

El impacto del divorcio en los hijos.

Programas de intervención grupal con padres y
madres, en situación de separación o divorcio

Ana Martínez Pampliega. Universidad de Deusto.

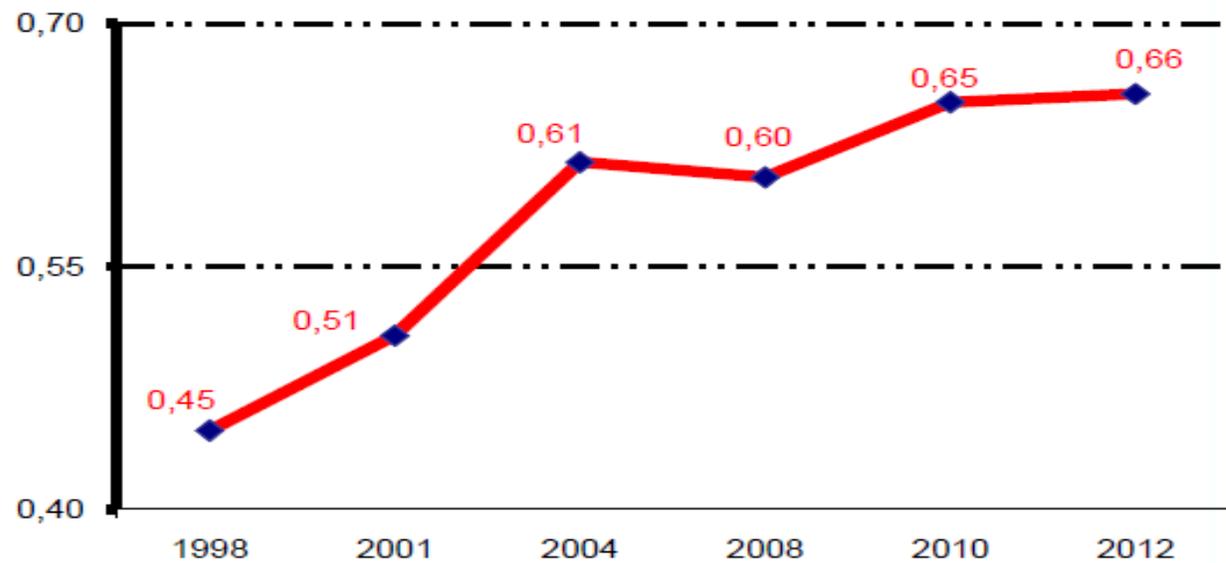
El impacto del divorcio en los hijos

Programa Egokitzen de intervención con padres y madres en proceso de divorcio.

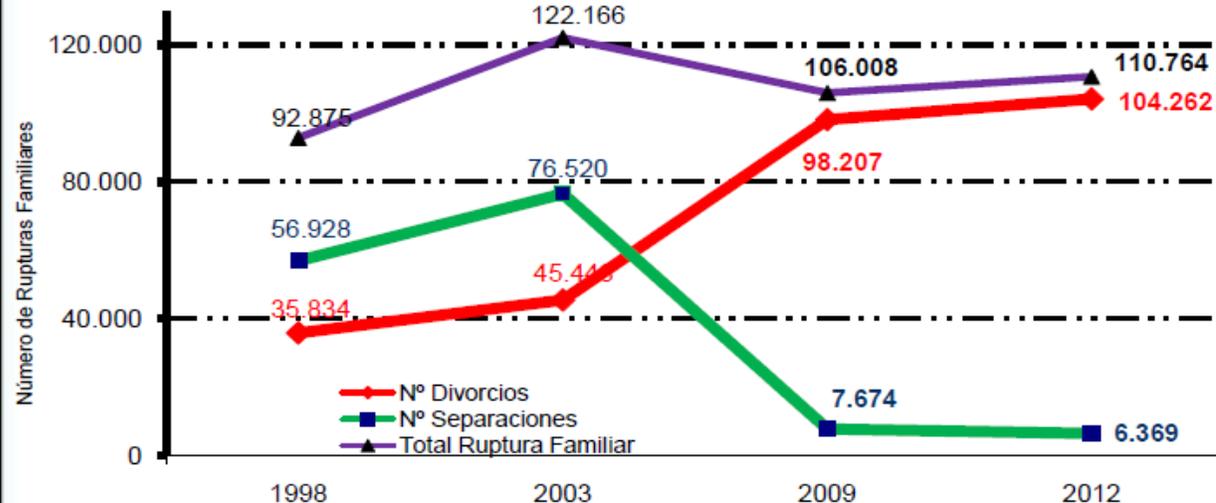
¿Qué necesitan los hijos tras el divorcio?



Tasa Matrimonios/Rupturas

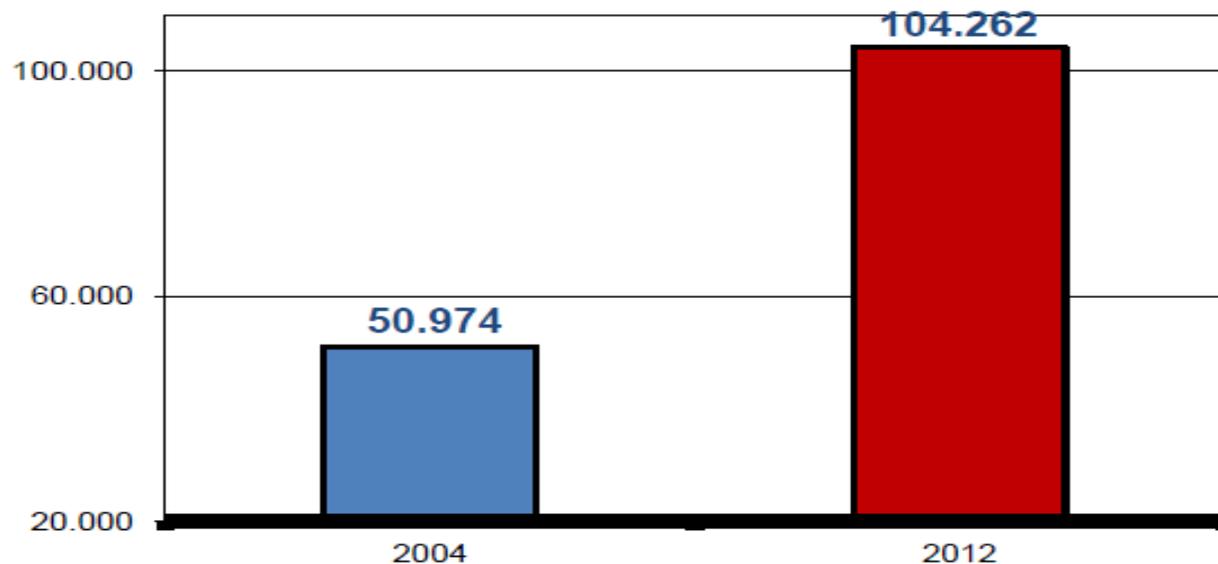


Fuente: Instituto de Política Familiar a partir de datos del INE y del CGPJ



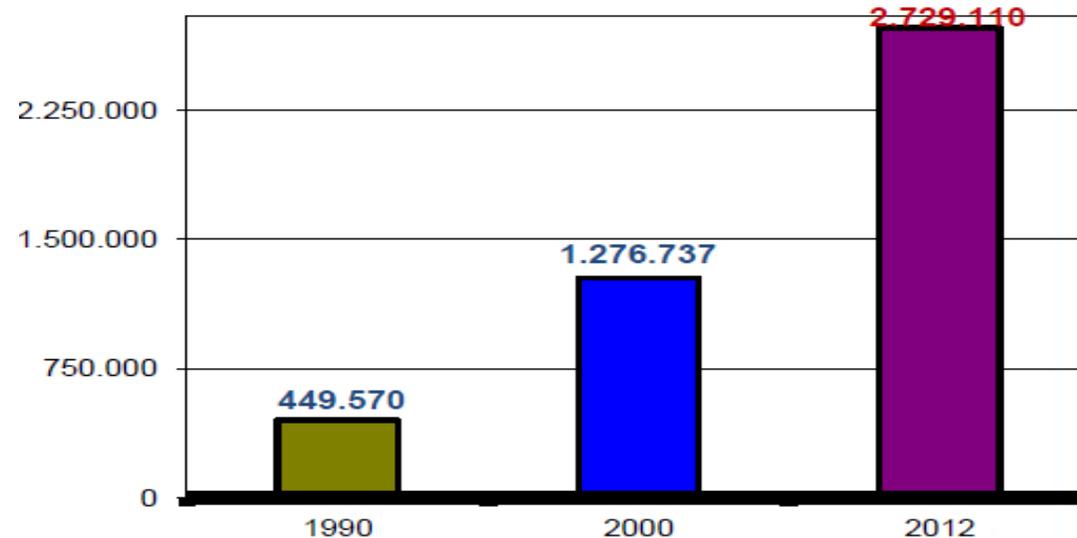
Fuente: Instituto de Política Familiar a partir de datos del INE y del CGPJ

Número de Divorcios



Fuente: Instituto de Política Familiar a partir de datos del INE

Número de Rupturas Familiares acumuladas (1981-2012)



Fuente: Instituto de Política Familiar a partir de datos del INE y del CGPJ

2. ESTADÍSTICAS SOBRE SEPARACIÓN Y DIVORCIO

Datos relativos al año 2012 (INE, 2013)

	Separaciones	Divorcios	TOTAL	Tasas/1.000 habitantes
1. CASTILLA Y LEÓN	311	4.095	4.408	1,7
2. EXTREMADURA	177	1.836	2.015	1,8
3. ARAGÓN	154	2.335	2.493	1,9
4. PAÍS VASCO	242	3.869	4.118	1,9
14. CANTABRIA	91	1.379	1.470	2,5
15. ISLAS BALEARES	151	2.699	2.851	2,6
16. COMUNIDAD VALENCIANA	707	12.105	12.834	2,6
17. CEUTA	14	204	218	2,6
18. CATALUÑA	1.065	18.809	19.899	2,7
19. CANARIAS	253	5.745	6.006	2,9

¿El impacto del divorcio en los hijos?

¿Qué sienten los niños ante el divorcio?

PELÍCULA E. T.

Unas preguntas

- ¿Cuál es la experiencia más estresante, dolorosa, desagradable, en tu vida adulta?
- ¿Cuál es la experiencia más dolorosa de tu niñez?

ANSIEDAD

Si papá se va, ¿mamá se irá también?

Mayor preocupación para muchos niños: Perder a sus padres

No son miedos irracionales

Aprendizaje de cuentos

Edad: adquisición de nociones temporales y espaciales

Cambio evolutivo en los vínculos:

Desde el nacimiento a la adolescencia,

Predisposición a formar lazos

Son bidireccionales

Los vínculos son los ladrillos de la personalidad

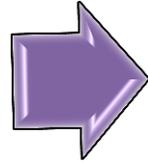
(**Vínculos seguros**- cuidadores disponibles; **Vínculos inseguros**- cuidadores no disponibles)

Sobre futuras relaciones:

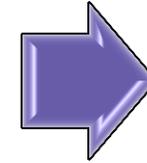
Capacidad de sentir empatía, compasión, amor

Percepción personal de valía (Seguridad)

Para los padres es
inconcebible: abandonar a
los hijos. →



**No entienden los miedos de
abandono**
Ante los nuevos síntomas



Los padres se enfadan,
amenazan,
castigan



Padre exasperado:
• Más gritos
• Anula compromisos:
demasiado poder al hijo



El hijo aumenta sus
demandas



Hijo: se siente
rechazado, solo

SE GENERALIZA:
CUANDO VAN CON EL OTRO PADRE

Proceso de adaptación en hijos (Wallerstein, J.,)

Comprender el divorcio y obtener conclusiones

Introversión estratégica

Afrontar la pérdida: simbólica y real. Aceptar la situación

Afrontar la ira (ante la actuación de sus padres)

Elaborar la culpa

Aceptar el carácter permanente del divorcio

Apostar por el amor

Divorcio: cambios

EMOCIONES y manifestaciones

- Miedo
- Tristeza
- Ira
- Culpa
- Soledad



Problemas a corto plazo

A nivel familiar (parentalización,
relaciones con hermanos)

A nivel escolar o entre iguales

A nivel de pareja

Problemas a corto y largo plazo

Internalización: depresión, ansiedad, somatización (problemas dermat. alimentación, respiratorios, dolores de cabeza, sueño, estómago, vómitos...)

Externalización: conductas agresivas, antisociales, ruptura de normas, consumo de drogas, llamadas de atención

Manifestaciones ante el divorcio





Egokitzen
Programa de intervenciones post-divorcio



Guía para profesionales

Martínez Pampliega, A.
Ibarra, L.
Sanz, M.

Egokitzen
Programa de intervención post-divorcio

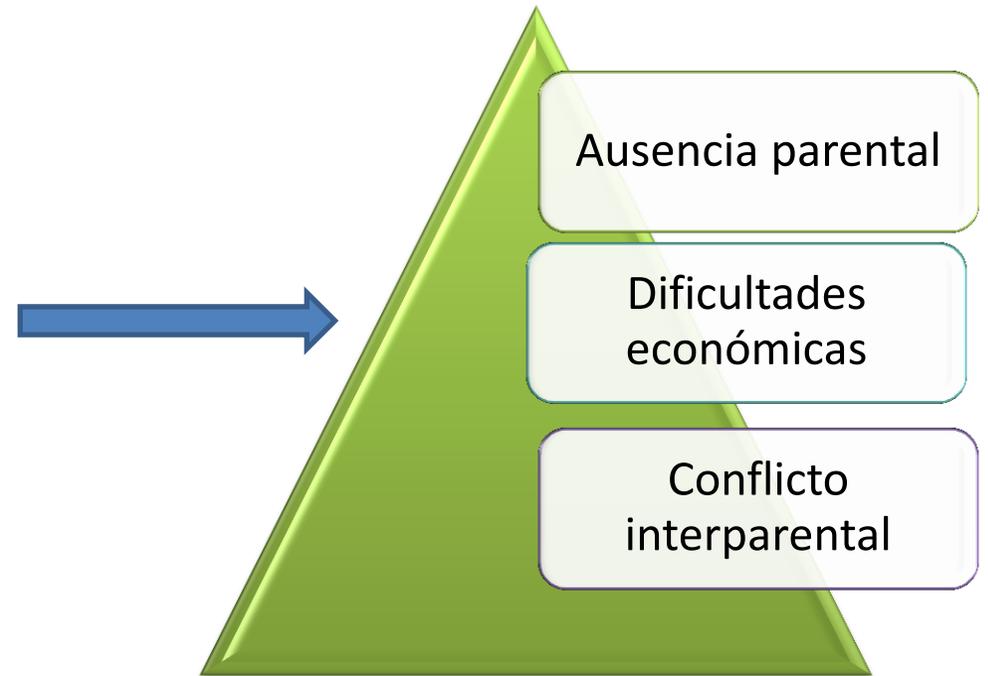
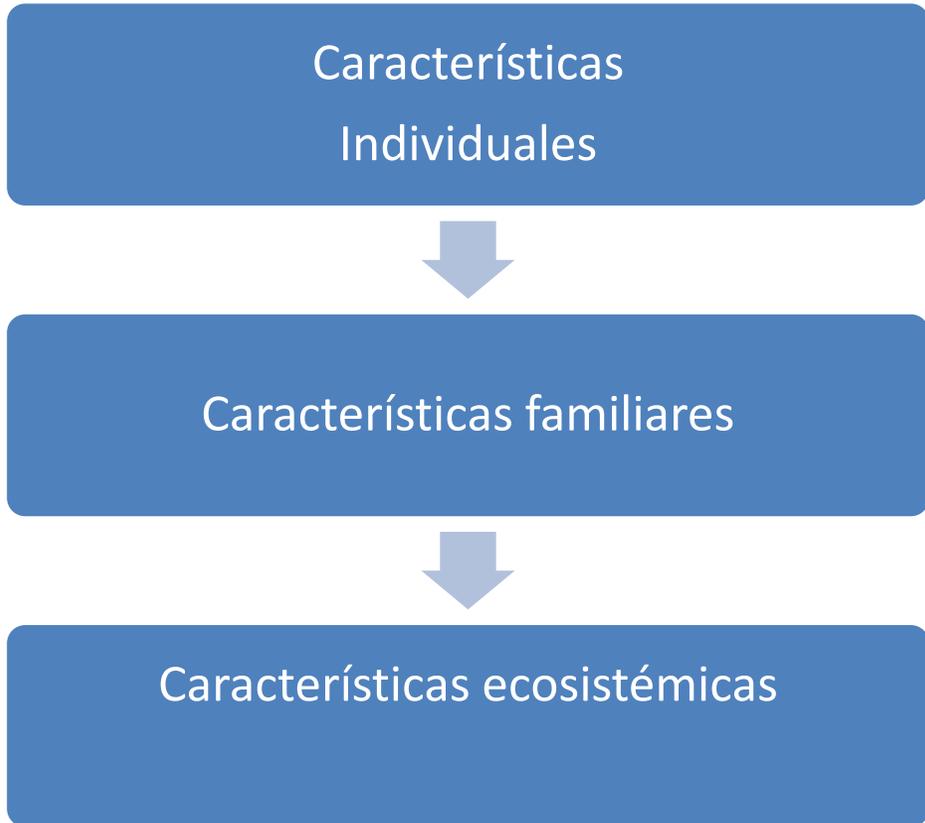


Programa psicoeducativo

Martínez Pampliega, A., Ibarra Ibarra, L., Sanz Viqueira, M.,
Agudo Rodríguez, V., Combariza Rodondo, S.,
Corni Gilzart, S., Dorado Rendo, B., Martín Ramos, L.,
Núñez Arce, L., Pérez López, T., Rueda González, M.A.

INTERVENCIÓN

- Entender que factores están detrás del impacto
- Ver desde dónde se puede intervenir.



Indica las diferencias entre las dos escenas

conflicto

Propiedades

Frecuencia

Intensidad

Resolución

Estabilidad

Culpabilidad

Evaluación
/vivencia

Amenaza

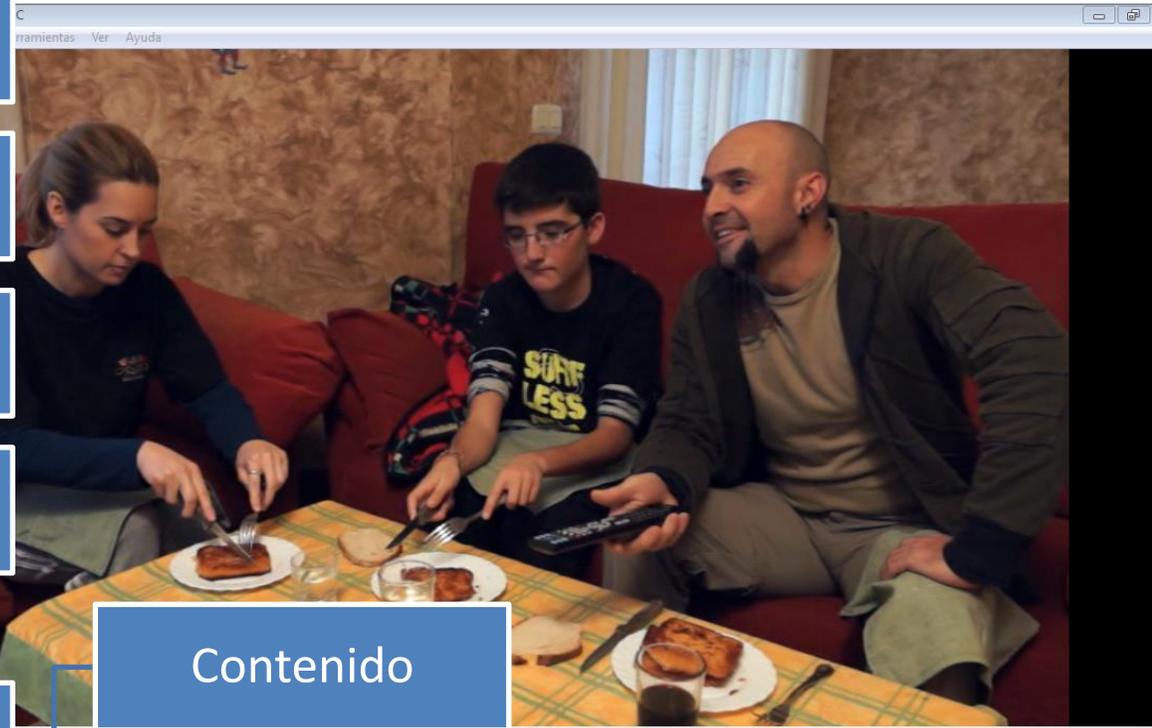
Contenido

Autoculpa

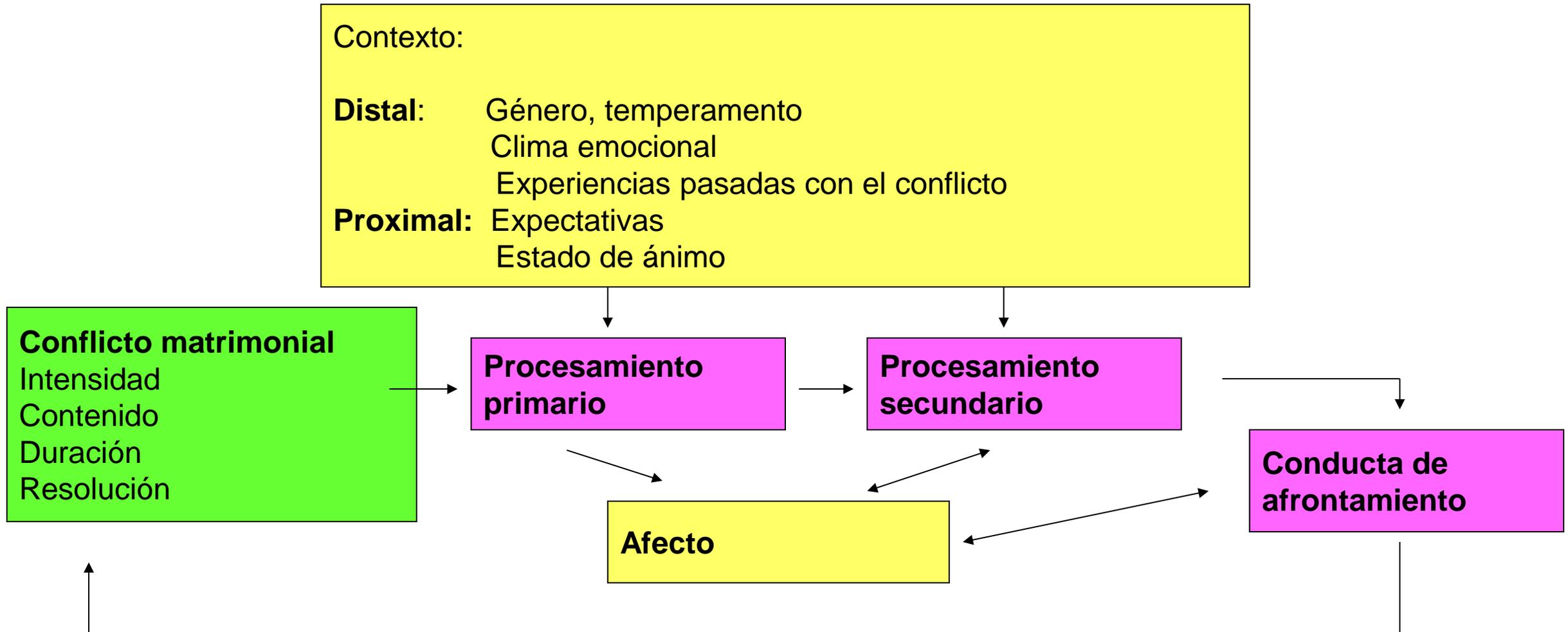
Sentimiento de
amenaza

Eficacia de
enfrentamiento

Triangulación



MODELO COGNITIVO-CONTEXTUAL



La inseguridad emocional

1. Afecta a la regulación emocional

**Conflictos
interparentales**

**Activación emocional y
fisiológica en los hijos**

**Mayor predisposición
a atender a las características
negativas de los conflictos
Altos niveles de miedo-estrés-vigilancia
hostilidad encubierta**

Experiencia repetida:
Elevación crónica de la activación
Falta de control emocional y conductual

2. Guía el afrontamiento de los sucesos familiares significativos

3. Afecta a las representaciones internas de las rel familiares

Mayor riesgo de problemas de adaptación

El conflicto matrimonial afecta a las relaciones p/madres hijos/as

- ▣ La propia relación con los hijos/as

- ▣ La relación del ex/esposo con h.

- ▣ Disminuye la sensibilidad y el afecto

- ▣ Practicas más hostiles, humillantes, amenazantes

- ▣ Apoyo y facilitación de la relación del ex/esposo con los hijos

RESULTADOS DE LAS INVESTIGACIONES

Formas eficaces de manejo de conflictos

Apoyar la relación padres-hijos.
Escucha activa, comunicación, afecto, supervisión

Factores de **riesgo** y
de **protección**

Sensibilizar a los padres.
Diferenciar necesidades personales

Habilidades de afrontamiento,
atribuciones...

¿Qué tipo de ayuda?



- **No son capaces de entender su papel en el conflicto**
- **No pueden parar a tiempo una pelea**
- **No son capaces de proteger a sus hijos**

Programa Egokitzen

Fase I

- Estudio piloto

FASE II

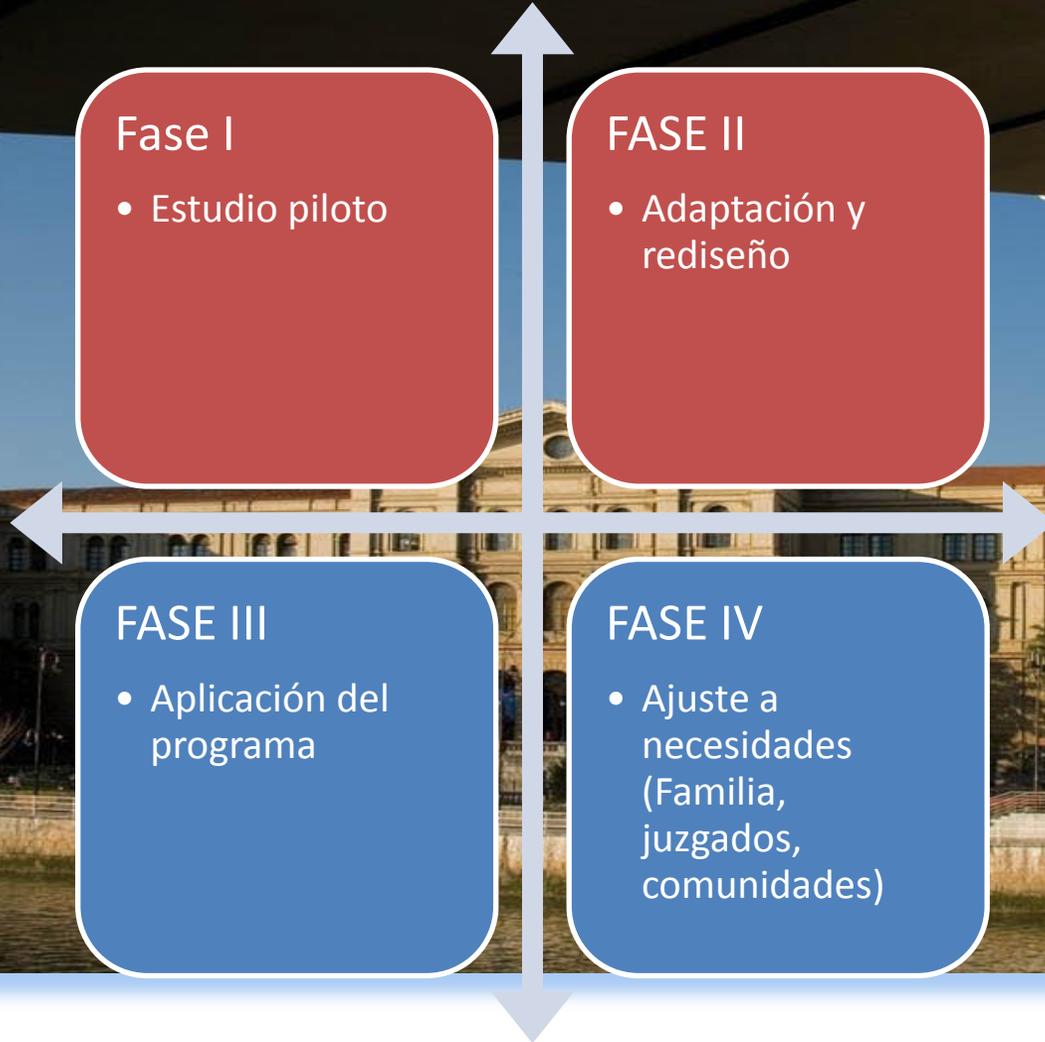
- Adaptación y rediseño

FASE III

- Aplicación del programa

FASE IV

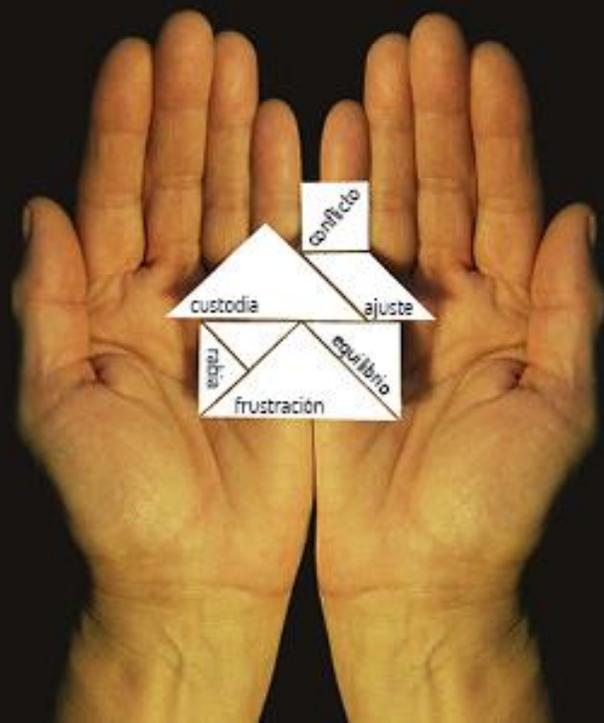
- Ajuste a necesidades (Familia, juzgados, comunidades)



Egokitzen

Aprendiendo a encajar las piezas

Programa para padres / madres
separados o divorciados:
¿cómo pueden ayudar a sus hij@s?



DIRIGIDO A

Padres y madres separados/as o divorciados/as o en proceso de separación o divorcio.

OBJETIVOS

Ayudar a los/as hijos/as.
Mejorar las relaciones.
Promocionar el bienestar personal.
AYUDAR A ENCAJAR LAS PIEZAS.

CONTENIDOS

Se abordan diferentes temas:
reacciones de los/as hijos/as, manejo de emociones, situaciones de conflicto, etc.

MÉTODO

10 sesiones grupales de 90 minutos.
Una sesión por semana.
Grupos de 10-12 personas.
Supervisión.
Soporte web.

REQUISITOS

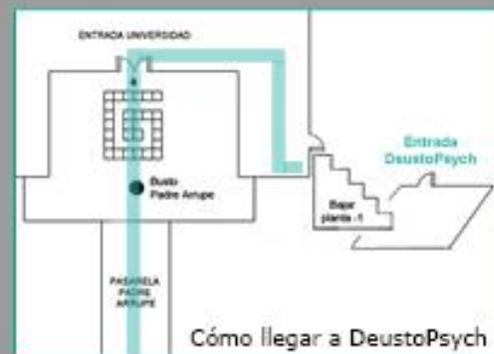
Compromiso de asistencia regular a todas las sesiones. El padre y la madre no pueden participar juntos en el mismo grupo, pero ambos tendrán la opción de participar.

PRECIO

Gratuito.

LOCALIZACIÓN

DeustoPsych
(I+D+i en Psicología y Salud)
Universidad de Deusto



CONTACTO

psicologiayfamilia@deusto.es
tlf: 944139000 ext. 2756

ENTIDADES ORGANIZADORAS



Sección 1
Presentación
del proceso de
divorcio

Sección 2
Conflictos
interparentales

Sección 3
Habilidades
parentales

**Programa
Egokitzen**
10(+1) sesiones
90 minutos

- Psicoeducativo
- Preventivo

OBJETIVOS

- Ayudar a los hijos/as
- Adquirir habilidades y conocimientos
- Estrategias de afrontamiento

LIMITACIONES A LA PARTICIPACIÓN

FASE 1

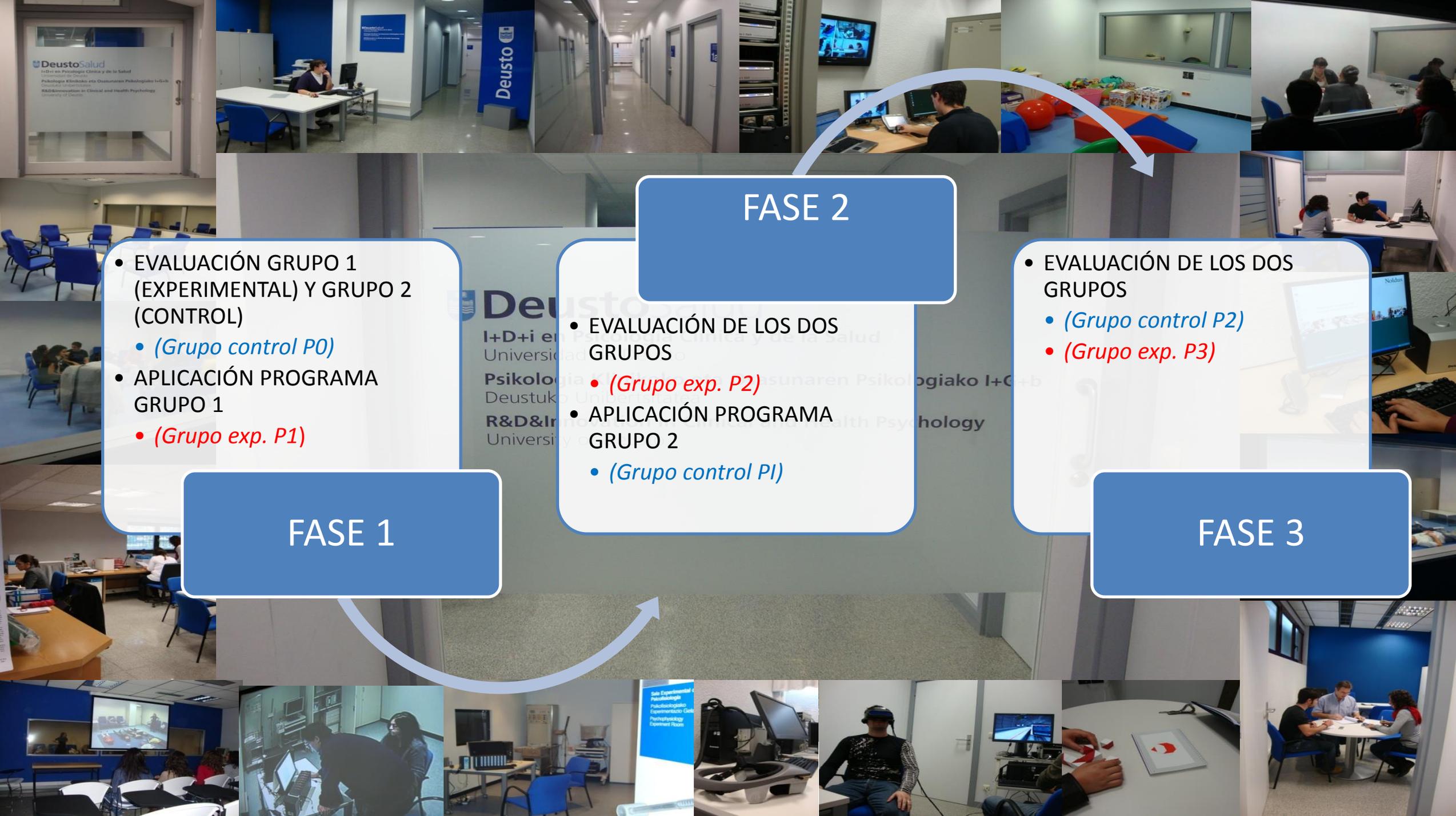
- EVALUACIÓN GRUPO 1 (EXPERIMENTAL) Y GRUPO 2 (CONTROL)
 - *(Grupo control P0)*
- APLICACIÓN PROGRAMA GRUPO 1
 - *(Grupo exp. P1)*

FASE 2

- EVALUACIÓN DE LOS DOS GRUPOS
 - *(Grupo exp. P2)*
- APLICACIÓN PROGRAMA GRUPO 2
 - *(Grupo control P1)*

FASE 3

- EVALUACIÓN DE LOS DOS GRUPOS
 - *(Grupo control P2)*
 - *(Grupo exp. P3)*



Egokitzen

Programa de intervención post-divorcio



Guía para profesionales

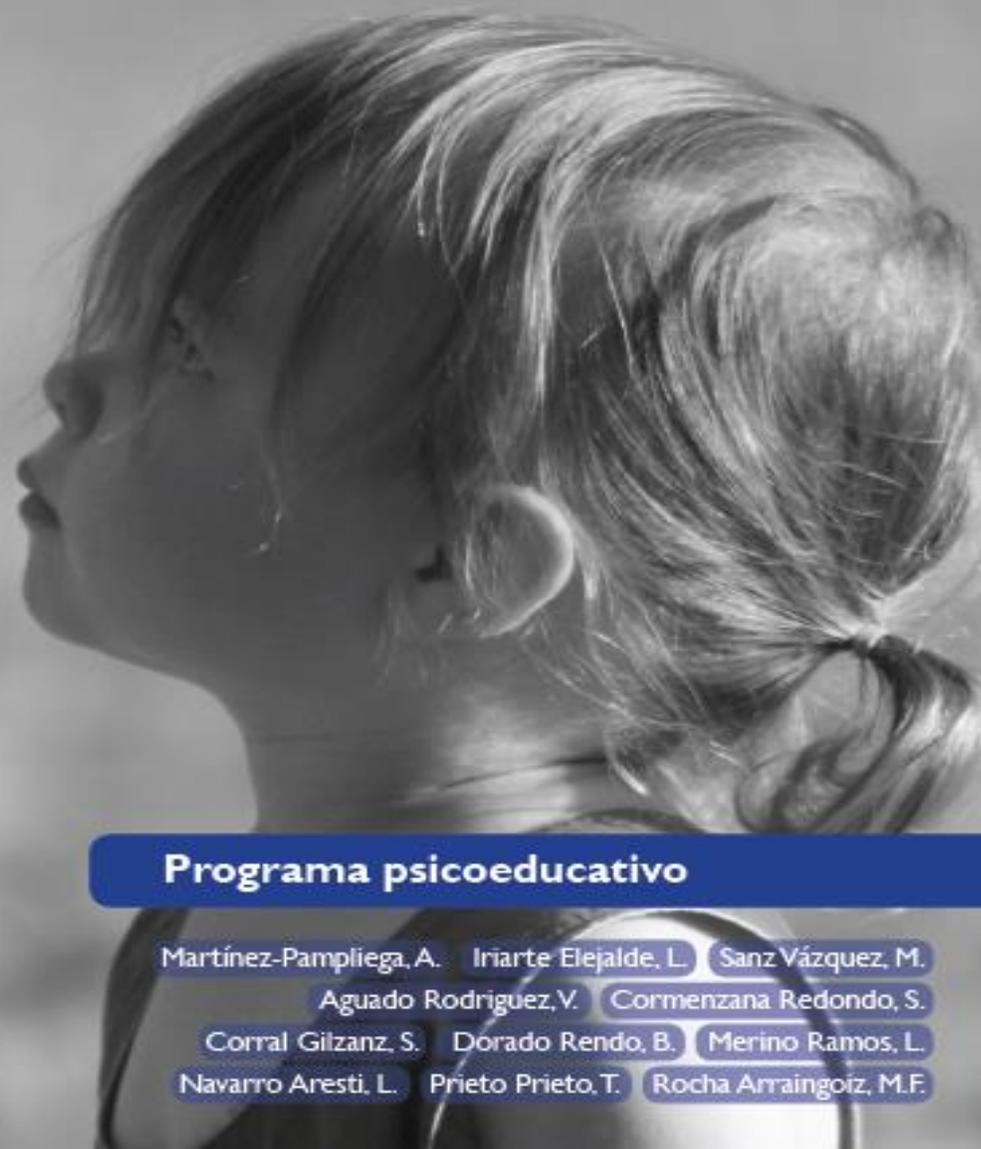
Martínez Pampliega, A.

Iriarte, L.

Sanz, M.

Egokitzen

Programa de intervención post-divorcio



Programa psicoeducativo

Martínez-Pampliega, A. Iriarte Elejalde, L. Sanz Vázquez, M.

Aguado Rodríguez, V. Cormenzana Redondo, S.

Corral Gilzanz, S. Dorado Rendo, B. Merino Ramos, L.

Navarro Aresti, L. Prieto Prieto, T. Rocha Arraingoiz, M.F.



Tareas para casa: Propuesta de ejercicios que los asistentes pueden realizar entre sesiones.



Actividades individuales: actividades de reflexión de forma separada por cada miembro del grupo. Pueden ser actividades de papel y lápiz, planificación de cambios, análisis crítico de casos.



Revisión de tareas para casa.



Trabajo grupal.



Pautas dirigidas al conductor/a sobre algunos aspectos teóricos que pueden ser comentados, y énfasis en algunos aspectos a destacar.



Preguntas.

¿Qué cuadro elegiríais para representar cómo venís hoy a la sesión? ¿Qué cuadro os representa mejor en este momento?

TAREA PARA CASA: TIEMPO DIVERTIDO EN FAMILIA

El objetivo de esta actividad es conseguir aumentar el contacto positivo y cálido con los hijos/as mediante la organización y planificación de actividades divertidas en familia (Anexo I.I).

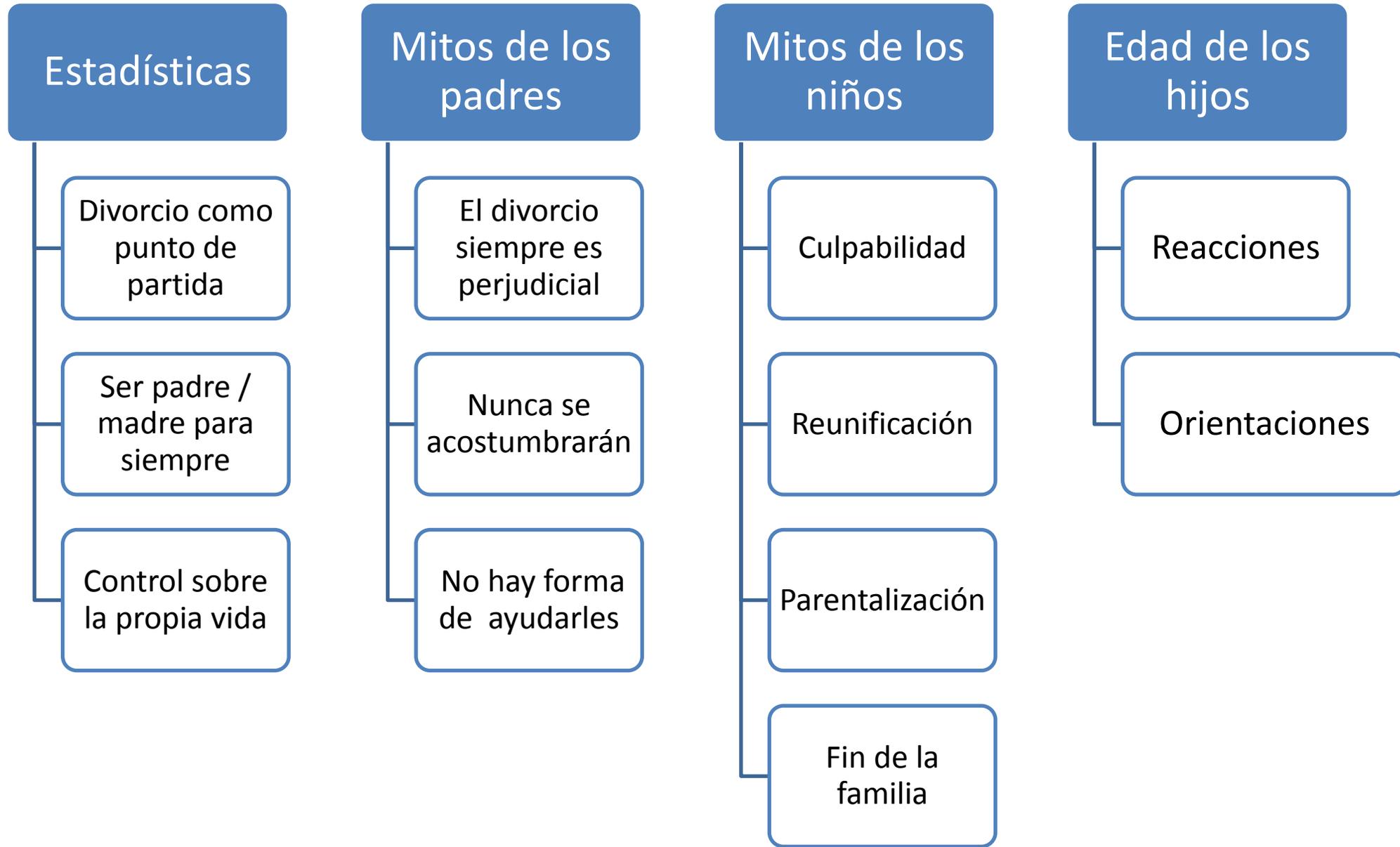


El conductor/a deja claro las 4 reglas que deben seguir los padres y madres al pie de la letra para poner en práctica esta actividad en sus hogares. Las reglas son:

- Llevarlo a cabo una vez por semana, todas las semanas.
- Los hijos/as tienen que elegir. la actividad y todos tienen que disfrutar con ella.
- Es una actividad, no puede ser algo pasivo.
- No quejarse, no pegarse ni burlarse. Debe ser barato y no deben centrarse en resolución de problemas.

El conductor/a les enseña cómo deben presentar esta actividad en sus hogares a través de la escenificación de un rol-playing.

SECCIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL PROCESO DE DIVORCIO



HIJOS/AS

Cambios:
Pérdidas (de rutinas, de estructura,
de contacto con familia extensa, de
casa, de habitación,...
Futuro incierto.

Emociones y problemas:
Agresividad, enfado, problemas
escolares, miedos, rechazo, depresión.

Cambios:
Más gasto, más trabajo, menos
tiempo, menos ayuda, nadie a quien
consultar.
Competencia con el otro padre.

Emociones:
Depresión, enfado, culpa, menos
paciencia, más ansiedad...



RELACIONES PADRES-HIJOS/AS

Mayor distancia,
inestabilidad, infelicidad,
tensión, intolerancia,
expectativas irrealistas

PADRES

(Adaptado de Wolchik et al. 1994)

SEGUNDA SECCIÓN: CONFLICTOS INTERPARENTALES.

EN ZONA DE GUERRA

Hijos mensajeros

Mensajes negativos

Detalles

Testigos de discusiones

DISPARADORES

Externos

Internos

Autodiálogos

Pensamientos distorsionados

Proceso

- Cuestionar
- Sustituir
- Reprogramar

REDUCIR LA IRA

Relajación

Visualización

TRABAJAR HABILIDADES

Escucha

Comunicación

RESOL. PROBLEMAS

Pasos

Orientaciones

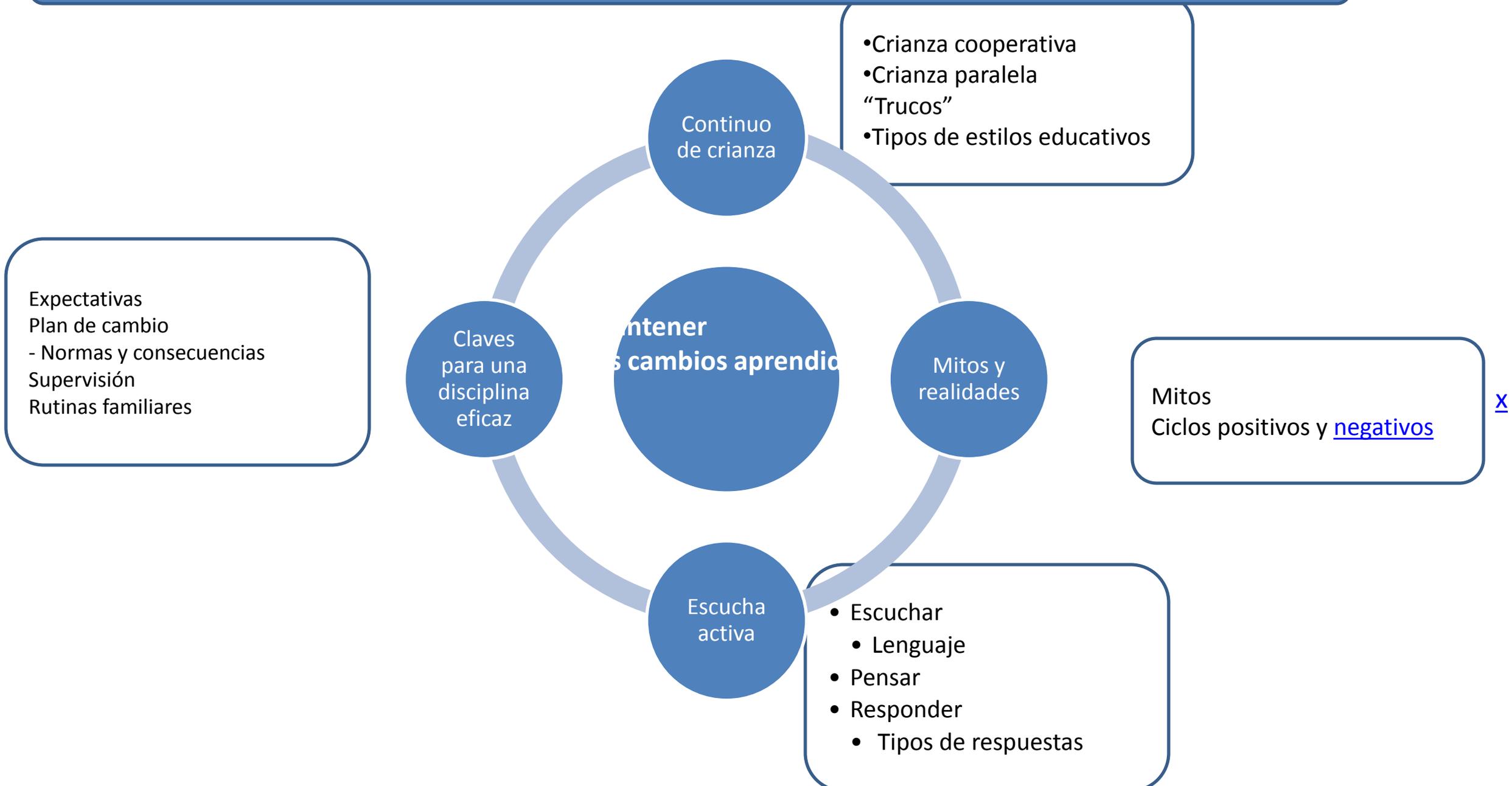
Errores

EN ZONA DE GUERRA



ALTERNATIVA

SECCIÓN 3: HABILIDADES PARENTALES



Madres menos sensibles a las necesidades de los hijos:
problemas diarios, de comportamiento, académicos

Más severidad y reacciones punitivas
(por el estrés)



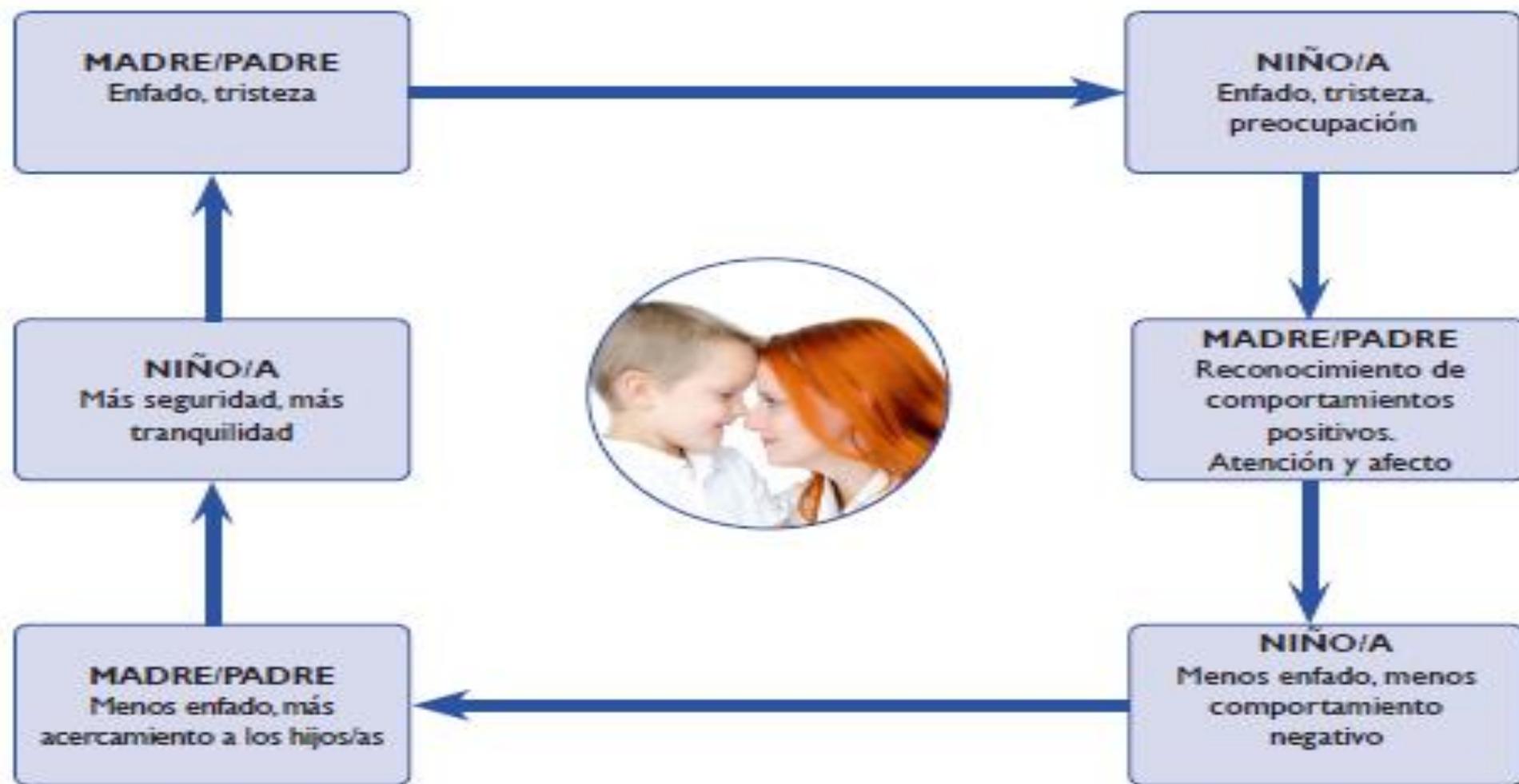
Más problemas de conducta

Ciclo negativo del conflicto

Padre/Madre más sentimiento de incompetencia, más hostil, más deprimido/a

Hijo/a más desobediente, agresivo, dependiente

Ciclo positivo del conflicto



Escena 1

H: Mamá, ven, ¡no te vas a creer lo ha hecho Mikel hoy,...!

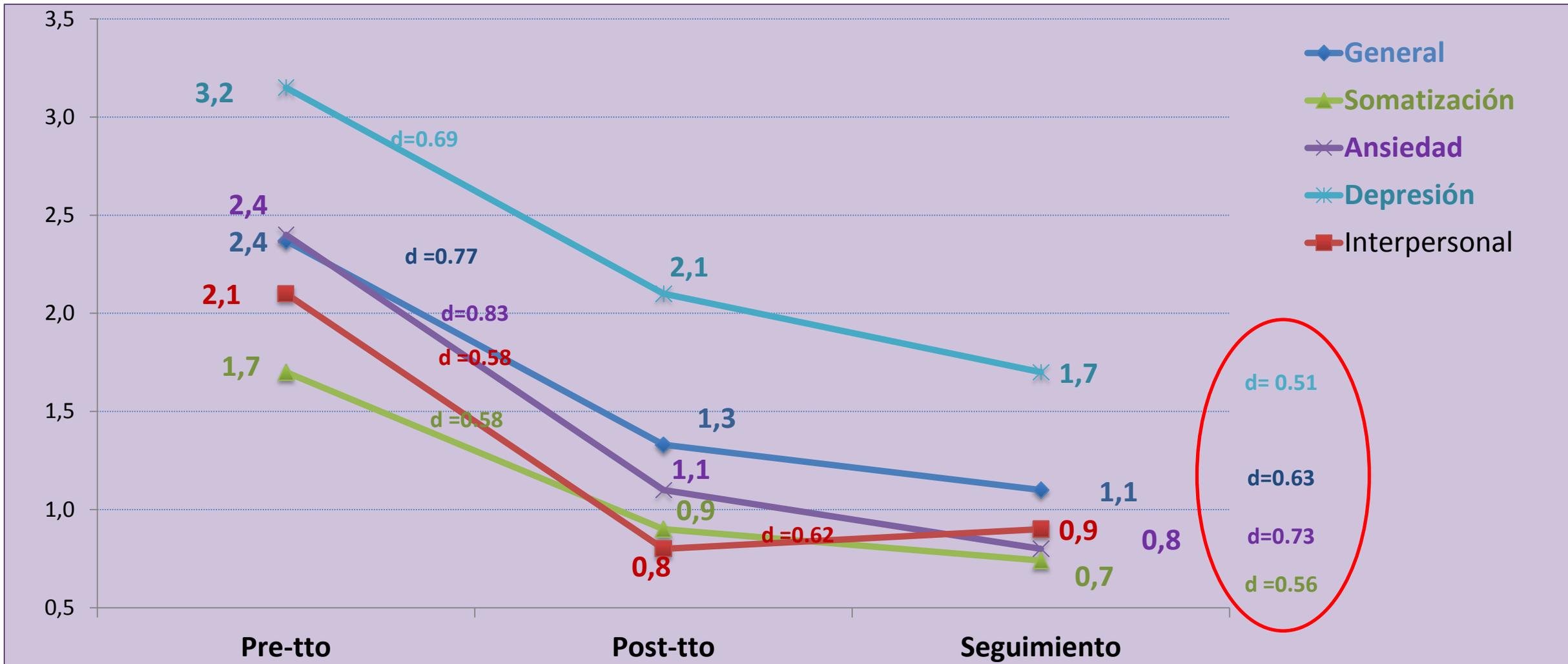
M: ¿No ves que estoy haciendo la cena?!

PLANTEAMIENTO POSIBILISTA

- **Cuidarse.** Sólo podrán ayudar a sus hijos/as si ellos mismos disponen del apoyo que necesitan.
- **Sólo podemos controlar nuestros actos.** Intenta ser para tu hijo una “isla de seguridad”
- Ante todo **“Protege a tus hijos/as del conflicto”**
- **El enfado es legítimo e inevitable en ocasiones.** Es necesario gestionarlo de forma que no sea perjudicial para los niños/as y permita la colaboración para alcanzar acuerdos.
- No siempre es posible ni adecuado una crianza cooperativa.

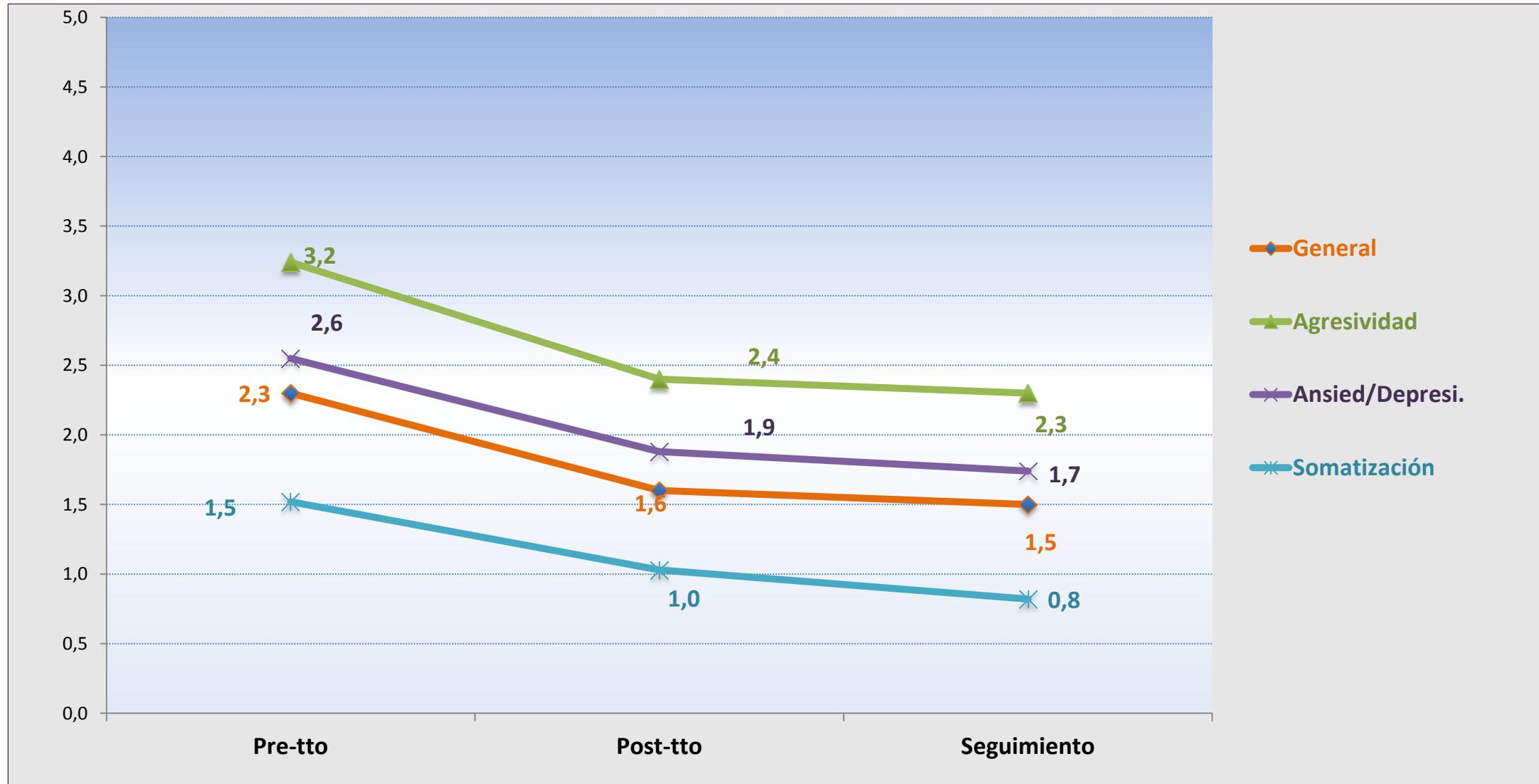
A través de cómo los padres “miran a sus hijos/as” ellos empiezan a verse a sí mismos. Desde que nace el hijo/a busca en sus padres “la medida de lo que es”

Sintomatología padres



Los cambios son evidentes desde el comienzo en todas las variables de sintomatología.

Sintomatología de los hijos/as



Papel de la escuela

- El 80% de los divorcios ocurren en los primeros años del matrimonio, por lo que la mayoría de los niños se encuentran en periodo escolar.
- La escuela es el lugar donde los niños y adolescentes pasan una gran parte de su vida
- La escuela será un lugar donde las primeras dificultades de los hijos/as se manifiesten y la labor preventiva será fundamental.
- Los maestros y otros profesionales del ámbito educativo tienen un papel fundamental en este proceso.

No negar o ignorar los SENTIMIENTOS

Reconocer los sentimientos y aproximarse a ellos directamente

No quitar importancia a su estado emocional.

Nunca ridiculizarle, criticarle o reírse

No creer que el problema desaparece con el tiempo. Al contrario se puede complicar.

No presionarle a ser feliz

No implicar en muchas actividades

No solidarizarse

No basta con que el profesor insista.

No hay que esperar a que los niños/as saquen la conversación

Validar los sentimientos: a través de muestras de afecto y de empatía

Escucha activa: Es posible que no quiera consejo solo escucha activa..

- Si los niños ante los planteamientos no responden, es posible que consideren que no es seguro hacerlo.

- Se podría plantear el tema directamente. “algunos niños/adolescentes creen que...”
- Mostrar disponibilidad
- En el servicio de Orientación: Ayudarle a definir las cuestiones concretas que le preocupan

Intervenciones preventivas a nivel escolar

- **Profesores: Entrenamiento para:**

- Manejo de la información: Mantenerse en contacto directo con los padres e informarles de situaciones de alarma.
- Ayudar a los padres a tratar con situaciones relacionadas con el divorcio: favorecer pautas de resolución de problemas, manejo de la agresividad, tristeza
- Ayudar a los hijos:: un “aliado”
- No estigmatizar
- Saber escuchar
- Saber detectar signos de tensión y reaccionar comprensivamente

El ambiente escolar / La institución:

No incrementar los problemas existentes

Mayor sensibilidad a diferentes estructuras familiares

Proteger el derecho de ambos padres

Ayudas económicas

Programas psicoeducativos para padres e hijos.

Foros para trabajar sentimientos