



## **COMPRENSIÓN DE LA SEPARACIÓN Y EXPOSICIÓN DE LAS REACCIONES MÁS COMUNES DE LOS HIJOS DE PADRES SEPARADOS**

**Yolanda SOAGE**

**M<sup>a</sup> José VÁZQUEZ**

**Dolores SEIJO**

*Departamento de Psicología Social,  
Universidad de Santiago de Compostela*

*AIPSE, Universidad de Vigo*

*Departamento de Psicología Evolutiva,  
Universidad de Granada*

### **RESUMEN**

De todos es conocido que los menores tienen serias dificultades para afrontar la separación parental. Como consecuencia de ello, se han identificado en la literatura una serie de sentimientos negativos relacionados con el proceso de separación. Estos sentimientos negativos englobarían, el miedo al abandono, el sentimiento de soledad, el sentimiento de vergüenza, rechazo, impotencia, desorientación y culpabilidad. Para controlar estos sentimientos hemos diseñado un subprograma, dentro del programa de "Ruptura de pareja, no de familia", cuyo objetivo sería desarrollar las habilidades de control de las propias emociones y de las distintas situaciones, diferenciando las que están dentro del control de uno mismo y aquellas que caen fuera de su control; llevando a cabo una atribución causal adecuada en cada caso. De esta forma, se favorece el desarrollo de la Inteligencia Emocional, lo cual significa que poseerán más habilidades a la hora de afrontar las reacciones más comunes que pueden experimentar ante la situación de divorcio de sus padres. Finalmente, tras implementar el programa esperamos obtener unos resultados positivos y beneficiosos, para que uno de los acontecimientos más estresantes en la infancia del menor no derive en problemas psíquicos posteriores.

Palabras Clave: divorcio, separación, control, inteligencia emocional, intervención con menores.

### **INTRODUCCIÓN**

La separación parental requiere que el menor lleve a cabo un proceso de adaptación a la nueva situación, puesto que la familia, tal y como la han conocido durante toda su vida, ha sufrido un cambio. Parece que el período más crítico en el afrontamiento de la separación parental es el primer año; ya que trascurrido éste los niveles de tensión comienzan a disminuir, pudiendo el menor llegar a aceptar de forma constructiva la nueva situación. Ahora bien, cuando la separación está asociada a una serie de situaciones estresantes y adversas no sólo se impide el afrontamiento

adecuado de esta contingencia, sino que también se dificulta el desarrollo integral del menor (Fernández y Godoy, 2002). En este sentido, Fariña, Seijo, Arce y Novo (2002) consideran que la ausencia de uno de los progenitores en su vida diaria, así como la añoranza del modelo familiar anterior evocan en la mente del niño una sensación de shock, pudiendo derivar en reacciones emocionales tales como tristeza, miedo, enfado, culpa, soledad, impotencia, entre otras.

Concretamente, algunos autores (Fariña y otros, 2002; Fernández y Godoy, 2002) postulan que la tristeza es una reacción emocional muy común entre los niños que están sufriendo la separación de los padres, así como su consecuente cambio de estructura y organización familiar. En este caso, la edad es un factor que modera la forma en que el menor manifiesta la tristeza, pudiendo enmascararse ésta tras conductas como el llanto, el enfado, la incomunicación, el aislamiento, la falta de atención y la incapacidad para disfrutar de actividades que anteriormente le resultaban divertidas, así como conductas agresivas y oposicionistas (Fernández y Godoy, 2002). Otra reacción frecuente en los menores es el miedo, pudiendo aludir éste a varios referentes en función del periodo evolutivo en el que se encuentre, a saber: miedo a ser abandonados por el padre con quien viven, miedo a que no le quiera el padre no custodio, miedo a quedarse sin comida, sin casa, entre otros. Estos miedos suponen un factor de riesgo para el desarrollo de la autoestima y la autonomía personal, siendo éstos una fuente de preocupación e inseguridad para el menor. Específicamente, Fernández y Godoy (2002) consideran que esta reacción emocional está asociada a algunas conductas como el llanto frecuente, el aumento de las conductas de apego, la inquietud o rechazo ante la separación de uno de los padres o cualquier persona con quien tenga un vínculo de apego. Por otro lado, ante esta nueva realidad es frecuente que los menores se sientan enfadados, frustrados e impotentes, desencadenando tanto actitudes de desobediencia hacia los padres y profesores como conductas violentas hacia los demás. Por su parte, Fernández-Berrocal y otros (2002) afirman que la mayor parte de los sentimientos de enfado ocultan emociones subyacentes de impotencia y, además, actúan como una emoción defensiva, que bloquea el dolor o minimiza los sentimientos de inferioridad o los de culpa. En suma, si el menor no percibe la ayuda y el apoyo necesario para canalizar estas reacciones emocionales hacia formas más ajustadas se incrementa la probabilidad de manifestar regresiones, problemas escolares, problemas de sueño, problemas de alimentación, ansiedad o comportamientos disruptivos (Fariña, Seijo, Arce y Novo, 2000; Fariña y otros, 2002). Por todo lo anterior, hemos decidido diseñar tres subprogramas donde enseñamos a los menores a expresar, a comprender y a regular las reacciones emocionales mentadas anteriormente. En este caso, dichos subprogramas son integrados en un único esquema con el objeto de exponer las principales líneas de intervención propuestas en los mismos. En nuestro caso, al igual que Pedro-Carroll y Cowen (1985) en el programa CODIP, enseñamos a percibir, a comprender y a regular los sentimientos primeramente ante una situación neutral, y posteriormente ante la separación parental. Este procedimiento permite al menor adquirir las destrezas básicas para desarrollar el nivel de regulación emocional ante situaciones de la vida cotidiana, para luego transferirlas e implementarlas a sucesos concretos asociados a la experimentación de vivencias estresantes derivadas de la ruptura parental. En este sentido, una adecuada regulación emocional requiere tanto de una comprensión eficaz como de una adecuada percepción (Fernández-Berrocal y otros, 2002). Del mismo modo, Goleman (1995) entiende que para poder minimizar o reestructurar aquellas reacciones emocionales perjudiciales para el menor resulta fundamental ni ignorarlas ni censurarlas, sino que se le ha de ayudar a expresarlas, comprenderlas y regularlas. Por ello, las actividades de esta propuesta facilitan a los menores la expresión de los sentimientos que les evoca el divorcio, transmitiéndoles que es negativo la represión o la negación de los mismos. En suma, en este subprograma se utiliza el reforzamiento de la inteligencia emocional como mecanismo de prevención ante los efectos perjudiciales del divorcio. Por medio de diversos procedimientos, a saber: identificación y expresión de emociones positivas y negativas; percepción de los sentimientos de los demás para responder eficazmente y el control de las propias emociones. Seguidamente, se describe la propuesta de intervención que se está aplicando en Santiago de Compostela con un grupo de niños que están expuestos a la problemática del divorcio.

## **OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN**

En estas sesiones intentaremos que los niños identifiquen sentimientos propios y ajenos ante distintas situaciones de la vida cotidiana así como, sus propios sentimientos ante la separación. De este modo, favorecemos el desarrollo del control emocional. Este objetivo general se alcanza a través de diversos objetivos específicos:

\*Identificar y expresar emociones ante situaciones positivas y negativas neutrales (no relacionadas con el divorcio) y ante situaciones relacionadas con la separación de los progenitores.

\*Reconocer y modificar los sentimientos negativos relacionados con la separación, tales como, el miedo al abandono, el sentimiento de rechazo y el sentimiento de soledad.

\*Reconocer los sentimientos de vergüenza, impotencia, desorientación, y culpabilidad propios y de los demás ante situaciones de la vida cotidiana y, en especial los que aparecen durante el proceso de separación.

\*Desarrollar la habilidad de controlar y manejar estos posibles sentimientos negativos generando atribuciones causales adecuadas a cada caso, distinguiendo las situaciones que están dentro del control de uno mismo, de aquellas que dependen de los demás.

\*Reestructurar el pensamiento, tratando de sustituir los sentimientos negativos asociados a determinadas situaciones por otros positivos, y de desarrollar estrategias de afrontamiento de los sentimientos negativos..

\*Autoobservar las emociones, y reconocer la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones.

\*Expresar por medio del lenguaje verbal y no verbal (lenguaje corporal, música, dibujos, murales...) emociones, reconocer los sentimientos de los demás e identificar y expresar los sentimientos propios durante el proceso de separación de sus padres.

\*Desarrollar las habilidades necesarias para controlar las propias emociones mediante técnicas de relajación progresiva.

\*Controlar la agresividad mediante el refuerzo de conductas prosociales.

## **ACTIVIDADES DE INTERVENCIÓN**

### **PRIMERA ACTIVIDAD: Escucha y expresa lo que sientes.**

**OBJETIVOS.** Aprender a expresar nuestras emociones a través del lenguaje no verbal y despertar la sensibilidad hacia producciones artísticas como la música, que tomen conciencia de que el arte les hace sentir y les provoca emociones y, de este modo, descubrir la intensidad de las propias emociones.

**MATERIALES Y RECURSOS.** Un radiocasete, casetes /cd's de música de distintos estilos musicales, otros casetes /cd's con las mismas canciones, alternando música y silencio, y sillas.

**ORIENTACIONES PARA LOS DIRECTORES DEL GRUPO.** En esta tarea se utiliza la música, por ser éste un recurso eminentemente lúdico y próximo, que capta de forma inmediata la atención de los menores. Por ende, buscamos despertar la sensibilidad hacia esta manifestación artística por medio de la escucha activa, la reflexión, el análisis y la interpretación de las sensaciones que

nos despiertan dichos estímulos.

Basándonos en los planteamientos de construcción activa y en los principios del aprendizaje significativo los directores del grupo actuarán como mediadores, utilizando un procedimiento inductivo que conduzca la acción de los menores hacia el objetivo propuesto.

**DESARROLLO.** Esta actividad se desarrolla en cuatro fases que describiremos a continuación:

1ª Fase.- Identificamos individualmente la emoción que evoca cada tipo de canción. Los directores indican al grupo que van a escuchar una audición y, que durante la misma no deben emitir ruido alguno. En ese momento, se les invita a que piensen en la emoción (v. g. alegría, tristeza, miedo) que les despierta cada una de las canciones, señalándoles que para ello pondremos las canciones dos veces.

2º Fase.- Asociamos una emoción con cada canción en gran grupo. Cuando todos los miembros del grupo seleccionaron la emoción que les despiertan las canciones escuchadas, se pone de nuevo la primera canción y a continuación cada uno va diciendo en voz alta la emoción que le despierta; durante este proceso los directores van anotando cada una de las respuestas. A continuación se procede a elegir democráticamente una emoción para cada canción. Cuando tenemos asignadas a cada canción una emoción, pedimos a los niños que escuchen de nuevo las canciones y que expresen la emoción asignada a cada canción.

3ª Fase.- Danzamos y bailamos con la música en grupo. En este momento el director le indica al grupo que cuando suene la música tendrán que moverse libremente por el aula expresando la emoción acordada anteriormente, pero cuando la música deje de sonar tendrán que sentarse quedándose con el gesto en la cara.

4ª Fase.- Retroalimentación. Finalmente, a modo de reflexión, los directores hacen preguntas tales como: *¿creéis que la música nos puede poner contentos o tristes?, ¿qué canciones os alegran?, ¿qué canciones os tranquilizan?, ¿qué otras cosas te hacen sentir feliz o triste?.*

## **SEGUNDA ACTIVIDAD: Averigua qué siente.**

**OBJETIVO.** Identificar qué sienten los demás para poder responder adecuadamente.

**ORIENTACIONES PARA EL DIRECTOR DEL GRUPO.** Los directores deben comprobar que todos los niños han identificado correctamente las emociones representadas en las láminas que les presentan los directores.

**MATERIAL Y RECURSOS.** Láminas con las caras de las emociones que se van a trabajar.

**DESARROLLO.** La presente actividad consta de tres fases.

1ª Fase.- Expresar individualmente los sentimientos que expresan las caras. Los directores entregan al grupo una lámina en la que están dibujadas caras que expresan distintos sentimientos (tristeza, enfado, alegría, sorpresa, aburrimiento), que sirven de indicadores sobre las emociones que tienen que representar ante el resto del grupo. Cuando todos tienen claro como van a expresar esa emoción, se escenifica al grupo dicho sentimiento.

2ª Fase.- Responder adecuadamente a la emoción presentada. Después de representar la emoción, los directores se dirigen al grupo y preguntan: *¿qué siente, “Pedro” (un miembro del grupo)?, ¿cómo respondemos a ese sentimiento?, ¿podemos abrazarlo para que deje de estar triste?, ¿podemos preguntarle que es lo que le da miedo?.*

3ª Fase.- Retroalimentación. El director hace la siguiente pregunta a los niños: *¿reconocer las emociones nos ayuda?. Yo creo que sí, porque un día cuando estaba muy triste, mi amigo sabía que necesitaba que me abrazaran y lo hizo y yo después me sentí mejor y le conté lo que me preocupaba.*

### **TERCERA ACTIVIDAD. ¿Qué elementos están unidos a la emoción?.**

**OBJETIVOS.** Tomar conciencia de la relación directa que existe entre la emoción , el pensamiento y la conducta y mejorar el desarrollo del control emocional.

**MATERIAL Y RECURSOS.** Folios y lápices de colores.

**ORIENTACIONES PARA LOS DIRECTORES DEL GRUPO.** Esta actividad trata de contraponer aquellas reacciones emocionales agradables y desagradables, siendo éste el primer paso para poder controlar los sentimientos negativos. Además, procuramos que los menores construyan por sí mismos la compleja secuencia:



Para que los menores la entiendan se ponen ejemplos que parten del enmarque situacional, continúan con la expresión emocional y el discurso interior (reflexión introspectiva) que envuelve a todo el proceso para finalmente desencadenar en la acción. En este caso, el hacer explícito el lenguaje interior, esto es, hacer consciente lo que deseamos en una situación determinada y los sentimientos que ello produce favorece el control emocional, puesto que pone en marcha unos procesos sociocognitivos, psicológicos, afectivos y de revisión de la propia acción.

**DESARROLLO.** La presente actividad se desarrolla en cuatro fases.

1ª Fase.- Presentación en grupo de los elementos que componen una emoción. El director del grupo explica cuáles son los elementos que están implicados en el estado emocional de una persona, utilizando la secuencia de la ficha 1.

2ª Fase.- Creación individual de la secuencia a partir de un elemento. El director le indica al grupo que ahora sólo disponen de una pista (emociones tales como enfado, tristeza, alegría, sorpresa, agresividad, miedo) para crear la secuencia anterior. Para ello el director entrega a cada miembro las fichas con la secuencia para que ellos construyan su propia percepción de una situación elegida por ellos. En ese momento los directores del grupo van supervisando el trabajo individual. Cuando todos los niños tienen seleccionada y elaborada la secuencia emocional la pegan en una cartulina para explicarla a continuación a sus compañeros.

3ª Fase.- Exposición en gran grupo. Cada uno de los miembros del grupo expone ante sus compañeros el proyecto realizado. Antes de iniciar las exposiciones los directores deben indicar al grupo que no pueden interrumpir a sus compañeros cuando expongan su proyecto y, que si tienen alguna pregunta ésta se debe realizar al final de la intervención.

4ª Fase.- Retroalimentación. Al final se realiza una reflexión guiada por la mascota del grupo, quien se dirige al mismo diciendo: *“No sé que hacer ante algunas situaciones, por eso os pido ayuda para resolverlo de la mejor forma. Los directores del grupo os entregan una hoja a cada uno con algunas de las situaciones a las que me tengo que enfrentar; en ellas tenéis que escribir cómo os sentís vosotros, qué pensáis, y que haríais. Cuando hayáis terminado las leemos todas: ¿qué os ha parecido el juego?, ¿creéis que es importante analizar lo que sentimos y pensamos ante una situación antes de actuar?. Yo creo que sí, porque si analizamos lo que sentimos y pensamos en las*

*situaciones desagradables siempre podemos encontrar algo positivo, lo que nos lleva a reaccionar más adecuadamente”.*

#### **CUARTA ACTIVIDAD. Sentimientos de los hijos ante la separación de los padres.**

**OBJETIVOS.** Identificar sus propios sentimientos ante la separación de los padres. Analizar como se sienten los demás en las mismas situaciones a las que yo me enfrento, enseñar a respetar la diversidad de opiniones y desarrollar el control emocional.

**MATERIAL Y RECURSOS.** Fichas y bolígrafos; una pizarra, marionetas (mascota del grupo y Pobi o Bucefalín)

**ORIENTACIONES PARA LOS DIRECTORES DEL GRUPO.** A través de esta actividad introspectiva el menor identifica aquellos sentimientos que ha experimentado antes, durante y después de la separación de sus padres para poder expresarlos posteriormente. Este proceso de aprender a explorar sus propias emociones es el paso previo para poder vivenciarlas y expresarlas de forma adecuada. Para que los niños expresen abiertamente sus sentimientos les indicamos que no existe una única respuesta válida, sino que en este caso lo más importante es que sean sinceros, además, garantizamos la confidencialidad de sus respuestas, ya que son anónimas y se mezclarán todas de tal manera que no se sabrá a quién corresponde cada una. Por ende, la percepción personal de la separación de los padres se complementará con la puesta en común de todos los menores, con el objeto de favorecer el pensamiento divergente y de evidenciar que: *“Muchos de los sentimientos que han experimentado durante y después del proceso de separación de sus padres también son vivenciados por otros niños, lo cual les hace sentirse más comprendidos y menos raros, al tiempo que sirve de mecanismo de cohesión entre el grupo”.*

**DESARROLLO.** Esta actividad se desarrolla en cuatro fases.

1ª fase.- Trabajo de reflexión individual. El director entrega al grupo la ficha 1, con el fin de que cada miembro piense y escriba el sentimiento que le provoca los distintos momentos que ha pasado durante el proceso de separación de sus padres. Para introducir esta tarea el director del grupo indica: *“La separación de los padres influye en el estado de ánimo, por ello vamos a escribir qué sentimos en cada momento señalado en la ficha”.*

2ª fase.- Puesta en común y retroalimentación. El director invita al grupo a que escojan al azar una de las respuestas dadas en la fase anterior para, posteriormente ante el resto del grupo, leerlas en alto, al tiempo que el director anota en la pizarra cada uno de los sentimientos presentes en los tres momentos de la separación de los padres. Al finalizar las intervenciones, se procede a analizar las respuestas de todos, para ello el director utiliza la mascota del grupo con el fin de enunciar al grupo las preguntas de la ficha.

3ª fase.- Análisis individual de vivencias específicas. Una vez que hemos analizado de forma general los sentimientos experimentados por los niños en las distintas etapas de la separación, el director sugiere a los menores que expresen sus experiencias con respeto a situaciones concretas, para ello se les pide que se imaginen las situaciones propuestas en la ficha 2, y a continuación expresen lo que sienten.

4ª fase.- Confrontación en grupo de sentimientos ante situaciones específicas. Cuando todos los niños hayan cubierto la ficha 2 introducen en una caja sus respuestas, uno de los directores las leerán en alto, al tiempo que el otro las escribe en la pizarra. Al final se leen todas en alto y se pregunta al grupo si añadirían alguna nueva. Por último, la mascota del grupo refuerza el supuesto de que es importante expresar nuestros sentimientos negativos para poder controlarlos y para poder cambiarlos por emociones positivas, para esta labor se sigue el guión de la ficha.

FICHA 1. Reflexiona y analiza el antes, durante y el después de la separación

<b>SITUACIÓN 1</b> Cuando tus padres vivían juntos.	<b>¿QUÉ PENSABAS? ¿QUÉ SENTIAS?.</b>
<b>SITUACIÓN 2</b> Si tus padres te dijeran que se separan (o si la separación ya se ha producido, cuando tus padres se separaron).	<b>¿QUÉ PENSABAS? ¿QUÉ SENTIAS?.</b>
<b>SITUACIÓN 3</b> Si tus padres empiezan a vivir en casas separadas (o si la separación ya se ha producido, cuando tus padres viven en casas diferentes).	<b>¿QUÉ PENSABAS? ¿QUÉ SENTIAS?.</b>
<b>SITUACIÓN 4</b> Tu familia ahora.	<b>¿QUÉ PIENSAS? ¿QUÉ SIENTES?</b>

FICHA 2. Chequea tus emociones.

<b>¿CÓMO ME SIENTO?</b>
<p>“Cuando mis padres discuten, me siento.....</p> <p>“ Cuando mis padres decidieron separarse, me senti.....</p> <p>“ Cuando me obligan a elegir entre dos personas a las que quiero, me siento.....</p> <p>“Cuando uno de mis padres dicen algo desagradable del otro, me siento.....</p> <p>“Cuando voy el fin de semana a casa de mi madre o de mi padre, me siento.....</p>

FICHA 3. Feedback de las ventajas de expresar las emociones.

**Serpiente (Mascota del grupo):** Hola amigos, ¿recordáis cómo me llamo? ¡Ah! Ya veo que os acordáis de mí. Yo también me acuerdo de vuestros nombres.....

Estoy aquí porque tengo una duda y sé que vosotros sois muy sabios, ¿queréis ayudarme?. Yo sé que entre todos podéis resolver mis dudas. Quiero que participéis todos porque sólo así obtendremos la mejor respuesta.

**Serpiente:** ¿Os fue difícil reconocer lo que pensabais y sentiais?

**Pobi.-** *Al principio no quería pensar en esto, por eso me resultaba difícil.*

**Serpiente:** ¿Para vosotros cuál fue la situación más difícil de las cuatro? ¿por qué?.

**Pobi.-** *La segunda, porque no quería que mis padres se separaran.*

**Serpiente:** ¿Os sentisteis mejor al hablar de esto?.

**Pobi.-** *Yo sí, después estaba mejor.*

**Serpiente:** ¿Cómo os sentís al comprobar que otros niños también sienten lo mismo?

**Pobi.-** *A mí al principio me daba vergüenza hablar de esto, pero pronto me di cuenta de que en clase había muchos niños que también se le habían separado sus padres, y además, el resto de mis compañeros conocían a alguien. Después me di cuenta y ya pude hablar con mis amigos de esto. Además, sé que puedo hablar con mis padres y preguntarles mis dudas. Siempre, siempre es mejor preguntar y comentar todo lo que nos preocupa.*

**Serpiente:** ¿Creéis que es bueno expresar nuestras emociones?

**Pobi.-** *Yo estoy convencido de que sí. Os diré por qué, cuando estaba preparando mi cumpleaños estaba muy triste, porque pensaba que no iba ver más a mis padres, que ya no tenía amigos, que era diferente a mis amigos y ya no me querían. Pasó el día y mis padres me preguntaron porque estaba así y se lo conté y ellos me dijeron que lo que pensaba no era cierto. Como podéis comprobar pasé un mal rato por no contar*

*lo que me pasaba.*

**Serpiente:** ¿Pensáis que si estamos tristes es mejor callarse?

**Pobi.-** *Sigo pensando que es mejor contarlo.*

**Serpiente:** ¿Creéis que hablar de vuestras preocupaciones con otras personas puede ayudar a solucionarlas?

**Pobi.-** *Sí, porque así nos pueden ayudar.*

**Serpiente (mascota del grupo).**- Hola, de nuevo queridos amiguitos. Yo también he contestado a esas preguntas y, ¿sabéis qué he descubierto?. Que cuanto más sé de lo que siento y pienso de una situación desagradable más fácil es resolverla. Así, cuanto mejor reconozco en mí lo que me produce una situación desagradable mejor la soporto. ¿Difícil verdad?. No os creáis. Os voy a poner un ejemplo muy sencillo. Cuando mi amigo se marchó para otro colegio estaba muy triste, y mis padres se dieron cuenta y les dije que estaba triste. Ellos me explicaron que esto no supone que lo perdiera, sino que ahora cuando lo volviera a ver nos alegraríamos muchísimo y tendríamos muchas cosas que contar. Pues bien, queridos amigos el reconocer y expresar nuestras emociones nos ayuda a estar mejor con nosotros mismos y con los demás.

## **QUINTA ACTIVIDAD. Identificando Sentimientos Negativos Vs Positivos**

**OBJETIVOS:** Identificar y diferenciar los sentimientos de abandono, soledad y los sentimientos contrapuestos aceptación y compañía. Que interioricen el hecho de pedir ayuda cuando experimenten estos sentimientos negativos.

**MATERIAL Y RECURSOS:** Folios que contengan por escrito distintas situaciones que ejemplifiquen los sentimientos de soledad, compañía, abandono, acogimiento; y cuerdas de colores.

**ORIENTACIONES PARA LOS DIRECTORES DEL GRUPO.** Los niños ante la situación de divorcio tienden a manifestar que están tristes, sin identificar, concretamente el sentimiento que les hace sentirse así. Los directores deben leer cada situación en alto y dejar claro que ninguno de los niños ha de moverse de su sitio hasta que los directores terminen de leer la situación y se hayan asegurado de haber entendido lo que se les acaba, en caso contrario deben preguntar antes de moverse para dar su respuesta.

**DESARROLLO.** Este juego se desarrolla en tres fases.

1ª Fase: Juego en grupo. Primero, los directores harán cuatro círculos con cuerdas de colores y dentro de cada uno de ellos colocarán un cartel con el nombre del sentimiento al que representa. Posteriormente, leerán en voz alta las situaciones de la ficha 4 y los niños se colocarán en el círculo que crean que representa esa situación.

2ª Fase: Buscamos una solución si es posible para las situaciones de soledad y abandono. Los directores leen las situaciones neutras de abandono y soledad de la ficha 5, que son las que no están relacionadas con la situación de divorcio y después las relacionadas con el divorcio. Entre todos buscamos la solución más adecuada a estas situaciones entre varias opciones dadas por los directores, aunque también se puede considerar alguna de las que se le pueda ocurrir a algún miembro del grupo.

3ª Fase: Dibujo Creativo. Los niños tienen que dibujar una situación en la que se sintieran solos y otra en la que se sintieron muy arropados o acompañados por sus amigos o familiares.

#### FICHA 4. Combinación de situaciones neutras y relacionadas con la separación.

1. Si he quedado con mi amigo y me dice que no viene porque va a ver a otros amigos ¿a qué círculo corresponde esta situación? (abandono).
2. Si mi amigo Pedro me invita a jugar a su casa con la Playstation, ¿a qué círculo corresponde esta situación? (aceptación).
3. Si me quedo en casa y no hay nadie, ¿a qué círculo corresponde esta situación? (soledad)
4. Si me cambio de barrio y no conozco a nadie, ¿a qué círculo corresponde esta situación? (soledad)
5. Si mi padre / madre me acompaña al colegio, ¿a qué círculo corresponde esta situación? (compañía)
6. Si mis amigos me invitan a una fiesta, ¿a qué círculo corresponde esta situación? (aceptación).
7. Si quedo con mi madre / padre para que me recoja después del colegio y al final no viene, ¿a qué círculo corresponde esta situación? (abandonado)
8. Si estoy enfermo y mis amigos vienen a visitarme, ¿a qué círculo corresponde esta situación? (compañía).

#### FICHA 5. Buscamos una posible solución para las situaciones de soledad y abandono relacionadas con el divorcio.

- 1. Si quedo con mi madre / padre el fin de semana para ir al cine y me dice que no puede venir.**
  - a. Me enfado con él / ella.
  - b. Trato de entenderle y quedamos para otro día.
- 2. Si me quedo en casa solo y mi madre / padre no está y no tengo con quien jugar.**
  - a. Me pongo triste, lloro y me enfado con mi padre / madre.
  - b. Llamo a un amigo para que venga a jugar conmigo o quedo con un amigo para ir a jugar a su casa.
- 3. Si quedo con mi madre / padre para que me recoja después del colegio y al final no viene.**
  - a. Me enfado mucho y no quiero verle.
  - b. Intento que alguien me acompañe a casa y al llegar le pregunto por qué no pudo venir y le escucho sin enfadarme.
- 4. Si a mi madre / padre no lo veo en todo el día.**
  - a. Estoy todo el día triste y enfadado con él / ella.
  - b. Trato de entender que tiene que trabajar y no puede estar a todas horas conmigo.

#### SEXTA ACTIVIDAD. No me siento culpable...

**OBJETIVO.** Desarrollar una percepción y una atribución causal adecuada ante situaciones de la vida cotidiana y ante situaciones relacionadas con la separación de los progenitores. Reestructurar el pensamiento cambiando los posibles sentimientos de culpa asociados a sí mismo o a alguno de los padres ante la separación; y desarrollar el sentimiento de empatía.

**MATERIALES.** Fichas, bolígrafos y pizarra.

**ORIENTACIONES PARA LOS DIRECTORES DE GRUPO.** En esta actividad trabajamos el sentimiento de culpa que manifiestan los menores ante la separación de sus padres. Es importante que los directores aclaren a los niños la diferencia entre lo que es tener control sobre algo o carecer del mismo, al caer fuera de su dominio.

**DESARROLLO.** Esta actividad se desarrolla en cinco fases

1ª Fase. Diferenciación en grupo de las situaciones que pueden controlar de las que no. Se subdivide al grupo en subgrupos de tres miembros. A continuación, cada uno de los directores entrega la ficha 6 con una situación controlable y otra incontrolable. Seguidamente, los directores indican a los dos subgrupos que entre todos busquen una solución para aquella situación que dependa de nosotros y, además, busquen una forma de llevar mejor aquella en la que no podemos hacer nada. Cada uno de los directores media en un grupo, proponiéndoles que uno de los miembros tome nota de las aportaciones que se realicen, sugiriéndoles, a su vez, que participen todos para poder contar con una mayor variedad de respuestas de entre las cuales elegir la solución más adecuada.

2ª Fase. Exposición en gran grupo de su trabajo. Cuando cada director comprueba que los dos grupos han resuelto su tarea se inicia la exposición del trabajo realizado por cada uno de los grupos. Durante ese proceso los directores irán tomando nota de todas las respuestas, para finalmente leerlas antes de la reflexión final.

3ª Fase.- Diferenciación individual de las situaciones por las que uno se puede sentir culpable de las que no. Uno de los directores del grupo lee en alto las afirmaciones de la ficha 7, mientras el otro informa que tienen que imaginar las situaciones hipotéticas que se presentan y decir si se sentiría culpable o no de provocar esa situación. En este caso, los que se sienten culpables se levantan y dicen por qué, mientras que los que no se sienten culpables se quedan sentados motivándolos también.

4ª Fase.- Generalización en pequeños grupos de lo aprendido. Los directores entregan a cada grupo la ficha 8 con la historieta entre dos amigos (aquí suprimimos los dibujos por problemas de espacio) y la ficha 9, sugiriéndoles que la lean detenidamente. Es conveniente que cada director lea al grupo la historia, para posteriormente señalarles que su tarea consiste en identificar cómo se siente el personaje del cuento para poder responder a las preguntas que le siguen a continuación (ficha 9).

5ª Fase.- Retroalimentación. Los directores del grupo realizan un feedback a través de autoafirmaciones de la ficha 10. Así pues, cuando los niños están de acuerdo con lo que dice el director se levantan y dicen en alto sí, pero si están en desacuerdo permanecen sentados y dicen que no. Finalmente, la mascota del grupo acaba diciendo: *“En la separación de los padres no hay culpables”*.

FICHA 6. Diferencia las situaciones que tu puedes controlar de aquellas que no.

<p><b>“QUE MI MEJOR AMIGO SE CAMBIE DE COLEGIO”.</b>          DEPENDE DE MÍ.....SÍ, NO.  <b>(En función de la respuesta anterior, elige sólo una de las dos alternativas siguientes).</b></p> <p>1. POR ELLO YO PUEDO CAMBIAR ESA SITUACIÓN HACIENDO.....</p> <p>2. AUNQUE NO PUEDO CAMBIAR ESA SITUACIÓN PARA LLEVARLA MEJOR PUEDO.....</p>
<p><b>“QUE MI AMIGO ESTÁ ENFADADO CONMIGO, PORQUE LE DEJÉ PLANTADO”.</b>          DEPENDE DE MÍ.....SÍ, NO.  <b>(En función de la respuesta anterior, elige sólo una de las dos alternativas siguientes.)</b></p> <p>1. POR ELLO YO PUEDO CAMBIAR ESA SITUACIÓN HACIENDO.....</p> <p>2. AUNQUE NO PUEDO CAMBIAR ESA SITUACIÓN PARA LLEVARLA MEJOR PUEDO.....</p> <p>Por tanto, como podéis comprobar hay situaciones que podemos controlar, y otras que no podemos controlar. ¿Cuál será la que podemos controlar?</p>

## FICHA 7. Percepción de la atribución causal: de qué me puedo sentir culpable.

### SITUACIONES NEUTRALES.

Pedro y yo íbamos caminando por el parque, de repente, Pedro tropieza, se cae y se rompe un diente. ¿Quién tienen la culpa de que Pedro se haya caído?. (De pie los que crean que hay un culpable y, que digan quién es y por qué. Sentados los que crean que no hay ningún culpable, y que digan por qué).

Pedro y yo íbamos caminando por el parque, yo le empujo y se cae al suelo. ¿Quién tienen la culpa de que Pedro se haya caído?. (De pie los que crean que hay un culpable y, que digan quién es y por qué. Sentados los que crean que no hay ningún culpable, y que digan por qué).

### SITUACIONES ESPECÍFICAS ANTE LA SEPARACIÓN.

Los padres de Bucefalín se han separado. ¿Quién tiene la culpa?. (De pie los que crean que hay un culpable y, que digan quién es y por qué. Sentados los que crean que no hay ningún culpable, y que digan por qué).

Los padres de Bucefalín y Pobi son distintos y ya no pueden seguir viviendo juntos. ¿Quién tiene la culpa?. (De pie los que crean que hay un culpable y, que digan quién es y por qué. Sentados los que crean que no hay ningún culpable, y que digan por qué).

## FICHA 8. Cómo se siente el personaje.

**Narrador:** Pedro está pensando en todas las cosas que hizo esta semana, porque a lo mejor algo de lo que hizo pudo provocar que sus padres se separaran.

**Pedro:** Mis padres se separan ¿qué puedo hacer para que no se separen?. Ya sé, me voy a portar mejor, sacar mejores notas y no protestar tanto. Le voy a preguntar a mi amigo Marcos seguro que él me puede decir algo. ¿Crees que puedo hacer algo para que mis padres no se separen?.

**Personaje 2:** Yo creo que no. Nadie tiene la culpa de que sean diferentes y, ya no estén a gusto juntos. Ni ellos tienen la culpa, ni tú tampoco.

**Pedro:** Es cierto, yo no tengo la culpa. Pues tal vez, tenga razón mi amigo. Nadie tiene la culpa, y mucho menos yo.

## FICHA 9. Analiza la historia.

### PIENSA Y RESPONDE.

¿Cómo se siente Pedro?

¿Crees que Pedro se siente culpable?.

¿Conoces a alguien que haya sentido lo mismo que Pedro?

¿Alguna vez te has sentido culpable? ¿En qué situaciones?.

¿Crees que Pedro está equivocado al sentirse culpable por la separación de sus padres?.

¿Qué le dirías a Pedro para que no se sintiese culpable por la separación de sus padres?.

## FICHA 10. Retroalimentación.

**1. Si los padres deciden vivir en casas separadas es porque son muy iguales y quieren vivir juntos.** ¿Estáis de acuerdo o en desacuerdo?.

**2. Ninguno de los padres tienen la culpa de que sean distintos y quieran vivir separados.** ¿Estáis de acuerdo o en desacuerdo?.

**3. Los hijos no pueden hacer nada para que sus padres no se separen.** ¿Estáis de acuerdo o en desacuerdo?.

**4. Los hijos son fruto del amor del padre y de la madre, y los dos les quieren mucho.** ¿Estáis de acuerdo o en desacuerdo?.

## **SÉPTIMA ACTIVIDAD. Qué va a pasar ahora conmigo.**

**OBJETIVOS.** Reestructuración cognitiva de aquellas creencias distorsionadas o erróneas derivadas del sentimiento de impotencia y desorientación que sufren los menores tras la separación de sus padres. Mejorar el control emocional.

**MATERIAL Y RECURSOS.** Fichas.

**ORIENTACIONES PARA LOS DIRECTORES DEL GRUPO.** Si después de la ruptura, los progenitores se mantienen psicológicamente equilibrados y muestran una competencia parental buena, los menores no tendrían porqué entrar dentro del grupo de riesgo de desajuste emocional, psicológico, familiar o escolar. Algunos autores, Fariña, Seijo, Arce y Novo (2002), destacan ciertos factores como determinantes o que correlacionan positivamente con la potenciación de las consecuencias negativas en los hijos, entre estos estarían el propio conflicto parental, la inestabilidad e inseguridad, tanto económica como psicológica, que va unida a la ruptura familiar, la “pérdida de un progenitor”,... entre otros. Estos factores provocan en el niño un estado de desorientación e impotencia que a menudo desemboca en depresión, estrés o pérdida de autoestima. Por todo ello, en esta actividad se tratará de trabajar ese sentimiento de impotencia y desorientación que manifiestan muchos niños que se encuentran en esta situación.

**DESARROLLO.** Esta actividad se desarrolla en cinco fases.

1ª Fase.- Lluvia de ideas sobre cómo afrontar los sentimientos negativos. El director les pide a los niños que digan en alto qué hacen para sentirse mejor cuando están tristes, cuando están enfadados, cuando están desorientados y no saben que hacer. En este caso uno de los directores va anotando las distintas alternativas, mientras el otro anima al grupo para que participe.

2ª Fase.- Representación grupal de la historia. Los directores le indican al grupo que van a representar una historia, véase ficha 11. Para poder dramatizarla el director da una frase a cada miembro del grupo, indicándoles que lean en alto lo que está escrito en el papel que escogieron y deben dar credibilidad con gestos de preocupación. Para que no haya problemas se asigna al azar cada uno de los roles a escenificar. En este caso, los directores representarán los personajes que actúan de retroalimentación (Sha Sha, Bucefalín y Pobi).

3ª Fase.- Evaluación. El director se dirige al grupo con la siguiente pregunta ¿os ha gustado la historia?, ¿qué es lo que aprendisteis en ella?, ¿creéis que Sha Sha, Bucefalín y Pobi ayudaron a Pedro?. Pues, ahora entre todos tenéis que decirle algo a Pedro para que no se preocupe. Podéis utilizar distintos medios, tales como historias, dibujos, recortes de periódicos, para construir con ellos un mural conjunto en el que cada uno haya aportado algo.

4ª Fase.- Exposición individual del mural. Al final cada uno de los miembros del grupo explica su aportación personal al mural grupal.

5ª Fase.- Retroalimentación. Uno de los directores se dirige al grupo, indicándoles que algunas veces cuando estamos preocupados hablar con alguien nos puede ayudar. Además, en todas situaciones puede haber cosas positivas.

## FICHA 11. Guión para representar algunas preocupaciones asociadas al sentimiento de impotencia y desorientación.

### UNA HISTORIA DE DUDAS.

Pedro (un niño).- Hola, estoy muy preocupado. Desde que mis padres me dijeron que se separaban no paro de pensar en.....

#### **Entra en escena.**

Primera preocupación (otro niño).- ¿Quién va a pagar ahora mi colegio?.

#### **Entra en escena.**

Segunda preocupación (otro niño).- ¿Quién va a comprar la ropa que necesito?.

#### **Entra en escena.**

Tercera preocupación (otro niño).- ¿Quién me va a llevar al colegio?.

#### **Entra en escena.**

Cuarta preocupación (otro niño).- ¿Quién va a jugar conmigo?.

#### **Entra en escena.**

Quinta preocupación (otro niño).- ¿Quién me va a llevar al médico si estoy enfermo?.

**Pobi y Bucefalín.**- Nosotros también teníamos esas mismas preocupaciones, pero nuestros padres nos dijeron que no nos preocupásemos, porque ellos se encargarán de jugar con nosotros, de comprar los materiales escolares, de llevarnos al colegio y a las fiestas de nuestros amigos, y de darnos todo lo que necesitemos. Los dos siempre están ahí para lo que necesitamos. Ahora, sólo nos ocupamos de disfrutar al máximo el tiempo que estamos con mi padre y con mi madre. Vivimos con los dos, con mi padre y con mi madre. Con mi padre jugamos al fútbol y con mi madre jugamos al escondite, nos encanta disfrutar de nuestros padres. ¡Ah! Mira quién viene ahí, es nuestro amigo Sha Sha.

**Pobi y Bucefalín.**- Hola Sha Sha ¿Tu qué opinas de las preocupaciones de Pedro?.

**Sha Sha** (mascota del grupo).- Pues yo creo que no tiene porque preocuparse. Sus padres se han puesto de acuerdo y ellos se encargan de darle todo lo que necesita. Algunas veces, irán los dos con él al médico, a las fiestas del colegio, y otras veces, su madre o su padre jugará con él en el parque, le llevará al zoológico, le contará un cuento y tantas otras cosas que hay por hacer. En fin, queridos amigos no os preocupéis, porque tanto vuestra madre como vuestro padre os quieren muchísimo y están pendientes de vosotros en todo momento.

## **DISCUSIÓN**

El programa “Ruptura de pareja, no de familia” lleva a cabo una evaluación sistémica, continua y final puesto que se realiza una pre y post-intervención del programa general y de cada sub-programa. De esta forma, antes de poner en funcionamiento la intervención se realiza una estricta evaluación donde se constatan las características del menor, tanto psicosociales como cognitivas. Así, aquellos que presenten alguna alteración psicopatológica no podrán entrar a formar parte en el programa hasta que se hayan recuperado de la misma, de igual forma que no podrán participar aquellos menores que no sepan / puedan trabajar en grupo o su comportamiento sea pasivo o perjudicial para el grupo. Por otro lado, cada una de las actividades que integran este programa es evaluada en función de una serie de indicadores que nos van mostrando la evolución de los menores en las mismas y el nivel alcanzado por cada menor en relación con cada contenido del programa. La evaluación del proceso del programa se realiza mediante reuniones periódicas, donde psicólogos y psicopedagogos discuten su funcionamiento y como mejorar los resultados.

A pesar de que el programa está en fase de ejecución, los resultados son bastante positivos. Como consecuencia esperamos que tras esta intervención los menores sean más tolerantes ante la diversidad, llegando a aceptar todo tipo de familia y, por supuesto, la propia. A raíz de esto se espera un incremento en la autoestima familiar y una mejora en la comunicación con sus padres. Además de una mayor capacidad para reestructurar las concepciones erróneas que puedan poseer acerca del divorcio, disminuyendo los sentimientos negativos. En resumen, consideramos que los menores afrontarán de una manera más eficaz aquellas dificultades que le surjan, al menos aquellas relacionadas con la separación de sus padres.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Biquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Fariña, F., Arce, R., Seijo, D., y Arce, R. (2001). Guía informativa. Ruptura de pareja, non de familia. Santiago de Compostela: Consellería de Xustiza, Interior e Relacións Laborais.
- Fariña, F., Seijo, D., Arce, R., y Novo, M. (2002). Psicología Jurídica de la Familia: intervención de casos de separación y divorcio. Barcelona: CEDECS.
- Fariña, F., Seijo, D., Arce, R., y Novo, M. (2000). Problemas y fenómenos más significativos en los hijos, asociados al proceso de separación y divorcio. Comunicación presentada al I Congreso Hispano-Alemán de Psicología Jurídica, Pamplona.
- Fernández, E., y Godoy, C. (2002). El niño ante el divorcio. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., y Extremera, N. (2001) Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. Boletín de psicología, 70, 79-95.
- 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.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.