



SEPARACIÓN CONYUGAL: CONSECUENCIAS Y REACCIONES POSTDIVORCIO DE LOS HIJOS

Mercedes NOVO

Ramón ARCE

Mª Jesús RODRÍGUEZ

Departamento de Psicología Social

Universidad de Granada

Departamento de Psicología Social y Básica

Universidad de Santiago de Compostela

Departamento de Psicología Social y Básica

Universidad de Santiago de Compostela

RESUMEN

Los estudios de investigaciones acerca de los efectos de la separación y divorcio consideran la edad como uno de los factores de riesgo predictores del tipo de desórdenes provocados por la separación conyugal. En concreto, los más pequeños tienden a presentar desórdenes conductuales (p.e. conductas regresivas, comportamientos repetitivos, problemas de aprendizaje, dificultades escolares y de rendimiento o depresión), mientras que los mayores suelen manifestar problemas de competencia social (v. gr. comportamiento disruptivos de violencia, agresividad, aislamiento del grupo de iguales o déficits en las habilidades sociales). Sobre la base de estas diferencias mediadas por la edad concretamos las consecuencias y reacciones que los niños experimentan ante la situación de separación y cómo condicionan el desarrollo evolutivo. A partir de ahí diseñaremos un programa para subsanar el déficit metacognitivo de los padres en relación a las pautas conductuales anómalas que pueden ser derivadas de un mal ajuste post-divorcio, esperando mediante la implantación del problema evitar, en la medida de lo posible, las consecuencias y reacciones negativas de la separación en los menores.

Palabras clave: separación conyugal, divorcio, desórdenes conductuales, competencia social, desarrollo evolutivo, ajuste post-divorcio.

INTRODUCCIÓN

La investigación acerca de los efectos colaterales de la separación parental en menores son cada vez más numerosos, debido al creciente interés que está despertando el tema. En las últimas cuatro décadas el aumento de los casos de separación y divorcio en la sociedad ha sido notorio, entre otras razones, por el cambio que sufre el canon de familia tradicional y el acceso de la mujer al ámbito laboral, que dan lugar a nuevas estructuras familiares con mayor riesgo de ruptura, afectando negativamente a la adecuada adaptación del menor.

Entre los factores de riesgo que se han tenido en cuenta a la hora de estudiar el desajuste a causa de la separación en los niños destaca la *edad*. A tenor del mismo, podemos observar que los niños más pequeños tienden a presentar desórdenes conductuales tales como conductas regresivas, comportamientos repetitivos, problemas de aprendizaje, dificultades escolares y de rendimiento o depresión, mientras que los mayores suelen manifestar problemas de competencia social, como pueden ser comportamientos disruptivos, de violencia, agresividad, conductas antisociales, delincuencia, aislamiento del grupo de iguales o déficits en las habilidades sociales (Fariña, Seijo, Arce y Novo, 2002; Seijo, Fariña y Novo, 2002). Dado que los desajustes que provoca la separación son diferentes para cada grupo de edad, es necesario tener en consideración y conocer adecuadamente cómo es el *desarrollo evolutivo* de los niños para actuar sobre aquellos aspectos del mismo que se vean afectados por la separación de los padres. Por lo tanto, nuestro objetivo con el diseño del presente programa dirigido a parejas en vías de separación es poner de manifiesto las consecuencias y reacciones que los niños experimentan ante la situación de separación, de modo que los padres sean conscientes que determinados *comportamientos anómalos* pueden ser consecuencia de un mal ajuste post-divorcio.

OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

El objetivo general es concienciar a los miembros del grupo que un ajuste post-divorcio positivo favorece un adecuado desarrollo evolutivo de los menores, esto es, disminuye la probabilidad de aparición de *pensamientos, conductas y emociones desadaptativas*. Además, consideramos dos objetivos más específicos. Por un lado identificar los *efectos negativos* de un mal ajuste a la separación conyugal resaltando su incidencia en la alteración de cogniciones, emociones y conductas de los menores, y por otro, que los progenitores sean capaces de buscar soluciones ante las consecuencias problemáticas de la separación así como de ponerlas en práctica.

FASES DE LA INTERVENCIÓN

Para conseguir estos objetivos se han diseñado una serie de actividades que se ponen en práctica estructuradas en dos fases y desarrolladas a lo largo de tres sesiones de aproximadamente una hora y media de duración.

Primera fase: Comenzamos la actividad con una introducción teórica sobre los efectos de la separación en cada uno de los estadios evolutivos (ficha 1) estableciendo una relación entre cuatro aspectos: edad, emociones y cogniciones, conductas problemáticas esperadas y factores de riesgo.

Ficha 1. Emociones y cogniciones, conductas-problema esperados y factores de riesgo en función de la edad.

Una vez realizada la revisión general de los principales efectos en los diferentes grupos de edad, trataremos de forma más específica los *factores de riesgo* asociados a esta situación. Este sentido, Fariña, Arce, Seijo, Novo y Real (2001) señalan 10 factores de riesgo de desajuste de los menores, así como las respectivas consignas para los padres (ficha 2):

Edad: los más pequeños tienden a presentar desórdenes conductuales y los mayores de competencia social, siendo los desajustes distintos para cada grupo de edad.

El nivel de conflicto parental: a mayor nivel de conflicto entre los progenitores más desadaptación para los hijos. Es importante no inmiscuir a los hijos en el conflicto.

| Edad | Emociones y Cogniciones | Conductas problema esperadas | Factores de Riesgo |
|-------------------------|--|--|---|
| 1ª Infancia (0-3a.) | Percepción de pérdida parental. | Regresión, retrocesos; problemas de alimentación, sueño y aseo; irritabilidad, llanto excesivo; apatía retraimiento. | Pérdida del cuidador, disminución de la capacidad o alteración psicológica del padre con el que convive. |
| Edad Preescolar (3-7a.) | Miedo al abandono, miedo a la pérdida del padre custodio, confusión. | Temores, quejas, demanda de mimos; regresiones; pesadillas; confusión; agresión; tristeza, baja autoestima; culpa. | Persistente o grave regresión, pesadillas o ansiedad de separación; encopresis; rechazo al padre con el que no vive u oposición del otro padre a las visitas; inhabilidad parental para disciplina. |
| Edad Escolar (7-12a.) | Autoculpa por la separación; sentimiento de pérdida; sentimiento de traición y rechazo; confusión; comienzo de la comprensión de la separación; vergüenza, rechazo, resentimiento y soledad. | Tristeza, depresión, llanto; anhelo al padre ausente; ira, hiperactividad; ilusión de reconciliación; conflictos de lealtad; preocupación por la custodia; hostilidad con los padres; dependencia; problemas escolares; problemas de conducta. | Paro evolutivo; pérdida de interés por iguales y actividades; otras pérdidas personales; cambios de colegio; hostilidad crónica de los padres; rechazo pleno de uno de los padres; presión parental sobre el niño para que se posiciones en un bando; bajo rendimiento escolar. |
| Adolescencia (12-18a.) | Preocupación por la pérdida de vida familiar y por su propio futuro; sentido de responsabilidad con la familia; ira y hostilidad. | Conducta inmadura; temprano o tardío desarrollo de la independencia; sobre-intimidad o competición con el padre del mismo género; preocupaciones sobre su propio rol como pareja sexual o marital. | Fracaso académico persistente; depresión, intentos de suicidio; delincuencia, promiscuidad; abuso de sustancias tóxicas o alcohol |

Cumplimiento del régimen de visitas: un régimen de visitas claro y ajeno al conflicto de los padres pronostica un buen ajuste. Es importante que el régimen de visitas sea regular, estructurado y consistente.

Nuevos matrimonios: algunos hijos pueden presentar problemas conductuales pero no la mayoría. Los nuevos matrimonios de por sí no son perjudiciales para los menores.

Género del padre custodio: éste no influye directamente sobre el grado de ajuste. Únicamente por razón de género no es mejor custodio el padre o la madre.

Satisfacción de la pensión económica: la inestabilidad financiera facilita el desajuste de los menores. Las necesidades de los menores son las mismas antes de la separación y los cambios deben ser los menos posibles.

Tiempo transcurrido desde la separación: el paso del tiempo por sí mismo no resuelve el problema, pero sí el buen hacer de los padres, familia primaria y extensa (abuelos, nuevas parejas, y otros).

Separación de los hermanos: los hermanos deben estar juntos ya que su separación produce inestabilidad emocional, psicológica y conductual. No es aconsejable separar a los hermanos.

Importancia del período de pre-separación: el alto nivel de conflicto y hostilidad parental así como la duración, previos a la separación, repercuten negativamente en el ajuste de los menores. Es importante reducir el nivel de conflicto y hostilidad con la pareja.

Estado psicológico de los padres: los padres psicológicamente inestables llevan a un mayor grado de desajuste de los menores.

El conocimiento de estos factores puede ayudar a minimizar, por parte de los padres, ciertas dificultades que vienen asociadas a la separación conyugal, consiguiendo desviar la atención de sus propios intereses y deseos a los de los niños (Seijo, Fariña y Novo, 2000).

Ficha 2. Los 10 factores de riesgo asociados a la separación parental.

FACTORES DE RIESGO DE DESAJUSTE DE LOS MENORES

- EDAD
- NIVEL DE CONFLICTO PARENTAL
- CUMPLIMIENTO DEL RÉGIMEN DE VISITAS
- NUEVAS PAREJAS
- GÉNERO DEL PADRE CUSTODIO
- SATISFACCIÓN DE LA PENSIÓN ECONÓMICA
- TIEMPO TRANSCURRIDO DESDE LA SEPARACIÓN
- SEPARACIÓN DE LOS HERMANOS
- IMPORTANCIA DEL PERIODO PRE-SEPARACIÓN
- ESTADO PSICOLÓGICO DE LOS PADRES

De los factores de riesgo expuestos, tomamos la *edad* como uno de los más destacados para las sesiones que nos ocupan.

Segunda fase: Cuando la separación conyugal conlleva la ruptura de la familia además de la pareja, el menor puede vivenciar esta situación como una experiencia estresante y traumática que en ocasiones es el factor desencadenante de un desarrollo emocional y cognitivo anómalo, pudiendo afectar negativamente al desarrollo conductual y evolutivo del niño. Con el fin de paliar este problema se hace necesario la reestructuración emocional y cognitiva del menor, modificando y corrigiendo dichos comportamientos desadaptativos. De esta manera, queda patente la interrelación entre emociones, cogniciones y conductas. Para ilustrar este hecho a los miembros del grupo se plantean una serie de situaciones, indicándoles que intenten, mediante un *role-playing*, solucionar el problema (emocional-cognitivo) que muestra el menor en cada caso. Estas situaciones variarán en función de la edad predominante en el grupo de menores participantes (adaptándose a las características de su estadio evolutivo). En este caso concreto hemos considerado las que afectan primordialmente a la franja de edad comprendida entre 7 y 12 años, que a continuación pasamos a describir:

- **Autoculpa por la separación.** Es frecuente que los niños entre 7 y 12 años se *culpabilicen* a sí mismos por la separación de sus padres, llegando a pensar entre otros motivos que ésta se debe a alguna conducta negativa que ellos han efectuado y que la separación sería como un castigo por lo que han hecho; o debido a discusiones previas a la separación en las que se mencionaba algún tema relacionado con el hijo, pudiendo éste inferir que el culpable de la situación era él; o bien debido a algún comentario por parte de uno de los padres del tipo: “nos separamos porque no podíamos vivir todos en paz bajo el mismo techo”, pudiendo el niño entender que uno de los culpables era él (pues vive allí); o, simplemente, por no aclararle desde el primer momento al niño que la separación no era culpa suya, ni motivada por ningún comportamiento que él hubiera tenido. Una forma de resolver este tipo de cogniciones erróneas en los menores es mediante una explicación clara y concisa por parte de ambos padres, de que la separación no es culpa del niño. Es importante recordárselo a menudo y escuchar lo que tenga que decir el menor con relación al divorcio.

Posteriormente se plantea la puesta en escena de una situación similar a través de un *role-playing*. Para ello necesitamos dos voluntarios, uno de ellos interpretando el papel de hijo y el otro el del padre.

- **Sentimiento de pérdida y soledad.** El sentimiento de *pérdida parental* y la *sensación de soledad*, son otras de las consecuencias que la experiencia de separación puede acarrear en el menor. El niño, al experimentar la ruptura entre las dos figuras primordiales para su formación, puede interpretar la situación de forma errónea, es decir, como un intento de abandono por parte de los padres. Pensamientos del estilo: “mis padres ya no se quieren por lo que tampoco a mí me quieren” son corrientes cuando los pequeños experimentan la tensión de la separación.

Una forma de evitar que el menor desarrolle estos pensamientos y emociones negativas es comunicarle abierta y firmemente nuestros sentimientos de amor y cariño, que en situación de ruptura es necesario que sean claros y explícitos. El niño debe saber que tanto su padre como su madre lo quieren y permanecerán a su lado ocurra lo que ocurra. Las palabras deben ir unidas a las acciones, esto es, no basta con decirle al niño que se le quiere, sino que hay que demostrárselo con hechos. Para ello es muy importante estar presente en eventos deportivos, recitales musicales, efemérides escolares y otras actividades que lleven a cabo los pequeños. Puede significar mucho para un hijo que ambos padres asistan juntos a estos eventos y sean cordiales entre ellos siempre que las circunstancias lo permitan (ruptura de pareja no de familia).

Comunicar amor al menor dependerá, entre otras cuestiones, de la edad y personalidad del mismo, por lo que debemos tener en cuenta que la forma de expresarlo no será la misma para un niño de cuatro años que para un adolescente. La expresión del cariño puede realizarse de diferentes formas, tales como las siguientes:

Decir al niño “te quiero” de manera regular.

Expresar físicamente el afecto mediante besos y abrazos.

La presencia de fotos de los niños en la casa.

Escribir cartas y notas de cariño.

Resaltar la importancia de los regalos que el niño hace a los padres. Por ejemplo, si el menor hace un dibujo, el padre o madre puede colgarlo en un lugar visible.

Dejar que el niño escuche como se le dice a otra persona lo mucho que se le quiere.

Comunicarle cada uno de los cónyuges el amor que el otro cónyuge le tiene al niño.

A continuación se les preguntará a los miembros del grupo cual es la manera en la que ellos expresan normalmente cariño a sus hijos, planteándoles si se les ocurren nuevas formas de hacerlo y animándoles a que las pongan en funcionamiento.

- **Comprensión errónea de la separación y expectativas poco realistas.** La situación de separación parental es externa a la toma de decisiones de los menores, por lo que en ocasiones éstos desarrollan *expectativas y deseos poco realistas*, fomentando falsas esperanzas que pueden mantenerse durante años. La más común de las falsas expectativas que tienen los niños es la de “ilusión de reconciliación” entre los cónyuges que es importante corregir si observamos su presencia. Su detección es sencilla. Por ejemplo, el niño puede hacer un dibujo de la familia en el que los padres aparezcan abrazados; o bien prometer que realizará alguna conducta sólo bajo la condición de que sus padres vuelvan a estar juntos; o puede mostrar un comportamiento distorsionado cuando alguno de sus padres mantenga una relación cordial con alguna persona del sexo opuesto.

Por lo tanto, si somos conscientes de dicha expectativa poco realista, se le debe comunicar al niño de manera clara e inequívoca que ésta no sucederá. Una forma de hacerlo puede ser la siguiente:

Niño: “ ¿Volveréis papá y tú a estar juntos de nuevo?”

Madre: “No, papá y mamá ya no volverán a estar juntos, pero esto no quita que papá te quiera mucho y nunca dejará de ser tu padre”

Es decir, además clarificar el hecho de que no volverán a estar juntos como pareja, se deberá resaltar que esta situación no interferirá en el amor y cariño que cada uno de los progenitores procesan por el menor y tampoco influirá en su condición como padre/madre.

A continuación se le plantearán a los miembros del grupo hipotéticas situaciones en las que quedan de manifiesto la expectativa de “ilusión de reconciliación”, con el objetivo de que aprendan a identificarlas y a corregirlas. Ejemplos de estas situaciones son:

El niño nos entrega un dibujo de un corazón dentro del cual aparece escrito: “papá y mamá se quieren casar”.

La profesora de nuestro hijo nos comenta lo contento que éste está por la próxima reconciliación de sus padres.

El niño comienza hacer de “celestino-intermediario” entre los progenitores, inventando historias que no son ciertas: papá me dijo que estabas muy guapa y que estaba muy triste por separarse; mamá llorando me contó lo mucho que te echa en falta; etc.

Posteriormente se les pregunta a los miembros del grupo que manifiesten situaciones similares que les hayan ocurrido y cual fue la forma de solucionarlo y cómo lo harían ahora.

- **Sentimiento de traición y rechazo: confusión, vergüenza, resentimiento.** Una posible reacción del niño ante la separación de sus progenitores es la de rechazo a los mismos por sentirse abandonado. Todo ello puede venir acompañado por sentimientos de confusión, vergüenza y resentimiento que potencian comportamientos agresivos y violentos que nos pueden servir como indicadores para identificar dichas distorsiones cognitivas y emocionales.

El niño que destaca por su comportamiento “travieso” en casa o en el colegio, puede ser un claro ejemplo de una llamada de atención al progenitor que, sobrepasado por el conflicto de separación, desatiende las funciones parentales (que en caso de ruptura deben ser especialmente cuidadas), transmitiendo al menor un falso desinterés, fomentando en éste la sensación de abandono y rechazo. Por lo tanto ante una situación de comportamiento anómalo en el menor (conductas que antes de la ruptura no se daban) en una situación de separación, debemos plantearnos, antes de adoptar una actitud severa con el niño, cuál es nuestra actuación con él. Una posible solución, es llevar a cabo una comunicación abierta, clara y sincera con el menor, es decir, hacerlo partícipe (no responsable) de la situación de separación, explicándole francamente lo sucedido; desculpabilizándolo, si observamos que el menor se considera responsable de la separación; demostrándole con hechos y palabras un amor incondicional; fomentando en el niño la expresión de emociones y pensamientos, con el objetivo de corregir aquellos que no se correspondan con la realidad (una manera de facilitar que el niño se abra, es la de expresar nosotros mismos nuestros pensamientos y emociones respecto a la situación de ruptura). El ser sinceros al reconocer el temor que nos produce una situación incierta facilita que el menor nos haga partícipes de su propia opinión y fomenta una búsqueda de soluciones conjunta ante cuestiones que están directamente relacionadas con él mismo, como pueden ser las actividades que hará con el padre o con la madre; escoger la ropa que quiere ponerse en las visitas. Es importante que los progenitores expliquen al niño que existen asuntos sobre los que no podrá decidir, ya que serán los adultos los que tomen la determinación.

Finalmente se proyectan escenas de películas en las que un menor protagonista de una experiencia de separación refleje un comportamiento distorsionado. El objetivo será discernir el pensamiento o sentimiento que acarrea dicha conducta, tratando posteriormente de adoptar una solución para paliarlos.

CONCLUSIONES

Las actividades que se explican en este trabajo son parte del programa de intervención “Ruptura de pareja, no de familia” (Fariña, Novo, Arce y Seijo, en prensa) que actualmente se lleva a cabo en Santiago de Compostela a través de la “Asociación Galega de Pais e Nais Separados”. Nos hemos centrado en aquellas sesiones a través de las cuales se trabajan fundamentalmente los efectos de la separación y las reacciones que puedan manifestar los menores. Mediante la implantación del programa se espera: a) subsanar el déficit maticognitivo de los padres con relación a las pautas conductuales anómalas de los menores que pueden ser derivadas de un mal ajuste post-divorcio, b) poner en conocimiento de los padres los *efectos negativos* de un mal ajuste a la separación conyugal resaltando su incidencia en la alteración de cogniciones, emociones y conductas de los menores; c) que los padres sean conscientes que determinadas *pautas conductuales anómalas* pueden ser derivadas de un mal ajuste post-divorcio; d) concienciar a los miembros del grupo que un ajuste post-divorcio positivo favorece un adecuado desarrollo evolutivo de los menores, esto es, disminuye la probabilidad de aparición de *pensamientos, conductas y emociones desadaptativas*; e) búsqueda de soluciones ante las consecuencias problemáticas de la separación así como su puesta en práctica.

Tal y como hemos señalado en otras ocasiones (Arce, Seijo, Novo y Fariña, 2002; Fariña y Arce, en prensa; Fariña, Arce, Seijo y Novo, en prensa; Novo, Fariña, Seijo y Vázquez, 2002; Seijo, Fariña y Novo, 2002) consideramos primordial poner en práctica programas de intervención como el que acabamos de señalar con el objetivo de defender el principio del mejor interés del menor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arce, R., Seijo, D., Novo, M. & Fariña, F. (2002). El maltrato a menores en situaciones de separación y divor-

- cio: una propuesta de intervención. VII Congreso Internacional Exigencias a la Diversidad, Santiago de Compostela.
- Fariña, F. & Arce, R. (en prensa). El papel del psicólogo en casos de separación y divorcio. En Buela-Casal, G., Bunce, D. & Jiménez, E. Manual de psicología forense. Editorial: Biblioteca Nueva.
- Fariña, F., Arce, R., Real, S., Seijo, D. & Novo, M. (2001). Pobi ten dúas casas. Santiago de Compostela: Consellería de Xustiza, Interior e Relacións Laborais.
- Fariña, F., Arce, R., Seijo, D. & Novo, M. (en prensa). Intervención psicoeducativa con familias separadas. En L. Herrera (coord.) Intervención psicoeducativa: una perspectiva multidisciplinar. Granada: GEU.
- Fariña, F., Arce, R., Seijo, D., Novo, M. & Real, S. (2001). Enseñar a separarse: un reto en la ruptura de parejas. Congreso Internacional Virtual de Psicología Educativa, Vía Internet.
- Fariña, F., Novo, M., Arce, R. & Seijo, D. (en prensa). Programa de Intervención “Ruptura de Pareja, no de Familia” con familias inmersas en el proceso de separación. Revista de Psicopatología Clínica, Legal y Forense.
- Fariña, F., Seijo, D., Arce, R. & Novo, M. (2002). La psicología Jurídica de la Familia: Intervención en casos de Separación y Divorcio. Barcelona: Cedecs Editorial.
- Novo, M., Fariña, F., Seijo, D. & Vázquez, M. J. (2002). Ruptura de pareja, no de familia: actividades programáticas de la intervención con menores entre 7 y 9 años. Comunicación presentada a las III Jornadas de Intercambio de Experiencias Educativas, Melilla.
- Seijo, D., Fariña, F. & Novo, M. (2000). Los menores ante la separación/divorcio de sus progenitores. Psicología y Ley al servicio del menor (pp. 123-138). Barcelona: Cedecs.
- Seijo, D., Fariña, F. & Novo, M. (2002). Repercusiones del proceso de separación y divorcio. Recomendaciones programáticas para la intervención con menores y progenitores desde el ámbito escolar y la administración de justicia. Publicaciones, 32, 199-208.