McKay, M. y Eshelman, E.R. (2002). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.
- Decreto 11/92, de 28 de enero, por el que se regula y establece la naturaleza y prestaciones de los Servicios Sociales Comunitarios.
- Del Barrio. V y Carrasco, M. A. (2003). *Inventario de Depresión Infantil. Manual de aplicación*. Madrid: TEA.
- Echeburúa, E., Corral, P., Amor, P. J., Zubizarreta, I., y Sarasua, B. (1997). Escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés postraumático: Propiedades psicométricas. *Análisis y modificación de conducta*, 23 (90), 503-526.



- Echeburúa, E., y Corral, P. (1998). *Manual de violencia familiar*. Madrid: Siglo XXI.
- Echeburúa, E., Corral, P. y Fernández-Montalvo, J. (2000). Escala de Inadaptación (EI): Propiedades psicométricas en contextos clínicos. *Análisis y Modificación de conducta*, 26 (107), 325-340.
- Fariña, F., Novo, M., Arce, R., Seijo, D. (2002). Programa de intervención “Ruptura de pareja, no de familia” con familias inmersas en procesos de separación. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, vol. 2 (3), 67-85.
- Fernández de Trocóniz, M., Montorio Cerrato, I. y Díaz Veiga, P. (1998). *Cuando las Personas Mayores Necesitan Ayuda. Guía para cuidadores y familiares*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España, Secretaría General de Asuntos Sociales, Instituto de Migraciones y Servicios Sociales
- Flaquer, L., Almeda, E. y Navarro, L. (2006). *Monoparentalidad e infancia*. Barcelona: Fundación La Caixa.
- Florsheim, P., Tolan, P y Gorman-Smith, D. (1998). Family relationships, parenting practiques, the availability of male family members, and the behavior of inner-city boys in single-mother and two-parent families. *Child Development*, 69, 1437-1447.
- Folberg, J. y Taylor, A (1984). *Mediación. Resolución de conflictos sin litigio*. México DF: Limusa, 1992.
- Forgarch, M. S. y DeGarmo, D. S. (1999). Parenting through change: An effective prevention programa for single mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 711-724.
- Fundación Gizakia. Programa Hirusta para la prevención de comportamientos de riesgo en menores. <http://www.gizarte.net/hirusta/menu.htm>
- Garbarino, J., Stott , F.M. y el Claustro del Instituto Erikson. (1993). *Lo que nos pueden decir los niños*. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales. (Traducción española del texto original: What children can tell us. San Francisco. Jossey-Bass).
- Garvin, V., Leber, D. y Kalter, N. (1991). Children of divorce: Predictors of change following preventive intervention. *American Journal of Orthopwchiatry*, 61, 438-447.
- Grych, J.H. (2005). Interparental conflict as a risk factor for child maladjustment: Implications for the development of prevention programs. *Family Court Review*, 43, 97-108.
- Haynes, J.M. (1995). *Fundamentos de la Mediación Familiar: Manual Práctico para Mediadores*. Madrid: Ediciones Gaia.
- Hetherington, E. M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Childhood*, 10, 217-236.
- Ibáñez, V.J. y Bolaños, I. (2000). *Curso de Formación en Mediación Familiar*. Granada: Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental.
- Kalter, N., Schaefer, M., Lesowitz, M., Alpern D. y Pickar, J. (1988). School-based support groups for children of divorce: En B. H. Gottlieb (Ed.), *Martialing social support: Formats, processes and effects*, pp. 165-185. Newbury Park, CA: Sage.
- Kelly, J. B. (2003). Changing perspectives on children’s adjustment following divorce. A view from the United States. *Childhood*, 10, 237-254.
- Kelly, J. B. y Emery, R. E., (2003). Children’s adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 52, 352-362.
- Kessler, S. (1978). *Creative conflict resolution: Mediation*. Atlanta: National Institute por Professional Training.
- Kovacs, M.. (1992). *The Children’s Depression Inventory, CDI, Manual*. Toronto: Multi-Heath Systems Inc.
- Kurdek, L. A. y Berg, B. (1987). Children’s Beliefs About Parental Divorce Scale: Psychometric characteristics and concurrent validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 712-718.
- Labrador, F.J., Rincón, P.P., De Luis, P. y Fernández-Velasco, R. (2005). *Mujeres víctimas de la violencia doméstica. Programa de actuación*. Madrid: Pirámide.
- Landeta, O., Calvete Zumalde (2002). Adaptación y validación de la Escala Multidimensional de Apoyo social Percibido. *Ansiedad y estrés*, 8 (2-3), págs. 173-182.



Anexos



- Lawton, J. M. y Sanders, M. R. (1994). Designing effective behavioral family interventions for stepfamilies. *Clinical Psychology Review*, 14, 463-496.
- Larsen, D., Attkinson, C., Hargreaves, W. y Nguyen, T. (1979). Assessment of client/patient satisfaction: development of a general scale. *Evaluation and Program Planning*, 2, 197- 207.
- Ley 2/1988, de 4 de abril, de Servicios Sociales de Andalucía.
- Ley 30/1981, de 7 de julio, por la que se modifica la regulación del matrimonio en el Código Civil.
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral Contra la Violencia de Género.
- Ley 15/2005, de 8 de julio, por la que se modifican el Código Civil y la Ley Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio.
- Ley 1/2008, de 8 de febrero, de Mediación Familiar en el País Vasco.
- Ley 1/2009, de 27 de febrero, reguladora de la Mediación Familiar en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Pedro-Carroll, J. L. y Cowen, E. L. (1985). The Children of Divorce Intervention Program: An investigation of the efficacy of a school-based prevention program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 603-611.
- Pedro-Carroll, J. L., Cowen, E. L., Hightower, A. D. y Guare, J. C. (1986). Preventive intervention with latency-aged children of divorce: A replication study. *American Journal of Community Psychology*, 41, 277-290.
- Pedro-Carroll, J. L., Alpert-Gillis, L. J. y Cowen, E. L. (1992). An evaluation of the efficacy of a preventive intervention for 4th-6th grade urban children of divorce. *Journal of Primary Prevention*, 13, 115-130.
- Pedro-Carroll, J. L. (2001). The promotion of wellness in children and families: Challenges and opportunities. *American Psychologist*, 56, 993-1004.
- Pedro-Carroll, J. L. y Jones, S. (2004). A play-based intervention to foster resilience in the aftermath of divorce. En L. Reddy, C. E. Schaefer y T. Hall (Eds.), *Empirically-based play interventions for children*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Pedro-Carroll, J. L. (2005). Fostering Resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence-based programs for children. *Family Court Review*, 43, 52-64.
- Ramírez, M., Botella, J. y Carboles, J.A. (1999). Creencias infantiles sobre la separación parental. *Psicología Conductual*, 7 (1), 49-73.
- Reynolds, C. R. Y Richmonds, B. O. (1978). What I think I feel: A revised measure of children's manifest anxiety. *Journal Abnormal Child Psychology*, 6, 271-280.
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós (traducción de 1973).
- Samper, P., Cortes, M.T., Mestre, V. Nácher, M.J., y Tur, A.M. (2006). Adaptación del Child's Report of Parent Behavior Inventory a población española. *Psicothema*, 18 (2) 263-271.
- Schaefer, E.S. (1965). Children's Reports of Parental Behavior: an inventory. *Child Development*, 36, 413-424.
- Soler, E., Barreto, P., González, R. (2005). Cuestionario de Respuesta Emocional a la Violencia doméstica y sexual. *Psicothema*, 17 (002), 267-274.
- Spielberger, R.L. Gorusch. R.E. Lushene, 1970. *Manual for State-Trait Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychological Press.
- Spielberg CD, Gorsuch RL, Lushene RE (1986). *Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo. Manual 2ª Edición*. Madrid: TEA Ediciones.
- Stolberg, A. L. y Mahler, J (1994). Enhancing treatment gains in a school-based intervention for children of divorce through skill training, parental involvement, and transfer procedures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 147-156.
- Vázquez, C. y Sanz, J. (1998). Fiabilidad y valores normativos de la versión española del Inventario para la Depresión. *Psicothema*, 10 (2), 303-318.



- Vazquez, J., Jiménez, R. y Vazquez R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J. M. y Blakeslee, S. (2000). *The unexpected legacy of divorce: A 25 year landmark study*. New York: Hyperion.
- Wolchik, S. A., West, S. G. Sandler, I. N., Tein, J., Coatsworth, D., Lengua, L. et al. (2000). An experimental evaluation of theory-based mother and mother-child programs for children of divorce. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 843-856.
- Zimet, G., Dahlem, S. G. y Farley, G. K. (1988): Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.



Anexo 1: Fichas técnicas Instrumentos de Evaluación.

Evaluación general

Pauta de entrevista semiestructurada para parejas en proceso de separación

Autor / Año: Montilla, A.

Descripción general: Entrevista que presenta un guión de posibles preguntas abiertas a utilizar. Se pretende conocer la historia familiar y de pareja, la adaptación personal y familiar y delimitar cuales son las situaciones o áreas de conflicto entre la ex pareja y entre padres e hijos. Según las necesidades que vayamos detectando, la entrevista profundizará más en unas cuestiones u otras

Evalúa: Historia familiar y de pareja, reacciones emocionales a la separación, apoyo social y familiar, relación entre padres, relación padres / hijos, habilidades psicoeducativas y parentales, información proporcionada y adaptación de los hijos y nuevas relaciones de pareja.

Administración: Heteroaplicada a nivel individual.

Duración: 1 hora.

Aplicación: Adultos.

Escala de Inadaptación

Autores / Año: Echeburúa, Corral y Fernández-Montalvo (2000).

Bibliografía principal: Echeburúa, E., Corral, P. y Fernández-Montalvo, J. (2000). Escala de Inadaptación (EI): Propiedades psicométricas en contextos clínicos. *Análisis y Modificación de conducta*, 26 (107), 325-340.

Significación / Factores: Trabajo, vida social, tiempo libre, relación de pareja y convivencia familiar, valoración global.

Tipificación: Fiabilidad. Consistencia interna de 0,94.

Administración: Autoadministrada individual o colectiva.

Duración: 5 minutos.

Aplicación: Adultos.

Descripción general: Escala de 6 ítem que evalúa en qué medida el problema del sujeto afecta a diferentes áreas. Cada ítem se valora con una gradación de 0 a 5 en una escala tipo Likert. El rango total de la escala es de 0 a 30, cuanto mayor es la puntuación, mayor es la inadaptación, estableciendo como punto de corte 12 en la escala total y 2 en cada una de las subescalas o ítems.

Bibliografía científica relacionada: Labrador, F.J., Rincón, P.P., De Luis, P. y Fernández-Velasco, R. (2005). *Mujeres víctimas de la violencia doméstica. Programa de actuación*. Madrid: Pirámide

Observaciones: Validada en población española.

Cuestionario de Reacciones psicológicas a la separación

Autores / Año: Montilla, A.

Significación / Factores: Depresión, Ansiedad, Ajuste psicosocial y Humor irritable.

Administración: Autoadministrada individual o colectiva.

Duración: 10 minutos.

Aplicación: Adultos.

Descripción general: Cuestionario de 15 ítems que realiza un screening de las principales reacciones emocionales manifestadas durante la separación de pareja, principalmente si ésta ha sido conflictiva. Se puntúa cada ítem en una escala Likert de cinco puntos (a mayor puntuación en cada factor, mayores son los síntomas manifestados por la persona). Los ítems que miden las diferentes factores son: Depresión (ítems 1 al 5), Ansiedad (ítems 6 al 10), Ajuste psicosocial (ítems 11 al 13) y Humor irritable (ítems 14 y 15).

Bibliografía científica relacionada: Soler, E., Barreto, P., González, R. (2005). Cuestionario de Respuesta Emocional a la Violencia doméstica y sexual. *Psicothema*, 17 (002), 267-274.

Observaciones: Adaptación realizada basada en el Cuestionario de Respuesta Emocional a la Violencia doméstica y sexual de Barreto y cols. (2005). Buenas propiedades psicométricas en la escala original.

Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido

Autores y año: Zimet, G., Dahlem, S. G. y Farley, G. K. (1988).

Bibliografía principal: Zimet, G., Dahlem, S. G. y Farley, G. K. (1988): Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

Significación / Factores: El apoyo social percibido (familia, amigos, personas significativas).

Administración: Autoaplicada.

Aplicación: Adultos.

Duración: 10 minutos.

Descripción: Es una escala de 12 ítems evalúa el apoyo social percibido por la familia, los amigos y otras personas significativas. Se valora en una escala Likert de siete puntos desde 1 = Muy en desacuerdo a 7 = Muy de acuerdo. Los ítems de los subfactores son: Familia (ítems: 3, 4, 8, 11), Amigos (ítems: 6, 7, 9, 12), Otras personas significativas (ítems: 1, 2, 5, 10). A mayor puntuación en la escala y en cada subescala, mayor es el apoyo social percibido por la persona.

Bibliografía científica relacionada: Landeta, O., Calvete Zumalde (2002). Adaptación y validación de la Escala Multidimensional de Apoyo social Percibido. *Ansiedad y estrés*, 8 (2-3), págs. 173-182.

Evaluación específica Módulo Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja

Inventario de Depresión de Beck

Autores / Año: Beck y cols. (1961, 1979). Versión española de Vázquez y Sanz (1998).

Bibliografía principal: Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J.E., y Erbaugh, T. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4. 53-63.

Evalúa: La intensidad de la depresión.

Significación / Factores: Síntomas depresivos a nivel cognitivo, afectivo y somático.

Tipificación: Fiabilidad (Consistencia interna, alfa de Cronbach =0,83, Estabilidad temporal, test-retest de 0,60-0,72), Validez convergente de 0,68 a 0,89, Validez discriminante relativamente baja de 0,11 a 0,45.

Administración: Autoaplicada.

Duración: 15 minutos.

Aplicación: Adultos.

Descripción general: Consta de 21 ítems que evalúa los síntomas depresivos en una escala de 4 alternativas. Cada ítem se valora de 0 a 3. La puntuación total oscila de 0 a 63. El punto de corte es de 18 y los rangos oscilan entre: mínima (0-9), depresión leve (10-16), moderada (17-29) y grave (30-63).

Bibliografía científica relacionada: - Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press (Trad. esp. en Bilbao: Desclée de Brower, 1983).

- Vázquez, C. y Sanz, J. (1998). Fiabilidad y valores normativos de la versión española del Inventario para la Depresión. *Psicothema*, 10 (2), 303-318.

Observaciones: Validada en población española y muy utilizada en investigaciones. Sensible al cambio terapéutico.

Escala de Autoestima de Rosemberg

Autor / Año: Rosemberg 1965.

Bibliografía principal: Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós (traducción de 1973).

Evalúa: Sentimiento de satisfacción consigo mismo.

Tipificación: Fiabilidad (Consistencia interna de alfa de Cronbach de 0,87, Test-retest 0,95 y 0,85). Validez convergente aceptable. Validez de constructo.

Administración: Autoaplicada.

Duración: 5 minutos.

Aplicación: Adultos.

Descripción general: Escala que evalúa autoestima, consta de 10 ítems que puntúan de 1 a 4 en escala Likert. La puntuación oscila de 10 a 40. A mayor puntuación, mayor es la autoestima. Rangos: Autoestima elevada, considerada como normal (30-40), Autoestima media (26-29), Autoestima baja, problemas significativos de autoestima (menos de 25).

Bibliografía científica relacionada: - Echeburúa, E., y Corral, P. (1998). *Manual de violencia familiar*. Madrid: Siglo XXI.
- Vázquez, J., Jiménez, R. y Vázquez R. (2004). Escala de autoestima de Rosemberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255.

Observaciones: Diversos estudios apoyan sus buenas características psicométricas.

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Autores / Año: C.D. Spielberger, R.L. Gorus. R.E. Lushene, 1970.

Bibliografía principal: Spielberger, R.L. Gorus. R.E. Lushene, 1970. *Manual for State-Trait Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychological Press.

Evalúa: Ansiedad Estado y Rasgo

Tipificación: Fiabilidad (Consistencia interna de 0,90 a 0,93 para Ansiedad Estado y de 0,84 a 0,87 para Ansiedad Rasgo). Fiabilidad dos mitades: 0,94 para ansiedad-estado y de 0,86 para ansiedad-rasgo. Validez (0,44 a 0,55 en mujeres y en hombres de 0,51 a 0,57).

Administración: Autoaplicada.

Duración: 15 minutos.

Aplicación: Adultos.

Descripción general: Evalúa la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y como rasgo (predisposición ansiosa relativamente estable). Consta de 40 ítems (20 de cada uno de los conceptos). La puntuación oscila entre 0 y 3 y existen ítems invertidos. La puntuación oscila entre 0 y 60 y no existen puntos de corte, sino que se transforman en centiles en función del sexo y la edad.

Bibliografía científica relacionada: Spielberg CD, Gorsuch RL, Lushene RE. *Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo. Manual 2ª Edición*. Madrid: TEA Ediciones, 1986.

Observaciones: Útil en población clínica y normalizada.

Pauta de entrevista específica para víctimas de violencia de género

Autor/ año: Montilla, A.

Descripción: Analiza la historia de maltrato vivido, la percepción que tiene la persona de su pareja, el tipo de maltrato recibido, reacciones psicológicas y apoyo social y familiar. Administración: Heteroaplicada a nivel individual.

Duración: 60 minutos.

Aplicación: Mujeres.

Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático

Autores / Año: Echeburúa, E., Corral, P., Amor, P.J; Zubizarreta, I., y Sarasua, B. 1997.

Bibliografía principal: Echeburúa, E., Corral, P., Amor, P.J, Zubizarreta, I., y Sarasua, B. (1997). Escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés postraumático: Propiedades psicométricas. *Análisis y modificación de conducta*, 23 (90), 503-526.

Evalúa: Tipo e intensidad de los síntomas del trastorno de estrés postraumático.

Significación / Factores: Escala global y tres subescalas (Reexperimentación, Evitación e Incremento de la activación).

Tipificación: Fiabilidad: Índice de consistencia interna de 0,92 y coeficiente de fiabilidad test-retest de 0,89. Validez de contenido (100% de los criterios diagnósticos del DSM-IV). Buenas propiedades en validez convergente y de constructo.

Administración: Heteroaplicada.

Duración: 20 minutos.

Aplicación: Adultos.

Descripción general: 17 ítems en formato de entrevista estructurada. 5 ítems están referidos a síntomas de reexperimentación, 7 a los de evitación y 5 a los de hiperactivación. Se evalúa la frecuencia de los síntomas en una escala de 0 a 3. La puntuación oscila de 0 a 51 en escala global, siendo el punto de corte de 15.

- De 0 a 15 en subescala de Reexperimentación. Punto de corte en 5 puntos.

- De 0 a 21 en subescala de Evitación. Punto de corte en 6 puntos.

- De 0 a 15 en subescala de Hiperactivación. Punto de corte en 4 puntos.

Es necesario que se presente al menos 1 síntoma de reexperimentación, 3 de evitación y 2 de aumento de activación

Bibliografía científica relacionada: Labrador, F.J., Rincón, P.P., De Luis, P. y Fernández-Velasco, R. (2005). *Mujeres víctimas de la violencia doméstica. Programa de actuación*. Madrid: Pirámide.

Observaciones: Validada en población española.

Evaluación específica Módulo Habilidades psicoeducativas y parentales

Escala de Competencia Parental Percibida (versión para padres / madres)

Autores / Año: Bayot, A., Hernández Viadel, J. V. y de Julian, Luis Felipe (2005).

Bibliografía principal: Bayot, A., Hernández Viadel, J. V. y de Julián, Luis Felipe (2005): Análisis factorial exploratorio y propiedades psicométricas de la escala de competencia parental percibida. Versión para padres/madres (ECP-p). RELIEVE: v. 11, n. 2, p. 113-126. http://www.uv.es/RELIEVE/v11n2/RELIEVEv11n2_2.htm

Evalúa: Cómo se perciben los padres y madres a través de cinco dimensiones consideradas por diferentes autores como competencia parental.

Significación / Factores: Implicación escolar (mide el grado de preocupación y de participación respecto los aspectos escolares de sus hijos/as) Dedicación personal (en qué medida dedican su tiempo y espacio para conversar, explicar dudas, transmitir valores,) Ocio compartido (cómo se perciben los padres y madres en cuanto a si planifican el tiempo libre para realizar actividades en las que participan todos los miembros o, por el contrario, el tiempo libre es utilizado de manera individual), Asesoramiento y Orientación (la capacidad de diálogo y escucha a la hora de atender las demandas y necesidades de sus hijos/as) y Asunción del rol de ser madre / padre (en qué medida los progenitores se han adaptado a las circunstancias que conllevan el nacimiento de sus hijos/as.).

Tipificación: Fiabilidad total escala (alfa = 0,86, alta consistencia interna). implicación escolar (alfa = 0,76), dedicación personal (alfa = 0,68), ocio compartido (alfa = 0,56), asesoramiento y orientación (alfa = 0,62) y asunción del rol de ser padre/madre (alfa = 0,52).

Administración: Heteroaplicada.

Duración: 15 minutos.

Aplicación: Adultos.

Descripción general: Los participantes deben expresar el grado en el que están de acuerdo, con cada uno de los 22 ítems, siguiendo una escala tipo Likert, de cuatro alternativas de respuesta, en la que (1) es “si no le ocurre NUNCA o muy rara vez”; (2) “si le ocurre A VECES o de vez en cuando”; (3) “si le ocurre CASI SIEMPRE”, y 4) “si le ocurre SIEMPRE”. Los ítems de cada subescala son: Implicación escolar (11, 21, 4, 13 y 15), Dedicación personal (10, 12, 9, 5, 20), Ocio compartido (7, 6 19, 8), Asesoramiento y Orientación (16, 14, 18, 17), Asunción del rol de ser padre o madre (2, 22, 3 y 1).

Evaluación específica Módulo Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores

Pauta de entrevista para hijos/as en proceso de separación

Autor / Año: Montilla, A.

Descripción general: Material que evalúa de forma general la adaptación y las reacciones a la separación a nivel escolar, social, familiar (relación padres-hijos, relación familia extensa, relación hermanos, entorno y organización convivencial de la familia), y personal (información proporcionada respecto a la separación y reacciones psicológicas).

Administración: Heteroaplicada a nivel individual.

Duración: 45 minutos.

Aplicación: Preferentemente a menores de 8 a 12 años.

Observaciones: Adaptar la entrevista a la edad del menor.

Escala de Creencias infantiles sobre el divorcio parental

Autores / Año: Kurdek y Berg, 1987. Traducción y adaptación de Ramírez, M.

Bibliografía principal: Kurdek, L. A. y Berg, B. (1987). Children's Beliefs About Parental Divorce Scale: Psychometric characteristics and concurrent validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 712-718.

Evalúa: Percepción infantil sobre la separación de sus padres.

Significación / Factores: Miedo al ridículo y rechazo de los iguales, culpabilización paterna, culpabilización materna, autculpa, esperanzas de reunificación y sentimientos de temor al abandono, conflictos de lealtad.

Administración: Autaplicada a nivel individual o colectiva.

Duración: 15 minutos.

Aplicación: Niños/as y adolescentes.

Descripción general: Escala compuesta por 41 ítems SI / NO.

Bibliografía científica relacionada: Ramírez, M., Botella, J. y Carboles, J.A. (1999). Creencias infantiles sobre la separación parental. *Psicología Conductual*, 7 (1), 49-73.

Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y adolescentes (CMAS-R)

Autores / Año: Reynolds y Richmonds, 1978

Bibliografía principal: Reynolds, C. R. Y Richmonds, B. O. (1978). What I think I feel: A revised measure of children's manifest anxiety. *Journal Abnormal Child Psychology*, 6, 271-280.

Evalúa: Ansiedad Total (sentimientos o conductas relacionados con el nivel y la naturaleza de la ansiedad).

Significación/Factores: Ansiedad total y también mide 4 subescalas: ansiedad fisiológica, inquietud /hipersensibilidad, preocupaciones sociales/concentración y escala de la mentira

Tipificación: Coeficiente alfa de Cronbach de 0,82. Consistencia interna (Kuder-Richardson = 0,83). Validez de constructo, concurrente, divergente y predictiva).

Administración: Autaplicada a nivel individual o colectiva.

Duración: 10 o 15 minutos.

Aplicación: Niños y adolescentes de 6 a 19 años.

Descripción general: Autoinforme de 37 ítems que mide de forma general Ansiedad Total. Tiene dos opciones de respuesta (SI = 1 o NO = 2). La subescala de Ansiedad fisiológica tiene 10 ítems; Inquietud / hipersensibilidad tiene 11 ítems; Preocupaciones sociales / concentración tiene 7 ítems y la escala de mentira tiene 9 ítems. Para su corrección, se utilizan las puntuaciones totales con percentiles de acuerdo al sexo y la edad a intervalos de un año. En la puntuación de la escala global, se considera una puntuación T = 60 como el punto de corte que tiene significación clínica. En las diferentes subescalas, t = 13, es el punto de corte respecto a significación clínica.

Bibliografía científica relacionada: Cuevas, M.C. (2006). *Exposición a violencia conductas parentales y afrontamiento en niños y adolescentes*. Tesis Universidad de Granada.

Inventario de Depresión Infantil (CDI)

Autor y año: Kovacs, 1992.

Bibliografía principal: Kovacs, M.. (1992). *The Children's Depression Inventory, CDI, Manual*. Toronto: Multi-Heath Systems Inc.

Evalúa: Síntomas depresivos.

Significación / Factores: Mide Depresión Total y dos subescalas: Disforia (Humor negativo, tristeza y preocupación) y Autoestima negativa (apreciaciones y juicios negativos sobre la propia persona).

Tipificación: Alta consistencia interna según diversas investigaciones (alfa entre 0,73 y 0,89), Del Barrio y Carrasco, 2004.

Administración: Heteroaplicada individual o colectiva.

Duración: 15 o 20 minutos.

Aplicación: Niños/as y adolescentes de 7 a 17 años.

Descripción general: Autoinforme de 27 ítems con una escala Likert de tres puntos que mide severidad o frecuencia. La puntuación es de 0 (intensidad o frecuencia más baja) 1 (intensidad o frecuencia media) y 2 (intensidad o frecuencia baja). La suma de las puntuaciones se transforma en una puntuación directa para cada subescala, así como para la escala global. Esta puntuación se transforma en percentiles y puntuaciones T. El punto de corte es de 19 para población clínica y no clínica. Una puntuación a partir del percentil 90 se asume como sintomatología depresiva y a partir de 96 como depresión severa.

Bibliografía científica relacionada: - Cuevas, M.C. (2006). *Exposición a violencia conductas parentales y afrontamiento en niños y adolescentes*. Tesis Universidad de Granada.

- Del Barrio. V y Carrasco, M. A. (2003). *Inventario de Depresión Infantil*. Manual de aplicación. Madrid: TEA.

Inventario para hijos/as del comportamiento parental (CRPBI)

Autores y año: Schaefer, 1965. Adaptación de Samper y cols., 2006).

Bibliografía principal: Samper, P., Cortes, M.T., Mestre, V. Nácher, M.J., y Tur, A.M. (2006). Adaptación del Child's Report of Parent Behavior Inventory a población española. *Psicothema*, 18 (2) 263-271.

Evalúa: Percepción de la conducta paterna y materna por parte de los hijos.

Significación / Factores: Apoyo y estimulación a la toma de decisiones y Evaluación negativa.

Tipificación: Fiabilidad, alfa de Cronbach de 0,85 y 0,82 para madres y 0,88 y 0,84 para padres.

Administración: Heteroaplicada.

Duración: 20 minutos.

Aplicación: Niños y adolescentes a nivel individual o colectivo.

Descripción general: Se evalúa la percepción que tienen los hijos de la disciplina familiar y de la relación que tienen con sus padres. Los ítems plantean diferentes situaciones de la vida y educación familiar y el sujeto contesta en una escala de tres puntos (nunca, casi siempre y siempre). Se obtienen una puntuación para madres (en una escala de 27 ítems) y otra puntuación para padres (escala de 20 ítem).

Bibliografía científica relacionada: Schaefer, E.S. (1965). Children's Reports of Parental Behavior: an inventory. *Child Development*, 36, 413-424.



Anexos Evaluación General

Anexo 2

Pauta de entrevista para parejas en proceso de separación (Montilla)

A continuación voy a hacerle unas preguntas respecto a cómo ha sido su relación de pareja y familiar en el pasado y cómo se están adaptando y reaccionando usted y sus hijos/as a la nueva situación. Durante la entrevista, iré tomando algunas notas de las principales cuestiones y temas que comentemos.

Realizaremos un **Genograma de tres generaciones**, que iremos completando a lo largo de la entrevista. Hemos de indagar en la composición familiar, nombre y edades de pareja e hijos, fecha de matrimonio, fecha separación, fallecimiento de familiares, personas que conviven en el domicilio, ocupación y estudios de los mismos, sucesos vitales importantes y tipo de relaciones entre sus miembros.

Historia familiar y de pareja

1. ¿Cómo definiría su relación de pareja en el pasado?
2. ¿Cuándo comenzaron los problemas de pareja?, ¿a qué eran debidos?
3. ¿Cuáles son los principales motivos por los que se separan?
4. ¿Quién decide iniciar la separación?
5. ¿Han tenido rupturas previas?, ¿alguna vez alguno se fue de casa o vivieron separados? *Indagar cuándo y cómo se produjeron separaciones previas.*
6. ¿Han existido muchas tensiones y discusiones entre ustedes durante su relación?
7. ¿Ha existido alguna denuncia previa por malos tratos?, ¿cuándo?, ¿por qué?
8. ¿Sus hijos han presenciado discusiones o peleas entre ustedes?
9. ¿Se ponían de acuerdo respecto a cómo actuar a la hora de educar a sus hijos? (cómo corregir su comportamiento, premios, castigos, tareas escolares, etc.).
10. *Indagar en las relaciones familiares pasadas (padres e hijos, familia extensa, etc.)*
11. ¿Cuál es la sentencia de separación? *Indagar en pensión de manutención, régimen de visitas, custodia, etc. y pedir la sentencia de separación para consultarla.*

Reacciones emocionales a la separación

12. ¿Cómo se encuentra anímicamente en la actualidad?, ¿cómo se siente?
13. ¿Tiene problemas de salud?, ¿cuáles?
14. ¿Cómo cree que se siente su pareja?
15. ¿Qué sentimientos tiene en la actualidad hacia su ex pareja?

16. ¿Le gustaría volver a retomar la relación?
17. ¿Ha pedido anteriormente ayuda psicológica o ha padecido problemas psicológicos?
18. ¿En su familia, hay antecedentes de problemas psicológicos?
19. ¿Está tomando alguna medicación para afrontar los síntomas psicológicos de su separación?

Relaciones familiares tras la separación

Apoyo social y familiar

20. ¿Cómo es la relación en la actualidad con su familia?, ¿y con la familia de su ex pareja?
21. ¿Está recibiendo apoyo (económico, educación de los hijos, desahogarse, etc. por parte de sus amistades y / o familiares?
22. ¿Quién o quienes son las personas de mayor confianza para usted?, ¿quiénes son sus mayores apoyos?
23. ¿Tiene algunas aficiones personales?, ¿cuáles?
24. ¿Cual es su situación a nivel laboral?, ¿cómo se plantea a partir de ahora su situación laboral?

Relación con la ex pareja

25. ¿Cómo es la relación con su ex pareja en la actualidad?
26. ¿Se apoyan mutuamente cuando lo necesitan?, ¿en qué situaciones se apoyan?
27. ¿Son capaces de ponerse de acuerdo respecto a las necesidades de sus hijos?
28. ¿Se cumplen los acuerdos o la sentencia de separación?
29. ¿Cuáles son los principales problemas que tiene en la actualidad con su ex pareja?

Relación padres e hijos

30. ¿Cómo son sus hijos? Descríbamelos.
31. ¿Qué relación tiene usted con sus hijos?
32. ¿Cómo reacciona usted ante preguntas complicadas o amenazas de sus hijos? (p. ej. , “me tienes hartos, me voy a ir con papá”, “¿mamá nos ha dejado y ya no nos quiere?”).
33. ¿Se han producido desde la separación cambios en el comportamiento de sus hijos?
34. ¿Cómo cree que actúa su ex pareja como madre / padre?, ¿qué opinión tiene de él?
35. ¿Cuáles son los principales problemas o dificultades que tiene en la relación con sus hijos?
36. ¿Qué actividades realiza con sus hijos?
37. ¿Ha informado a el Centro Escolar de la situación por la que está pasando la familia?
38. ¿Tiene su hijo confianza con usted?, ¿de qué temas suelen hablar?

Información proporcionada y adaptación de los hijos

39. ¿Cómo le explicaron o le piensan explicar la separación a sus hijos?
40. ¿Cómo se han adaptado o creen que se adaptarán a la nueva situación?.
41. ¿Cree que sus hijos necesitan ayuda psicológica o de algún profesional?
42. ¿Alguno de sus hijos ha necesitado ayuda psicológica en el pasado?, ¿por que?
43. ¿Qué cree usted que opinan sus hijos de la separación?
44. ¿Cómo cree que se sienten sus hijos?
45. ¿Manifiesta su hijo síntomas de tristeza, rabia, miedo, pesadillas, etc.?
46. ¿Han manifestado problemas de salud (dolores de cabeza, vómitos, etc.)?
47. ¿Se han producido cambios a nivel escolar? (en el rendimiento escolar, comportamiento en la escuela, negativas a asistir a clase de su hijo, etc.).
48. ¿Ha observado cambios a nivel social y con sus iguales (no querer salir, peleas, etc.)?

Nuevas relaciones de pareja

49. ¿Tiene usted nueva pareja?, ¿cómo es su relación?
50. ¿Cómo es la relación de sus hijos con su nueva pareja?
51. ¿Tiene su ex pareja una nueva relación?
52. ¿Cómo cree usted que es la relación de sus hijos con la nueva pareja de su madre/ padre?
53. ¿Cómo cree usted que asimilarían sus hijos el que usted tuviera una nueva pareja?
54. ¿Qué espera de nuestra ayuda?, ¿en qué aspectos quiere que le ayudemos?

Anexo 3

Cuestionario de Reacciones psicológicas a la separación
(Montilla)

En este cuestionario usted encontrará preguntas sobre sus sentimientos y reacciones durante el **ULTIMO MÉS**. Elija la alternativa que le parezca más adecuada señalando mediante una X y teniendo en cuenta que

1. *Nunca* 2. *Casi nunca* 3. *A veces* 4. *Bastante* 5. *Mucho*

| |
|---------------------|
| Nombre y Apellidos: |
| Fecha: |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. ¿Se ha sentido culpable o se ha cuestionado su comportamiento por lo que está ocurriendo? | | | | | |
| 2. ¿Se ha sentido insegura y ha dudado respecto a cómo actuar? | | | | | |
| 3. ¿Ha tenido la sensación de haber fracasado personalmente? | | | | | |
| 4. ¿Se ha valorado poco y no se ha sentido útil como persona? | | | | | |
| 5. ¿Ha sentido desilusión respecto a su futuro? | | | | | |
| 6. ¿Ha tenido la sensación de que le faltaba el aire o de que se ahogaba? | | | | | |
| 7. ¿Ha experimentado sofocos o calores? | | | | | |
| 8. ¿Ha manifestada una sudoración más acentuada? | | | | | |
| 9. ¿Ha tenido mareos? | | | | | |
| 10. ¿Ha sentido rigidez o tensión muscular? | | | | | |
| 11. ¿Ha disminuido su participación en actividades sociales llegando a aislarse más? | | | | | |
| 12. ¿Ha perdido interés en participar o realizar actividades que eran de su agrado? | | | | | |
| 13. ¿Ha disminuido la actividad y las tareas que realiza en casa? | | | | | |
| 14. ¿Ha sentido estar más irritable o más irascible? | | | | | |
| 15. ¿Ha manifestado cambios de humor? | | | | | |

Anexos Modulo Apoyo psicológico en procesos de separación de pareja

Evaluación y Apoyo emocional

Anexo 4

Pauta de entrevista específica para víctimas de violencia de género (Montilla)

A continuación le voy a hacer algunas preguntas respecto a cómo se siente respecto a la relación conflictiva que ha tenido o tiene con su pareja. Algunas preguntas pueden ser incómodas debido a lo difícil que es hablar sobre situaciones tan críticas como las que ha podido vivir, sin embargo, es fundamental conocer qué ha pasado y cómo se siente para poder ayudarla mejor.

1. ¿Cómo se siente usted ahora mismo? (*Llamar por su nombre*).
2. ¿Su relación siempre ha sido muy conflictiva?, ¿Cuándo comenzaron los problemas?
3. ¿Cuándo fue la primera vez que se sintió maltratada? Indagar en cómo se produjo.
4. ¿Con qué frecuencia se ha producido?
5. ¿Qué ocasión recuerda usted como especialmente grave?
6. ¿Cuándo ha sido la última vez que se ha producido una situación de maltrato?
7. ¿Cómo se ha sentido usted durante todo este tiempo?
8. ¿En ocasiones ha pensado que no merece la pena vivir? *Indagar en pensamientos asociados o posibles intentos de suicidio.*
9. ¿Conocía su familia lo que estaba ocurriendo?
10. ¿Ha denunciado en alguna ocasión? *Indagar en denuncias, sentencias, retirada de denuncias y motivos.*
11. ¿Alguno de los dos ha dejado el domicilio en alguna ocasión por este motivo?. Indagar el tiempo de separación y donde estuvieron.
12. ¿Qué siente en la actualidad hacia su ex pareja? *Profundizar en los sentimientos manifestados.*
13. ¿Lo sigue queriendo?, ¿volvería con él?
14. ¿Tiene miedo?, ¿qué cree que pueda llegar a hacerle?
15. ¿Cómo se ha comportado él en otras ocasiones después de algún episodio de maltrato (insultarla, hacerla sentir que no sirve para nada, decirle que va a cambiar etc.)?
16. ¿Sabe su pareja que está pidiendo ayuda?, ¿cómo ha reaccionado su pareja ante la denuncia?.
17. ¿Se ha sentido humillada por él?
18. ¿Él ha intentado que siempre se hicieran las cosas a su manera?.
19. ¿Quiere controlar todo lo que usted haga?
20. ¿Es muy celoso?
21. ¿Intenta que no se relacione con su familia o amistades?
22. ¿Le insulta o le da voces y le habla de forma agresiva?
23. ¿Le ha llegado a agredir físicamente?

24. ¿Intenta que usted no participe ni trabaje y controla sus actividades?
25. ¿En ocasiones la obliga a mantener relaciones sexuales sin que usted quiera?
26. ¿Qué cree usted que siente hacia usted?, ¿por qué cree que actúa así?
27. ¿Tiene él problemas de alcohol o drogas?, ¿cambia su carácter y se vuelve más impulsivo y agresivo cuando bebe?
28. ¿Cómo se comporta en general con la gente?, ¿es agresivo con la gente?
29. ¿Tiene usted estabilidad laboral?
30. ¿Siente que depende económicamente de él?
31. ¿Tiene apoyo familiar?, ¿cómo está reaccionando su familia?
32. ¿Tiene apoyo de amistades?, ¿cómo están reaccionando sus amistades?
33. ¿Sus hijos han presenciado algún episodio de maltrato?
34. ¿Cómo cree que le ha afectado a sus hijos?, ¿qué opinan ellos de esta situación?
35. ¿Tiene abogado/ a o está asesorada legalmente?
36. ¿Ha solicitado anteriormente ayuda psicológica? *Indagar en tratamiento recibidos y experiencia con el mismo.*
37. ¿Ha tenido en otras ocasiones experiencias de maltrato? *Indagar en otras situaciones de maltrato ocurridas con otras relaciones o en su infancia.*
38. ¿Hay antecedentes en la familia de su pareja de experiencias de maltrato?
39. ¿Tiene problemas de salud?
40. ¿Tiene o ha tenido problemas de alcohol o drogas?
41. ¿Qué espera recibir de nuestra ayuda?, ¿en qué aspectos le gustaría que le ayudáramos?

Autoconcepto y Autoestima

Anexo 5

La Autoestima: ¿Qué es y como mejorarla?

¿Qué es la autoestima?

A nivel general, podemos definir la autoestima como:

- La opinión que tengo de mí mismo/a.
- Los sentimientos que tengo sobre mí mismo/a.
- La confianza que tengo en mí mismo/a.
- El respeto que siento hacia mí mismo/a

Todas las personas tenemos autoestima, sólo que unas personas la tienen más alta que otras. En este sentido, podemos decir que el grado de autoestima sería como un continuo que iría desde muy alta hasta muy baja. Nuestra autoestima está basada en nuestra capacidad para aceptarnos tal y como somos y en nuestra capacidad para expresar y defender cómo somos y cuáles son nuestras necesidades.

¿Cómo se forma?

Nuestra autoestima comienza a construirse desde el nacimiento, desde pequeños comenzamos a definirnos y a valorarnos de una determinada forma.

A la hora de elaborar nuestra definición de cómo somos, influyen las circunstancias y el entorno que nos rodea. Sin embargo, no sólo las circunstancias influyen en nuestra autoestima, sino que nuestra autoestima también influye en nuestras circunstancias y nuestra forma de reaccionar a las mismas.

En el análisis de la situación que hacemos, influirá durante toda nuestra vida nuestro estilo de pensamiento, por eso, decimos que las ideas y los pensamientos que tenemos, nos condicionarán durante las diversas experiencias que vivamos.

Señales de una baja autoestima:

- Tendencia a infravalorarse.
- Posponer siempre derechos, intereses y necesidades personales.
- Valorar más la opinión de otras personas que la uno mismo.
- Delegar en los demás decisiones personales.
- Necesitar la aprobación de los demás continuamente.
- No creer las opiniones positivas que las personas del entorno expresan.
- Continuarmente la persona se culpa y se cuestiona por lo que hace.
- Tender a pensar de forma muy negativa y distorsionada sobre la forma de ser de cada uno.



Cómo mejorar la autoestima

La autoestima no es siempre la misma, está sujeta a cambios. Hay personas que durante parte de su vida tienen problemas significativos de autoestima y no es fácil superarlos. Sin embargo, siempre podemos aprender a sentirnos de otra manera y aprender y cambiar algunas ideas nuestras que nos marcan y nos condicionan continuamente. Lo primero para cambiar es pararse a pensar. Sin detenernos y aprender a valorarnos de otra manera, no hay cambio.

Mejorar la autoestima implica defender y luchar por los deseos y necesidades propios, mejorando el autoconcepto personal. Para ello es importante conocerse bien, saber reconocer las cualidades positivas que tenemos y aprender a cambiar los pensamientos negativos (“no sirvo para nada”, “no tengo ninguna cualidad positiva”), por los pensamientos positivos (“me siento útil y tengo habilidad para...”. “soy capaz de...”).

Mejorar la autoestima implicará desarrollar la convicción de que somos capaces y competentes y plantearnos retos personales que nos hagan crecer y sentirnos con esa capacidad. De esta forma, nos enfrentaremos a las situaciones y a nuestro futuro con mayor confianza y optimismo.

Sugerencias para mejorar la autoestima

- Conócete a ti mismo/a. Toma conciencia de los obstáculos que bloquean tu desarrollo. Casi siempre se trata del temor al fracaso, sentimientos de culpa o la sensación de que no se es lo bastante bueno/a.
- Deja de responsabilizarte por todo; eres responsable de tus sentimientos pero no de todo lo que les ocurre a los demás.
- Asegúrate de que tus expectativas sean realistas. No te compares con un ideal, porque nunca conseguirás alcanzarlo.
- Afronta pequeños retos y metas personales que haga que aumente tu confianza personal.
- Ten un escudo personal basado en tus cualidades positivas. Crea tu propio escudo y ten siempre presentes cuáles son tus cualidades. Estos han de ser tus “amuletos” para enfrentarte a las situaciones y para no castigarte excesivamente.
- Escúchate más a ti mismo y no escuches tanto la opinión de los demás. Ten en cuenta y expresa tus necesidades y deseos.
- Ten confianza en ti. Tu confianza mejorará tu rendimiento.
- Déjate ayudar.
- Escucha, acepta y cree a las personas que te valoran positivamente.
- Pierde el miedo a hablar de ti y expresa que tienes cualidades positivas.
- No te compares tanto con los demás, tomos somos únicos y especiales.
- Mírate al espejo todos los días y lánzate mensajes positivos.
- Valora las pequeñas cosas de la vida y dedica tiempo a disfrutar de ellas.
- Aprende a sonreír a la vida y no pierdas el sentido del humor.
- Aprende a decir que no.
- Piensa “Puedo” y “Soy capaz”.
- No te abandones y cuida tu aspecto físico.
- Haz ejercicio físico.
- No te encierres, participa y relaciónate con los demás.

Anexo 6

Actividad: ¿QUIEN SOY YO?

| ¿CÓMO SOY YO? | ¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS? |
|---|-------------------------|
| A nivel personal (características de personalidad, valores, habilidades, aptitudes, etc...) | |
| | |
| A nivel familiar (cómo actúan, como se sienten como madres/padres, percepción que tienen sus familiares, etc.) | |
| | |
| A nivel social (cómo se comportan socialmente, en su trabajo, percepción que tienen sus amistades, etc.) | |
| | |



Anexo 7

Actividad: MI DIARIO DE AUTOESTIMA

Anota cada día varias cualidades y atributos positivos que descubras en ti. Para ello es conveniente que hables con personas de tu entorno que te ayuden a anotar las cualidades positivas que tienes. Recuerda que sólo puedes anotar las cualidades positivas.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Semana |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Durante la semana, anota que situaciones te hacen sentirte competente, en qué situaciones te sientes bien con tu forma de actuar y en qué situaciones no sientes que estás actuando bien o te cuestionas tu estima personal.



Reestructuración cognitiva y Relajación

Anexo 8

ESQUEMA DE MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

A.- SITUACIÓN. Acontecimientos objetivos. *¿Qué está haciendo? ¿Qué ha pasado?*

B.- SENTIMIENTOS. *¿Cómo se siente?*

C.- IDENTIFICAR PENSAMIENTOS. *¿Porqué se siente así?, ¿qué piensa?*

D.- DISCUTIR PENSAMIENTOS. Cuestionar su **evidencia**, la **utilidad** y la **forma** de expresarlos. *¿Qué probabilidad hay de que ocurra lo que pienso?, ¿tengo pruebas reales de lo que estoy pensando?, ¿de que me sirve pensar así? ¿me ayuda pensar así?, ¿todo lo negativo que ocurre depende de mí?, ¿me anticipo de forma dramática y catastrófica?*

E.- BUSCAR PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS. *Sustituya la idea irracional, cambie el pensamiento negativo por pensamientos alternativos positivos.*

F.- SENTIMIENTOS. *¿Cómo se siente ahora?*

Anexo 9

Técnica de respiración y relajación

En ocasiones nos sentimos nerviosos/as, tensos/as o tristes, pero si aprendemos a controlar estos estados de ánimo seremos más felices y podremos afrontar mejor las dificultades. Para manejar estas emociones podemos utilizar la respiración y la relajación. Cuando sentimos malestar, la respiración se acelera y esto hace que nos sintamos aún peor. Vamos a aprender a respirar bien y a utilizar nuestra imaginación para poder tranquilizarnos cuando estamos con tensión.

Sigue los siguientes pasos para aprender a respirar y relajarte:

1. Túmbate o ponte cómodo/a con las piernas flexionadas y los brazos extendidos, comienza a respirar y observa si respiras por la nariz o por la boca.
2. Coloca sin presionar, una mano sobre el abdomen y otra mano sobre el pecho y cierra los ojos.
3. Toma aire muy despacio por la nariz y hazlo llegar hasta el abdomen de forma que observes como se hincha tu abdomen y cómo se levanta la mano que tenías puesta en él. El pecho se moverá solo un poco y a la misma vez que el abdomen.
4. Continúa tomando aire por la nariz muy despacio mientras observas cómo se hincha tu abdomen y expulsa el aire por la boca muy despacio. Haz respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y descendan tu abdomen.
5. Fíjate en el sonido y en la sensación que se produce cada vez que respiras y observa cómo empiezas a relajarte cada vez más y más.
6. Ahora, cada vez que inspiras y tomas aire por la nariz, quiero que pienses y te digas mentalmente “estoy” y cuando expulses el aire por la boca, piensa “tranquilo/a”.
7. Si aparecen pensamientos que te distraen, no te preocupes por ello y vuelve a concentrarte en tu respiración y continúa repitiéndote mentalmente “estoy” “tranquilo/a” cada vez que tomas aire y lo expulsas.
8. Pasado un tiempo, abre los ojos y nota la diferencia entre la sensación que tenías anteriormente y el estado de relajación en que te encuentras ahora.
9. Es necesario que practiques durante 5 o 10 minutos al día este ejercicio para que puedas aprender a respirar y relajarte tranquilamente. Una vez que aprendas a relajarte, podrás recurrir a esta técnica siempre que sientas tensión o estés nervioso/a.

Toma de decisiones y Afrontamiento de situaciones estresantes

Anexo 10

TOMANDO DECISIONES

- 1. Problema** o situación que querrías cambiar:
- 2. Piensa:** *¿Qué opciones tienes?, ¿qué puedes hacer?:*
- 3. Analiza:** *¿Cuáles son los pros y contras de las distintas opciones que tienes?.*
- 4. Reflexiona:** *¿Depende sólo de ti?, ¿a quién más afecta?.*
- 5 . Decide** qué hacer, cómo y cuando:

MENSAJES PARA AFRONTAR SITUACIONES ESTRESANTES

- 1. PREPÁRATE:** *No hay que preocuparse, estaré bien, lo superare, no dejes que te puedan los pensamientos negativos.*
- 2. AFRONTA LA SITUACIÓN ESTRESANTE.** *Organízate, hazlo paso a paso, puedo hacerlo, lo estoy haciendo, voy a hacer todo lo que pueda, puedo pedir ayuda si la necesito, si no pienso en el miedo no lo sentiré, no es malo equivocarse.*
- 3. AFRONTA EL MALESTAR.** *Relájate, respira profundamente, en cualquier momento puedo llamar a ..., he afrontado cosas peores, concéntrate y piensa en lo que tienes que hacer...*
- 4. VALORATE.** *¡Lo conseguí!, ¡lo hice bien!, ¡la próxima vez lo volveré a conseguir!, tengo que decírselo a se alegrará.*

Participación y Planificación personal y social

Anexo 11

MIS OBJETIVOS PERSONALES

Anotar a la izquierda de cada objetivo o meta el grado de prioridad o importancia del mismo:

1. Muy importante o prioritario.
2. Importancia media. Podemos posponerlo.
3. Poco importantes. Nos gustaría realizarlos aunque no supone malestar no realizarlo.

| En una semana | En un mes | En un año |
|---------------|-----------|-----------|
| | | |

CONCRETANDO MIS OBJETIVOS

| Objetivo | Piensa: ¿Qué opciones tienes?, ¿qué puedes hacer? | Analiza: ¿Cuáles son los pros y contras de las distintas opciones que tienes? | Decide qué hacer, cómo y cuando |
|----------|---|---|---------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Anexos Modulo Habilidades psicoeducativas y parentales

Evaluación Psicoeducación

Anexo 12

INFORMACIÓN PSICOEDUCATIVA PARA MADRES Y PADRES EN PROCESO DE SEPARACIÓN

(Montilla)

- La separación es una de las situaciones más estresantes que puede experimentar una familia y afecta de forma significativa a todos, tanto a los progenitores como a los hijos.
- El afrontamiento de la separación por parte de los padres influye en las consecuencias emocionales de sus hijos, de ahí la importancia de mantener una relación positiva y estable que incida directamente en el bienestar psicológico y en el desarrollo normalizado de los mismos.
- La ruptura de la pareja se produce y es responsabilidad de los dos. Normalmente se tiende a culpar al otro y a responsabilizarlo por lo ocurrido. En el deterioro de la relación han participado los dos y la responsabilidad es compartida independientemente de quién haya tomado la decisión.
- La mayoría de reacciones y sentimientos que se experimentan por la familia son compartidos con otras familias que han pasado por la misma situación.
- Las reacciones emocionales a la separación que pueda vivir la pareja son normales hasta que consigan adaptarse a la nueva situación. Sin embargo, estas reacciones pueden ser muy negativas y la persona puede sufrir mucho, pudiendo necesitar ayuda psicológica o de otros profesionales.
- A pesar de lo ocurrido y aunque la pareja tenga dificultades para comunicarse y ponerse de acuerdo, es fundamental hacer un esfuerzo especial por sus hijos y facilitar una relación entre los padres lo más positiva posible.
- Cuando la pareja ha tomado la decisión firme de separarse y ha concretado aspectos de la misma, han de informar juntos a sus hijos de las decisiones que han tomado.
- Los padres han de expresar a los hijos que los seguirán queriendo siempre aunque ellos se separen y han de hacer especial hincapié en que ellos no son los culpables o los responsables de la separación, sino que es una decisión de los padres por los problemas que estaban teniendo en su relación.
- Los padres han de transmitir a los hijos el deseo de que la relación con el otro progenitor sea muy positiva.
- Los padres han de mostrarse cercanos y expresar a los hijos que siempre estarán disponibles para ellos a pesar de los problemas de adaptación a la nueva vida que puedan surgir.
- Los padres han de informar a los hijos de que sus familiares, tíos, primos, etc. seguirán queriéndoles y ellos harán todo lo posible por mantener unas relaciones familiares positivas.
- Es perjudicial para los hijos el utilizarlos como “informantes” o “mensajeros” de lo que el otro hace o dice.
- Se genera un gran daño emocional a los hijos cuando se les obliga a posicionarse respecto a su madre o padre, se les chantajea emocionalmente y se busca un aliado para hacer campaña de denigración contra el otro.
- Los padres deben permitir a sus hijos expresar sus sentimientos y reacciones a la separación y ayudarles a afrontar los mismos.

- Los hijos se adaptarán a la nueva situación, se acostumbrarán a tener dos casas y aprenderán a comportarse adecuadamente con el padre o la madre a pesar de las posibles diferencias en las pautas educativas y los valores entre ellos. En esta adaptación, influye decisivamente una actitud madura y responsable por parte de los padres y asumir la importancia de la coparentalidad.
- A la hora de llegar a acuerdos, han de tener en cuenta los intereses y necesidades de sus hijos y colaborar juntos por el bienestar y el cuidado de ellos.
- Legalmente tanto el padre como la madre tienen los mismos derechos y responsabilidades respecto a sus hijos
- Los acuerdos han de favorecer el contacto periódico con el progenitor que no tiene la custodia y éste ha de implicarse, educar y responsabilizarse del cuidado de sus hijos.
- A lo largo de la separación y cuando las reacciones y las situaciones de crisis se desbordan, siempre es bueno pedir ayuda y buscar profesionales como psicólogos, mediadores familiares, educadores, trabajadores sociales, etc. que ayuden a padres e hijos en el proceso que están viviendo.

Anexo 13

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMENTALES TRAS LA SEPARACIÓN PARENTAL EN LOS MENORES

(Adaptado de Haynes, 1995).

Los menores, dependiendo de su edad, tienen respuestas distintas ante la separación y, a la vez, necesitan distintas actitudes y comportamientos de sus padres. Presentamos algunas posibles reacciones por edades aunque en ocasiones se manifiestan reacciones propias de otro grupo de edad.

3 a 5 años

- Experimentan más miedo y a menudo pueden expresarlo llorando cuando se va uno de los padres. Por eso, los padres, pueden ayudar al niño a hacer frente al estrés posible mostrándose más delicados con ellos durante los cambios.
- Es probable que manifiesten problemas para dormir durante la noche, por lo que es importante dedicar tiempo para relajarlos, hablándoles suavemente y tranquilizando al menor.
- Pueden experimentar una negativa a querer ir al centro escolar y además de tranquilizarlos verbalmente, hay que estar allí a la hora de la salida para recogerlos.
- Es probable que se produzcan regresiones o actitudes más infantiles, pudiendo manifestar en ocasiones falta de control de esfínteres. La aceptación de esta alteración en el desarrollo, ayuda al menor a recuperarse.
- Se pueden mostrar más irritable y agresivo con otros menores, hermanos y padres, por lo que es importante proporcionar cuidados y límites firmes, sin críticas, y manteniendo la calma para ayudar al menor a controlar estos comportamientos.

6 a 8 años

- La tristeza es el sentimiento más común, tendiendo a llorar más que antes. Hay que normalizarles y permitirles expresar estas reacciones.
- Experimentar conflictos de lealtad respecto a sus padres. Pueden anhelar tener contactos con el progenitor no residente manifestando mucha lealtad a éste y expresarle al padre con el que viven más rebeldía y un comportamiento más desafiante. Suelen inhibir su rabia hacia el padre ausente a pesar de que la pueda experimentar interiormente. En éstas situaciones, es bueno empatizar con el menor el sentimiento que pueda estar experimentando y mostrarle un calendario para que visualice cuando verá a su padre la próxima vez. Es recomendable mostrar un calendario con los días de visita que tienen establecidos con su padre y ponerlo en un lugar visible como su dormitorio o el frigorífico.
- La manifestación de regresiones y actitudes más infantiles pueden ser habituales.



9 a 12 años

- Las amistades se hacen cada vez más importantes. Es importante que los padres a la hora de organizar el tiempo con sus hijos, tengan en cuenta la importancia de estas relaciones para ellos (cumpleaños de amigos, días de compartir aficiones con sus amigos como el fútbol...).
- Pueden idealizar al progenitor ausente y expresar enfado y rabia con el que conviven.
- Pueden experimentar síntomas físicos como dolores de cabeza, de estómago y un aumento de alergias (sintomatología psicósomática).
- Pueden manifestar reacciones extremas. Tienen a ser muy leales y pueden hacerlo aliándose con uno de los dos progenitores o, en cambio, exigiendo que se le permita pasar exactamente la misma cantidad de tiempo con cada uno.
- En el colegio, algunos profesores pueden informar que los menores están despistados, perdidos en pensamientos y preocupaciones respecto al progenitor ausente.

13 a 18 años

- Tienen preocupaciones de tipo económico, debido a la mayor conciencia de los problemas económicos que puedan existir o de los comentarios que éstos reciban de sus padres.
- Pueden manifestar rabia y discusiones con el progenitor residente.
- Los conflictos sexuales son normales en esta edad y pueden verse incrementados aún más si éste inicia una nueva relación, principalmente si la nueva pareja es más joven que su madre/padre.
- Aumentan los conflictos de lealtades y pueden culpabilizar a uno u otro progenitor de su responsabilidad en la separación. Es importante que aunque se flexibilice el tiempo compartido con los padres debido a la mayor movilidad y necesidades de los adolescentes, se muestre la suficiente autoridad para que sepa cual es la posición de cada uno, evitando entrar en los chantajes emocionales que manifiesten para conseguir objetivos personales o determinados “premios materiales”.
- El adolescente puede intentar “protegerse” retirándose y aislarse más a nivel familiar escapando de las posibles discusiones o conflictos entre sus padres.

Reacciones maternas y paternas que causan problemas en sus hijos/as

- Compartir con los hijos la rabia que sienten hacia su ex pareja. Esta situación les confunde y aumenta los conflictos de lealtad que estén experimentando. Es importante que eviten este tipo de reacciones.
- Sentir rabia y enfado hacia sus hijos por los conflictos experimentados con su ex pareja. Esto es más probable si el hijo se le parece físicamente o tiene comportamientos o rasgos de personalidad parecidos hacia el otro progenitor. Es importante ser consciente de esta situación para evitar que se repita o intente controlarlo.
- No responder a las necesidades de sus hijos por estar demasiado ocupados en sus propias necesidades. Su conflicto interior no es único, afecta a nivel familiar aunque cada uno puede manifestar diferentes reacciones. En este sentido es importante que hablen con sus amistades, familiares o profesionales para que éstos les informen de qué cambios se están produciendo en la relación con sus hijos por éste motivo.

- Intercambiar confianzas con los hijos como si fuesen sus amigos o adultos en vez de proporcionar los límites necesarios a la educación padres / hijos. En esta situación que es más probable que ocurra con adolescentes, se pueden sentir en ocasiones cómodos en este papel, aunque deben quedar claro cuales son los roles propios de cada uno.
- Utilizar a los hijos mayores como niñeros de los más jóvenes. Esto puede forzar la madurez en algunas cuestiones aunque también puede generar un mayor sentimiento de falsa autonomía o independencia y mayores exigencias y libertades de éste que no son propias de su edad.
- Los hijos no son propiedad de la madre o del padre, son hijos de sus padres. Esto puede suponer una gran batalla por la custodia de los hijos, con las implicaciones emocionales que esto conlleva.
- Utilizar a los hijos como “comodines emocionales”, expresando que los hijos no quieren pasar tiempo con el otro progenitor y refuerzan de esta manera con su actitud, un mayor distanciamiento entre padres e hijos.



Habilidades de comunicación

Anexo 14

MEJORANDO LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS/AS

- Escuchar el lenguaje verbal y el lenguaje del comportamiento.
- Es muy importante que vuestros hijos/as sientan que aceptáis sus sentimientos sin juzgarlos al respecto.
- No siempre hay que estar dando “órdenes” ni consejos no solicitados sobre cómo tienen que actuar.
- Escuchar adecuadamente sin juzgar, ayuda a construir una autoestima positiva y genera dinámicas de confianza entre padres e hijos/as.
- Escuchar activamente y mostrar interés en lo que os cuentan vuestros/as hijos/as.
- Corregir continuamente la forma de expresarse y los comentarios de vuestros/as hijos/as, dificulta la espontaneidad y aumentará su temor a ser criticados/as por los demás.
- Es fundamental mirarse a los ojos cuando nos comunicamos y no es positivo acostumbrarnos a “hablarnos” sin “mirarnos”.
- Aceptar los errores propios y nuestras equivocaciones. No somos perfectos, hay que perder el miedo a reconocer ante nuestros/as hijos/as nuestros fallos.
- Es normal que los hijos/as en determinadas ocasiones no estén de acuerdo con nosotros/as, por tanto, hay que permitir que en ocasiones nos expresen de forma respetuosa sus diferencias al respecto.
- Evitar expresar burlas e ironías en público que les generen malestar.
- No poner etiquetas respecto a su forma de sentir, actuar o expresar.
- Compartir tiempo juntos y realizad actividades agradables. Cuando nos relajamos, nos expresamos de forma más serena y facilita una comunicación más positiva y fluida.
- La comunicación marca las bases de la relación futura, por tanto, cuanto antes aprendamos y practiquemos será mejor para todos/as.

Anexo 15

FACTORES FACILITADORES Y OBSTÁCULOS DE LA COMUNICACIÓN

Algunos factores facilitadores de la comunicación

- Elegir un lugar adecuado.
- Tener un estado emocional calmado que facilite la comunicación.
- Escuchar activamente al otro.
- Mostrar empatía.
- Expresar sentimientos mediante mensajes yo.
- Mostrar acuerdos parciales ante determinados argumentos del otro.
- Pedir y preguntar al otro su opinión.
- Ser confidenciales y prudentes en los temas tratados.
- Usar y compatibilizar la comunicación y no verbal.

Algunos obstáculos en la comunicación

- No elegir un lugar ni un momento adecuado.
- Un estado emocional alterado dificulta la atención y la comprensión.
- Acusar, amenazar o exigir demasiado al otro.
- Realizar continuamente preguntas de reproche.
- Declaraciones del tipo “deberías”, “si ya te lo había dicho”, “si es que como no lo haga yo”
- Inconsistencia, ambigüedad o mensajes contradictorios.
- Cortar la conversación del otro.
- Ignorar los mensajes importantes del otro y centrarnos sólo en nuestra postura.
- Generalizar excesivamente.
- Poner etiquetas.
- Dar consejos no pedidos y prematuros.
- Hablar excesivamente sin una relación directa con los temas tratados.
- Hablar continuamente del pasado sin tener en cuenta los cambios ocurridos.
- Interpretar equivocadamente lo que él otro nos dice.
- Crear a conciencia interferencias en la comunicación para evitar o dificultar la misma.



Estrategias de disciplina y Técnicas de modificación de conducta

Anexo 16

| REGISTRO DE COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS (Montilla) | | |
|---|---|--|
| Comportamiento problemático Cuando / Donde / Frecuencia | Antecedentes ¿Qué ocurre antes? | Consecuencias ¿Qué hace después? |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Anexo 17

PAUTAS PARA LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS/AS

- Siempre hay que cuidar la relación y no descuidarse ni esperar a los momentos de crisis o tensión. La base del respeto y la consideración es actuar en consecuencia, de ahí la importancia ser un modelo positivo de influencia.
- Premiar y valorar los comportamientos positivos. Es fundamental tener un estilo basado en reforzar lo positivo y en motivar, más que en incidir continuamente en lo negativo.
- Los abrazos, las palabras de ánimo y el tiempo compartido son el mejor reforzador natural que existe.
- En nuestras actividades cotidianas, no nos podemos olvidar de valorar y estimular los progresos y el esfuerzo.
- Hacer comentarios positivos de su comportamiento en público es importante y suele tener efectos beneficiosos, principalmente con los más pequeños.
- Ignore los comportamientos inadecuados y no perjudiciales que intentan atraer su atención.
- Demuéstrele que comprende y acepta sus sentimientos de malestar aunque señálale los límites necesarios y sea firme en los mismos, no cediendo ante presiones o chantajes emocionales que éste nos exprese.
- Es normal que existan desacuerdos en la educación, de ahí la importancia de intervenir y actuar sobre los significativos e importantes, intentando que los menos prioritarios o secundarios no nos supongan una fuente permanente de conflicto.
- Cuando esté molesto/a, exprese su enfado y su postura sin responder a las protestas y sin entrar en largas discusiones. Explicar en pocas palabras y de forma clara lo que ha ocurrido y lo que le molesta, sin llegar a acalorarse y sin recurrir a los gritos ni a las peleas.
- Cuando la discusión se agrava, es necesario cortar y marcar un tiempo de reflexión. Si seguimos la conversación de forma acalorada, cada vez irá a más. Darse un tiempo de varios minutos es beneficioso para serenarnos y disminuir los enfados y discusiones.
- Una vez que la comunicación es facilitadora y positiva, hay que marcar las normas y reglas que eviten que las situaciones que generan discusiones y malestar se vuelvan a producir.
- Premie o castigue de forma consecuente y coherente y póngase de acuerdo con su ex pareja. El bienestar de su hijo/a depende de ello.

Anexo 18

CÓMO MEJORAR EL COMPORTAMIENTO DE SUS HIJOS/AS

Cómo aumentar los comportamientos positivos de sus hijos/as

(adaptado de Fundación Gizakia)

- Premiar un comportamiento positivo con algo gratificante, facilita que se vuelva a repetir con más frecuencia.
- Los refuerzos materiales nos gustan a todos, aunque los reforzadores sociales como el cariño, la alegría que les expresemos, el tiempo compartido juntos, etc. son más importantes y beneficiosos.
- Utiliza los premios materiales ocasionalmente y que no se acostumbren a hacer las cosas sólo por las consecuencias de las mismas.
- Cada niño/a es diferente y hay que adaptar los refuerzos al temperamento y personalidad de cada uno.
- Valora inmediatamente después del comportamiento deseado. Cuanto más distancia hay entre la conducta y la recompensa, menor será el efecto.
- Existen dos formas básicas de reforzar: todas las veces y ocasionalmente. Al comienzo, hasta que el comportamiento nuevo está bien aprendido, es mejor reforzar el comportamiento cada vez que se produzca. Luego, cuando el comportamiento está consolidado, se deben utilizar los reforzadores de vez en cuando y a intervalos diferentes.
- Evitar las discusiones y conflictos innecesarios y aprender a perdonarnos cuando tengamos malos días y aprender a perdonar y a reconocer los errores cuando nos equivocamos.

Cómo disminuir los comportamientos problemáticos de mis hijos

(adaptado de Fundación Gizakia)

- Una forma de eliminar un comportamiento inadecuado es pasarlo por alto continua y permanentemente, sin recompensarlo con nuestra atención.
- Castigar es incidir sobre un comportamiento que no podemos permitir ni tolerar.
- No es positivo utilizar el castigo continuamente como medida educativa porque puede llegar a dejar de ser beneficioso y producir efectos como:
- Durar poco. El niño suprime su conducta sólo durante un tiempo.
- Exigir nuevos castigos cada vez más fuertes, originando un círculo vicioso difícil de romper: mala conducta castigo, repetición de la mala conducta castigo más severo, etc.
- Las relaciones con su hijo/a se resienten y pueden darse reacciones de rechazo afectivo, origen de problemas mucho más serios que los que se tratan de resolver.
- Las personas aprendemos también por imitación. Y si un niño vive normalmente castigado, castigará a los de su alrededor.

El castigo funciona cuando:

- Es el último recurso y no la manera habitual de actuar: si gritas con frecuencia, los gritos acabarán perdiendo todo valor y tus hijos te verán como histérico/a. Cuando castigas demasiado es que no has jerarquizado suficientemente lo que es importante y lo que no en la educación de tus hijos.
- Se sabe exactamente por qué se es castigado.
- Es inmediato, sin aplazamientos innecesarios.
- Ocurre siempre que se comete la falta, sin depender del buen o mal humor.
- Ofrece al niño una alternativa. No sólo se castiga la mala conducta sino que se explicita lo que se espera de él y el modo en que puede realizarlo.
- Permanece intacto el respeto por la persona, sin que sufra la autoestima. Son las acciones las correctas o incorrectas, no la persona. Ni “eres un inútil” ni “eres mala” sino “eso lo has hecho mal”.
- No lo asocias a actividades de aprendizaje como, por ejemplo, tener que copia o hacer cuentas o leer. Ese es el método para que en el futuro odie las matemáticas o la lectura, por verlas relacionadas con situaciones desagradables.

Resolución de conflictos familiares

Anexo 19

¿CUAL ES EL PROBLEMA?

El primer paso para resolver un problema es darnos cuenta de lo que ocurre. Con frecuencia las personas implicadas en un conflicto interpersonal ven las cosas de distintas maneras. Es importante prestar atención y ponerse en el punto de vista de las otras personas.

¿Cuál es el problema?, ¿cuál es el origen del problema?, ¿dónde estabas?, ¿qué sucedió?

¿Qué hiciste tú y los demás?

¿Cómo te sentiste o te sientes?, ¿cómo crees que se sienten o se sintieron los demás?

¿Cuáles son los aspectos positivos de tu reacción?

¿Cuáles son los aspectos negativos de tu reacción?

¿Qué has hecho o qué estás haciendo para cambiar el problema?, ¿qué harás la próxima vez?

Anexo 20

¿QUÉ PUEDO HACER?

Guía para la resolución de conflictos en la familia

Para solucionar un conflicto, es necesario tomarse tiempo para pensar en soluciones alternativas. Cuando nos enfrentamos a un problema cuyas consecuencias no son muy importantes, no es necesario pensar mucho, pero cuando el problema es más importante, hay que dedicar tiempo a buscar alternativas variadas para solucionarlo.

Parate a pensar: ¿cómo me siento y cómo se siente mi familia?, ¿por qué nos sentimos así?

En mi familia tenemos un problema

A mi me gustaría que

Piensa que cosas puedes hacer tú y tu familia

Anticipate a los resultados y analiza las consecuencias, ¿qué puede pasar?

Elige la mejor solución

Planifica cómo hacerlo

Revisa: ¿ha funcionado?, ¿qué puedes hacer ahora?



Anexos Modulo Orientación psicoeducativa y Apoyo emocional a menores

Anexo 21

Pauta de entrevista para hijos/as en proceso de separación de sus padres

Nombre:
Fecha de Nacimiento: Edad:
Curso escolar / Centro Escolar:
Tutor/a:
Fecha entrevista:

Hola, soy _____ y parte de mi trabajo consiste en hablar con niños/as como tú, para saber cómo les van las cosas en el colegio y en casa. Es muy importante que me cuentes la verdad y que sepas que lo que me digas es confidencial y no se lo voy a decir a nadie, salvo que peligre tu salud. Antes de comenzar, me gustaría saber si sabes la razón por la que estás aquí conmigo y que te han dicho tus padres (Si existen temores o ideas equivocadas, hemos de aclararlos antes de profundizar en el contenido de la misma).

Área escolar y social

- ¿Cómo es tu colegio?, ¿qué es lo que más te gusta del colegio?, ¿y lo que menos?
- ¿Cómo te llevas con tus compañeros?, ¿qué es lo que más te gusta de tus compañeros de colegio?, ¿y lo que menos?
- ¿Tienes muchas amistades?, ¿sales o sueles salir en pandilla?
- ¿Qué te gusta hacer fuera del colegio?
- ¿Cuáles son tus mejores y tus peores asignaturas?
- ¿Cómo te llevas con tus maestros y profesores?, ¿tienes confianza con ellos?
- En casa, ¿quién te ayuda con las tareas?
- ¿Quién te lleva al colegio y quien te recoge?
- ¿Quién acude a las reuniones de tu colegio?
- ¿Alguna vez han citado a tus padres por tu comportamiento en el colegio?
- ¿Tienes partes de comportamiento?, ¿te han expulsado alguna vez?, ¿por qué?

Área familiar

Relación padres / hijos

- ¿Con quien vives?
- ¿Cuándo ves a tu madre/padre (según quien tenga la custodia)?
- ¿Cómo es tu madre contigo?, ¿qué es lo que más te gusta y lo que menos de tu madre?
- ¿Cómo es tu padre contigo?, ¿qué es lo que más te gusta y lo que menos de tu padre?
- ¿Qué te gusta hacer con tu madre?, ¿y con tu padre?
- ¿Te castigan a veces?, ¿por qué?
- ¿Cómo se llevan tus padres? *Si la relación es conflictiva, preguntar*
 - ¿Por qué se pelean?
 - ¿Quién crees que tiene la razón?
 - ¿Cómo te gustaría que fuera la relación entre ellos?
 - ¿Te gustaría que vivieran juntos o separados?
 - ¿Qué es lo que más te afecta de la relación que tienen tus padres?
- *Si conocemos por lo que nos hayan comentado los padres que tienen una nueva relación, hemos de preguntar:*
 - ¿Tu madre tiene una nueva pareja?, ¿y tu padre?
 - ¿Cómo te llevas con la pareja de tu madre?, ¿y con la pareja de tu padre?
 - ¿Qué te gusta hacer con la pareja de tu padre o tu madre?

Relación familia extensa y hermanos

- ¿Cómo es la relación con tu familia materna y paterna?
- ¿Con quien te llevas mejor de tu familia?, ¿con quien tienes más confianza?
- ¿Con que familia (materna o paterna) pasas más tiempo?
- ¿Cómo te llevas con tus hermanos?
- ¿Cómo se llevan tus padres con tus hermanos/as?, ¿qué relación tienen?

Entorno y Organización convivencial de la familia

- ¿A qué se dedican tus padres?, ¿en qué trabajan?
- ¿Con quién estás tú cuando tus padres trabajan?
- ¿Quién hace las tareas en tu casa?, ¿ayudas tú en casa?
- ¿Hay problemas en casa?, ¿cuál es el mayor problema que tienes en casa?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu casa y lo que menos?
- ¿Tienes habitación propia?, ¿con quien duermes?
- ¿Cómo es la casa y la habitación en casa de tu padre?
- ¿Cómo es la casa y la habitación en casa de tu madre?
- ¿Estas a gusto en tu barrio o municipio?

Área personal

Información respecto a la separación

- ¿Quién te dijo que tus padres se iban a separar? *Indagar cómo se lo dijeron, situación y contexto.*
- ¿Qué opinas de la separación de tus padres?, ¿por qué crees tú que se ha producido?

Reacciones psicológicas

- Dime cómo eres, dime varios adjetivos que describen como eres.
- ¿Qué es lo mejor que te podría pasar en tu vida?, ¿y lo peor?
- ¿Eres feliz?, ¿en qué situaciones eres más feliz?
- ¿Tienes miedo a algo?. Dime qué cosas te dan miedo.
- ¿Te pones triste a veces?, ¿por qué?, ¿en qué situaciones?
- ¿Qué cosas te gustan de tu forma de ser?
- ¿Hay cosas que no te gusten de tí?, ¿qué cosas?
- ¿Te enfadas a veces?, ¿qué cosas te hacen enfadar?
- ¿Te pones triste a veces?, ¿por qué?
- ¿Han cambiado mucho las cosas desde que tus padres se han separado?
- ¿Cómo te sentiste cuando te enteraste?, ¿y ahora cómo te sientes?
- ¿Ha mejorado algo tu situación desde que tus padres se han separado?, ¿en qué ha mejorado?
- ¿Ha empeorado tu situación desde que tus padres se han separado?, ¿en qué ha empeorado?
- ¿Has cambiado desde la separación de tus padres?, ¿en qué has cambiado?

Ya hemos terminado, ¿hay algo más que me quieras decir o quieres preguntarme algo?, ¿cómo te has sentido?
Muchas gracias por compartir conmigo todas estas cosas.

Observaciones:

Durante la entrevista, hemos de tener en cuenta la actitud general mostrada (desconfianza, miedo, indiferencia, nerviosismo, colaboración, evitación, tristeza, etc.).

Evaluación y Psicoeducación

Anexo 22

Cuanto tus padres se separan

Las siguientes orientaciones e ideas están basadas en la experiencia de otros hijos/as que han pasado por un proceso de separación entre sus padres.

- Tus padres se separan pero la familia nunca se separará y tu madre siempre será tu madre y tu padre siempre será tu padre.
- Tus padres van a vivir en dos casas separadas y tú pasarás algún tiempo con los dos. Tu madre se ocupará de ti cuando vivas con ella y tu padre lo hará cuando estés con él.
- Tus padres se separan porque no han podido solucionar sus problemas y cuando esto ocurre continuar casados es más perjudicial para todos.
- Cada vez mayor número de niños/as experimentan una situación de separación y divorcio, tú no estás solo/a.
- La separación de tus padres no es culpa tuya y no se debe a algo que tú hayas hecho o dicho y cuando tus padres se sienten mal, tampoco es por culpa tuya.
- La separación de tus padres no es culpa de nadie, cuando surgen los problemas es debido a que ellos no se han puesto de acuerdo y han comenzado a tener cada vez más problemas entre ellos.
- Tus padres siempre te querrán. A veces creerás que tus padres no están actuando de forma correcta, aunque eso no significa que no te quieran.
- La familia de tu padre y de tu madre, tus abuelos y tus tíos, siempre serán tu familia.
- Aunque a veces te gustaría que tus padres volvieran a retomar la relación, esa decisión es suya y son ellos los que han decidido separarse y no volver a estar juntos.
- Al igual que tú, tus padres necesitan un tiempo para adaptarse y superar esa situación y en ocasiones podrás observarlos o verlos llorar y ponerse tristes. Esta situación es completamente normal y ocurre en todas las familias que atraviesan por la misma situación.
- Puedes experimentar muchos sentimientos, como confusión e inseguridad, miedo, estrés, rabia, ansiedad, tristeza. Todos esos sentimientos, es normal que los experimentes, al igual que tú, muchos hijos/as los sienten.
- Tus sentimientos son importantes y es positivo que los expreses con aquellas personas que más confianza tengas. Reconocer y hablar sobre lo que sientes ayuda a liberarse.
- Puedes expresar tus sentimientos de muchas maneras (hablando, escribiendo, dibujando, haciendo deporte...), tú eliges con quien y cómo hacerlo.
- Es muy importante que no te aísles mucho y que continúes relacionándote con tus amigos y otros miembros de tu familia.



- Puede que tengas que adaptarte a nuevas situaciones (nueva escuela, nuevos amigos, estar en dos casas distintas, etc.) y en un principio te costará, aunque es positivo pensar que aunque sea difícil al final conseguirás adaptarte.
- Exprésale a tus padres que se pongan de acuerdo respecto a cuestiones relacionadas contigo (horarios, cuándo te van a recoger, actividades escolares, etc.).
- Aunque a veces no quieras irte con tu madre o padre, es importante que pases tiempo con ellos, porque ellos necesitan de ti y te quieren.
- Puede que tus padres utilicen diferentes normas y reglas. Normalmente tendrás que adaptarte a las normas de uno y de otro.
- A veces no estarás de acuerdo con las normas que tenéis en cada casa o con la forma de actuar de tus padres. Es bueno que cuando esto ocurra le expreses tu punto de vista y podáis llegar a acuerdos.
- No es bueno que cuando te peleas o discutes con tu madre o padre, le digas que te quieres ir con el otro y le culpes de que lo hace mal contigo si realmente no piensas eso.
- Tienes todo el derecho del mundo a querer por igual a tus padres y también tienes derecho a hablar cuando te apetezca con él o ella.
- Diles a tus padres que ellos se tienen que poner de acuerdo en muchas cuestiones y que si no se ponen de acuerdo, no tienen por qué culpar al otro delante tuya.
- Aunque a veces te preocupen las cuestiones económicas, es importante que tú no seas el mensajero entre ellos y que no te sientas en medio de los dos.
- Tú no eres el confidente ni el “espía” de tu madre o de tu padre. Si sientes que tus padres te preguntan mucho por el otro y te incomoda díselo a ellos. Sin embargo, si te apetece es bueno que le cuentes a tu padre o madre lo bien que te lo has pasado con el otro durante el fin de semana o que puedas compartir experiencias sin sentirte juzgado.
- No es bueno que tus padres te chantajeen ni te mimen en exceso para acusar o herir al otro.
- No insultes y diles a tus padres que quieres que ellos no lo hagan ni contigo ni entre ellos.
- Diles a tus padres que no quieres escuchar sus discusiones.
- Si tus padres comienzan una nueva relación, eso no significa que dejen de quererte y que vayan a desplazarte, aunque puede que necesites un tiempo para acostumbrarte a esta nueva situación.
- Si te llevas bien con la pareja de tu madre o de tu padre no es malo. Tienes derecho a que tus padres acepten que te sientes cómodo con la pareja del otro.

Anexo 23

| REGISTRO DE PREOCUPACIONES Y MALOS MOMENTOS | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <i>(Montilla)</i> | | | | |
| DÍA DE LA SEMANA | TRANQUILIZATE Y PIENSA: ¿Qué te preocupa? | SIGUE PENSANDO: ¿Cómo te sientes? | REFLEXIONA: ¿Has hecho algo para que suceda eso? | DECIDE: ¿Qué puedes hacer para solucionarlo? |
| LUNES | | | | |
| MARTES | | | | |
| MIERCOLES | | | | |
| JUEVES | | | | |
| VIERNES | | | | |
| SABADO | | | | |
| DOMINGO | | | | |



Anexo 24

| EXPRESANDO SENTIMIENTOS (Montilla) | | | |
|--|--|--|---|
| DÍA DE LA SEMANA | IDENTIFICA SENTIMIENTOS: ¿Cómo te sientes? | ORIGEN SENTIMIENTOS: ¿Porqué te sientes así?, ¿qué has hecho tú?, ¿qué ha hecho o dicho la otra persona? | EXPRESA EL SENTIMIENTO Y PIDE EL CAMBIO: Me siento... Me siento así cuando tu... Por favor, me gustaría que... |
| LUNES | | | |
| MARTES | | | |
| MIÉRCOLES | | | |
| JUEVES | | | |
| VIERNES | | | |
| SABADO | | | |
| DOMINGO | | | |



Toma de decisiones y Entrenamiento en resolución de conflictos

Anexo 25

Guión para tomar decisiones

Problema o situación que querrías cambiar:

Piensa: ¿Qué opciones tienes?, ¿qué puedes hacer?

Analiza: ¿Cuáles son los pros y contras de las distintas opciones que tienes?

Reflexiona: ¿Depende sólo de ti?, ¿a quién más afecta?, ¿cuáles son las decisiones para los demás?

Decide qué hacer, cómo y cuando:

Anexos Módulo Mediación Familiar

Anexo 26

**PROGRAMA DE MEDIACION FAMILIAR
FICHA DE DERIVACIÓN INICIAL**

Z.T.S.:

Municipio:

Profesional que deriva:

Persona que acude solicitando el servicio:

Fecha:

| | Datos personales de la pareja | Datos personales de la pareja |
|---|-------------------------------|-------------------------------|
| 1.Nombre apellidos 2.Dirección. 3.Teléfono. 4.Ocupación. 5. Estudios. | | |

Hijos

| Nombre | Edad /Fecha de Nacimiento |
|--------|---------------------------|
| | |
| | |

Fecha matrimonio o constitución de pareja:

Fecha separación:

Quien inicia la separación:

Quien deriva a Mediación (por iniciativa propia, por alguna institución, etc):

Procedimiento legal:

- Medidas previas separación. Previo separación.
- Ejecución de sentencia separación. Iniciado el proceso.
- Modificación de efectos de sentencia separación. Revisión del acuerdo.
- Medidas previas divorcio.
- Ejecución de sentencia divorcio.
- Modificación de efectos de sentencia divorcio.

Anexo 27

PAUTA DE ENTREVISTA INICIAL MEDIACIÓN

(Montilla)

A continuación voy a hacerle unas preguntas respecto a como ha sido su relación de pareja en el pasado, cual es la relación actual y recogeré información sobre los principales temas a tratar en Mediación.

1. ¿Cómo conoció el servicio?, ¿qué expectativas tiene, qué espera conseguir del Servicio de Mediación Familiar?
2. ¿Cuántos años de noviazgo estuvieron?
3. ¿Cuánto tiempo han convivido juntos durante su relación o matrimonio?
4. ¿Cuánto tiempo hace que se han separado?
5. ¿Continúan viviendo juntos?
6. ¿Quién decide terminar la relación?
7. ¿Cómo respondió usted y su pareja ante el planteamiento de iniciar la separación?
8. ¿Han consultado a un abogado o iniciado los trámites legales?
9. ¿Están separados legalmente o divorciados? *Indagar en la sentencia, régimen de visitas, manutención, etc.*
10. ¿Se han separado en otras ocasiones? *Comentar motivos anteriores y tiempo transcurrido de separación.*
11. ¿Alguno de ustedes se ha ido de casa durante la separación?
12. ¿Están o estaban los dos de acuerdo en la separación?
13. ¿Cómo era la relación con su pareja antes de tomar la decisión de separarse?
14. ¿Cómo era la relación con su familia cuando convivían juntos o estaban casados?
15. ¿Cómo ha reaccionado su familia desde que han decidido separarse?
16. ¿Cómo era la relación con la familia de su pareja antes de tomar la decisión separarse?
17. ¿Qué opinión tiene en la actualidad de su ex pareja?
18. ¿Cómo le ha afectado la separación?, ¿cómo le está afectando?
19. ¿Cómo cree que le ha afectado la separación a su ex pareja?
20. Según usted, ¿cuáles han sido los principales motivos de la separación?
21. ¿Cuáles eran los principales problemas o motivos de discusión durante su relación?
22. ¿Han existido situaciones de violencia familiar o denuncias por malos tratos entre la pareja?
23. ¿Cuáles son en la actualidad los principales problemas o motivos de discusión con su ex pareja?
24. ¿Qué sentimientos tiene en la actualidad hacia su ex pareja?
25. ¿Qué sentimientos cree que tiene su ex pareja hacia usted?
26. ¿Tiene actualmente nueva pareja?, ¿convive con su nueva pareja?
27. ¿Cuáles son los principales problemas que le preocupan respecto a su separación?
28. ¿Cómo cree que le está afectando a sus hijos la separación?
29. El Convenio Regulador de la separación plantea varios puntos a abordar, vamos a indagar en las opiniones que usted tiene al respecto.
 - 29.1 ¿Qué opinión tiene respecto a la guarda y custodia de sus hijos?
 - 29.2 ¿Qué opinión tiene respecto al régimen de visitas a establecer con sus hijos?
 - 29.3 ¿Qué opina respecto al uso de la vivienda familiar?
 - 29.4 ¿Tienen realizada separación de bienes o bienes gananciales?, ¿qué opina respecto al reparto de bienes entre ustedes?
 - 29.5 ¿Qué opinión tiene la pensión de manutención necesaria para sus hijos?
 - 29.6 ¿Cree necesaria una pensión de manutención para usted o su ex pareja?
30. ¿Qué temas fundamentales le gustaría tratar en la Mediación?

Anexo 28

FUNCIONAMIENTO Y REGLAS DE LA MEDIACIÓN

(Montilla)

Reglas y principios de la Mediación

- Es una posibilidad voluntaria de conseguir acuerdos sin acudir a los Tribunales con un menor coste económico y emocional, pudiendo ser interrumpido en cualquier momento, tanto por parte de las partes como por parte de la persona mediadora.
- Ofrece un lugar neutral para que las partes lleguen a acuerdos.
- Las partes se comprometen a decir la verdad sin ocultamientos ni fingimientos.
- Se comprometen a no iniciar, o en su caso detener, la vía judicial hasta que finalice la mediación. Si logran un acuerdo, iniciarán un proceso judicial consensuado.
- En caso de iniciar la mediación y que esta terminara, nunca podrán solicitar la información recogida durante el proceso como prueba para apoyar procesos contenciosos de separación.
- La persona mediadora es imparcial y ayudará a que las partes lleguen a acuerdos satisfactorios para ambos sin tomar partido por ninguno.
- La persona mediadora no podrá imponer soluciones o medidas concretas, tendrá en cuenta los intereses de quienes intervengan en el proceso, y respetará los distintos puntos de vista y la igualdad de las partes en la negociación.
- Todas las personas participantes en el proceso de mediación estarán obligadas a asistir personalmente a las sesiones, sin que puedan valerse de personas intermediarias o representantes.
- Las partes se comprometerán a colaborar con la persona mediadora durante el desarrollo del proceso y al cumplimiento de los acuerdos que finalmente se adopten, si en ellos concurren los requisitos necesarios para la validez de los contratos.

La Mediación no es:

- Una terapia de pareja para solucionar sus conflictos.
- No es un servicio de asesoramiento jurídico para utilizarlo en contra de su pareja.
- No es un servicio para intimidar a su pareja y así cambiar su relación de pareja.
- No es un servicio de intervención familiar o apoyo psicológico para afrontar su separación.
- No es recomendable en situaciones de violencia familiar o cuando existan problemáticas de alcohol, drogas o salud mental.

Deberes y forma de proceder durante el proceso

- Cada parte ha de aportar las tareas encomendadas fuera de las sesiones.
- La información a intercambiar será total .
- En caso de cancelar la sesión, es importante que avisen al otro y al mediador.
- Debe existir respeto y no se pueden insultar o menospreciar al otro.
- Permitir que cada persona hable sin interrumpir al otro y escuchar lo que cada persona tiene que decir.
- No acusar a la otra persona.
- Hablar de uno mismo y no de la otra persona.
- Pensar acerca de las posibles opciones sin juzgar las del otro, cuantas más opciones se planteen es mejor, aunque luego haya que analizarlas y llegar a acuerdos

Anexo 29

PROTOCOLO DE DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL CONFLICTO
(Adaptado curso formación en Mediación familiar de Ibáñez y Bolaños, 2000)

Familia:

Municipio:

Fechas y número de sesión/es:

1. Identificación del conflicto

| | |
|--|--|
| Sentimientos de ella respecto a su pareja y respecto a la separación | Sentimientos de él respecto a su pareja y respecto a la separación |
| Actitud de ella / el | Actitud de ella / el |

2. Observación de la interacción entre las partes

Definición del problema

| | |
|-----------|-----------|
| Ella / el | Ella / el |
|-----------|-----------|



Emociones

| | |
|-----------|-----------|
| Ella / el | Ella / el |
|-----------|-----------|

Definición de la relación

| | |
|-----------|-----------|
| Ella / el | Ella / el |
|-----------|-----------|

Comunicación verbal y no verbal

| | |
|-----------|-----------|
| Ella / el | Ella / el |
|-----------|-----------|

3. Negociación

Intereses

| | | |
|------------------------|------------------------|--------------------|
| ¿Qué quiere ella / el? | ¿Qué quiere ella / el? | ¿En qué coinciden? |
|------------------------|------------------------|--------------------|

Necesidades

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| ¿Qué necesita ella / el? | ¿Qué necesita ella / el? | ¿En qué coinciden? |
|--------------------------|--------------------------|--------------------|

Acuerdos concretos

| | |
|---------------------|---------------------|
| Opción de ella / el | Opción de ella / el |
|---------------------|---------------------|

Acuerdo final

| |
|--|
| |
|--|



