

GRADO EN PEDAGOGÍA

Proyecto profesionalizador

“Mejorando nuestra relación”

Programa de intervención para familias con progenitores separados

Nombre de la alumna: Alicia del Socorro Lemes González

alu0100799545@ull.edu.es

Nombre de la tutora: Esperanza María Ceballos Vacas

eceballo@ull.edu.es

Curso 2015-2016; junio, 2016.

ÍNDICE

1. Título	1
2. Resumen	1
3. Abstract.....	1
4. Palabras clave	2
5. Key words.....	2
6. Marco teórico.....	3
7. Objetivos	14
8. Metodología.....	14
9. Propuesta de evaluación del proyecto	23
10. Presupuesto	15
11. Referencias bibliográficas.....	26

1. Título

“Mejorando nuestra relación”. Programa de intervención para familias con progenitores separados

2. Resumen

Este Trabajo de Final de Grado consiste en la elaboración de un programa de Orientación y Mediación Familiar, centrado en ofrecer una guía de actuación para padres separados o en proceso de divorcio, con hijos/as de edades comprendidas entre los 5 y 8 años. Lo que se pretende es contribuir a la mejora de la relación entre los progenitores primando el bienestar de sus hijos e hijas.

He decidido abordar este proyecto porque, desde los últimos quince años, cada vez es mayor el número de divorcios que se están dando en España, y con ellos el aumento de los conflictos entre los progenitores. Con este trabajo pretendo conseguir que los padres se centren en la educación y el bienestar de sus hijos, más allá de la competitividad o de las diferencias entre ellos.

Este programa serviría de ayuda para mejorar la relación entre ellos, para ponerse de acuerdo en referencia a los aspectos más importantes de los hijos, y por lo tanto para aprender a gestionar la nueva forma de vida que tendrán no solo ellos, sino sus hijos e hijas.

3. Abstract

This Final Grade Task is the process of drawing up a Counseling and Family Mediation plan focused on an action guide for separated parents or those who are getting divorced, and for children aged between five and eight. With this project we intend to improve the relationship between the parents for the welfare of their children.

I have decided to deal with this project on my Final Grade Task because I think that the number of divorces in Spain has been increasing in the last fifteen years, and the number of conflicts related to them between parents are becoming

more and more frequent. With this task I want parents to focus on the education and welfare of their children, beyond competitiveness or differences among them.

This syllabus will enable parents to improve the relationship among them, in order to agree on the most relevant aspects of their children, and this way get to deal with their new way of life for both parents and their children.

4. Palabras clave

Desintegración de la familia **[102]**

Relación padres-hijos **[329]**

Orientación pedagógica **[510]**

Papel de la familia **[592]**

5. Key words

Disintegration of the family [102]

Parent-child relationship [329]

Educational orientation [510]

Role of the family **[592]**

6. Marco teórico.

6.1 *Evolución histórica de las familias y del divorcio*

La familia es la única institución social que ha estado y está presente en todas las civilizaciones, y es imprescindible para el desarrollo personal y social del individuo. Su función principal es la socialización, porque las personas se desarrollan en una sociedad en la que van formando su propia identidad, forjando su personalidad y se identifican con una cultura, generalmente en la cual viven, asumiendo unas normas y valores. Dentro del seno familiar, el comportamiento, desarrollo y evolución del individuo, determinan cómo será la persona y cómo se relacionará con el resto de la sociedad. Por lo tanto, los padres tienen una gran responsabilidad en la educación de sus hijos, ya que de ellos dependerá en gran medida, la persona que será en un futuro.

La familia actual atraviesa un periodo de cambios profundos y acelerados, ya que no se puede hablar de un único modelo tradicional de familia, sino que se puede encontrar diferentes formas reconocidas socialmente. Se han ido constituyendo nuevas concepciones de familias, recogidas en tres modalidades de familias (García, 2006):

- *Familia nuclear: Compuesta por dos personas de sexo opuesto que conviven con sus hijos biológicos o adoptados. Este tipo de familias es el más habitual actualmente.*
- *Familia monoparental: formada por el padre o madre de los hijos, pero en este caso, uno de los progenitores está ausente. Algunos autores, en este caso, hacen distinción entre las familias monoparentales vinculadas a la natalidad, es decir, las madres solteras y las vinculadas a la relación matrimonial que, por divorcio, abandono de la familia, separación o viudedad, pasan a conformar la familia encabezada por un solo progenitor.*
- *Familias recompuestas: están constituidas por personas que tienen hijos de relaciones anteriores y que conforman una nueva unión. Cada vez este tipo de familias es más aceptado socialmente, ya que, aunque aumenta*

los divorcios, las personas siguen teniendo la necesidad de convivir en pareja y de compartir la vida con otra persona.

La aceptación del divorcio se puede analizar teniendo en cuenta dos cuestiones: la permanencia del matrimonio y el divorcio como solución. Respecto a la cuestión de la continuidad del matrimonio, aunque funcione mal, solo un nueve por ciento estaban de acuerdo en el 2003; la mayoría de personas que fueron entrevistadas por el Centro de Investigaciones Sociológicas, opinaban que el matrimonio no debe prolongarse si las personas que lo conforman no están bien (Becerril, 2008).

En referencia a la cuestión del divorcio como solución, en España, la mayoría de las personas están de acuerdo con esta afirmación. Las personas que no están de acuerdo son un 13%, un porcentaje que ha disminuido con el paso del tiempo. Las Encuestas de Valores han determinado que España se encuentra en el segundo lugar mundial, respecto a la aceptación del divorcio como algo bueno, cerca de los países nórdicos y después de Grecia. Por otro lado, los países africanos y asiáticos son los que menos están de acuerdo con esta cuestión (Becerril, 2008). Aunque existan también, estas ideas contrarias, la ley ampara a todas aquellas personas que quieran terminar su matrimonio, ya sea porque no encuentran solución a sus conflictos, o simplemente porque lo consideren oportuno.

La percepción del divorcio ha ido evolucionando y poco a poco esta idea cada vez es más aceptada socialmente. Esta evolución ha dado lugar a que las tasas de divorcios en España se hayan modificado y que cada vez haya más rupturas de pareja. A continuación, se muestra una gráfica extraída del Fondo Nacional de estadística que muestra la evolución de matrimonios y divorcios desde el año 1890 hasta 2009 en la que se puede observar como a partir del siglo XX ha disminuido el número de matrimonios religiosos y a su vez el aumento de hijos fuera de este, pasando estadísticamente de un 4% a un 35%.

En cuanto al divorcio se puede ver cómo una vez que se aprobó el divorcio en 1981, hay un aumento de separaciones y divorcios. En el año 2005 se puede apreciar como hay un pico nuevamente de los divorcios que viene a coincidir con la reforma normativa, y como en el año 2006 es cuando alcanza su mayor auge.

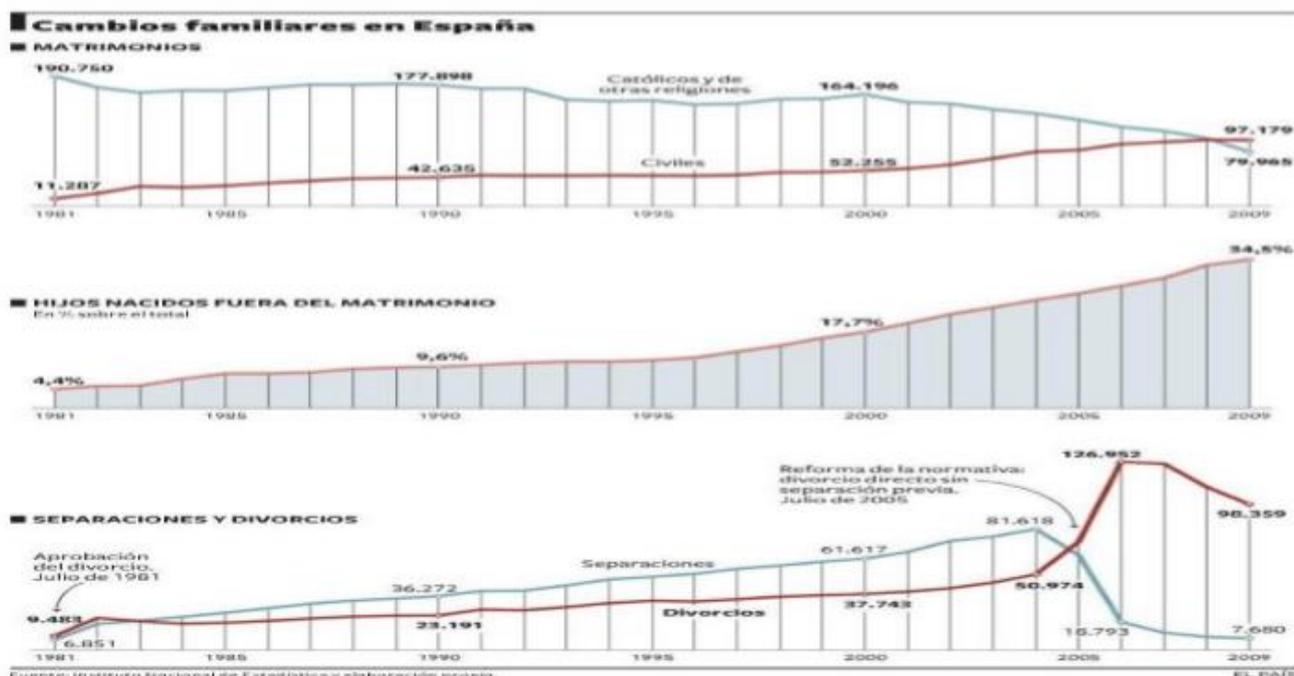


Tabla 1: Cambios familiares en España

6.2 Concepto, causas y consecuencias del divorcio.

El divorcio significa una ruptura de pareja, el final del matrimonio, un cambio para la estructura familiar y una modificación en las pautas de convivencia; es decir, divorciarse supone para la mayoría de personas, cambiar la forma de vivir. Toda ruptura matrimonial es provocada por uno o por diferentes motivos que se pueden englobar en causas legales y sociológicas; las más comunes son los malos tratos psíquicos, la incompatibilidad de caracteres, malos tratos físicos e incumplimiento grave de deberes respecto a los hijos, en los que son frecuentes las drogadicciones y las conductas de riesgo para los hijos. En unas encuestas realizadas se comprobó que las causas alegadas en procesos de separación son varias, pero las más comunes son el abandono de hogar, la infidelidad conyugal, los malos tratos y la incompatibilidad de caracteres; por otro

lado, las causas legales más frecuentes se relacionaban con los problemas de comunicación (Ruiz, 1999).

Se asocia y relaciona el término divorcio con el término conflicto. El conflicto es un enfrentamiento que se da entre dos o varias personas por diferentes causas; las personas que se encuentran en una situación así, a menudo, defienden su postura sin escuchar al otro y no empatizan (Spillmann, 1991).

En el conflicto se identifican cinco fases (Spillmann, 1991): Opiniones opuestas, donde los individuos intentan exponer sus razones y tienen una actitud cooperativa. 2. Sentimientos competitivos donde las personas en conflicto intentan persuadir al otro. 3. La relación empieza a ser más tensa y crítica, porque la persuasión pasa a ser considerada un ataque. 4. Empieza a haber más distancia entre las partes, viéndose la diferencia entre ellas. Y 5. Mediante la amenaza y el temor, se intenta conseguir los objetivos personales de cada uno, incluso llegando a actitudes violentas. Hay que tener en cuenta que las personas que se encuentran en conflicto no pasan necesariamente por estas fases, y que cada una de ellas va a su ritmo, incluso deteniéndose en alguna de las fases.

Se debe valorar ahora lo que el conflicto puede provocar en las partes enfrentadas. En lo que se refiere al divorcio, en este proceso están involucradas dos personas con sentimientos y que en la mayoría de los casos ven esta ruptura como un fracaso personal. Los conflictos que ocasiona el divorcio son vividos de distinta forma por los miembros de la familia. Por un lado, las partes a tener en cuenta en el divorcio deben ser los cónyuges que lo vivirán, en las primeras etapas, como un fracaso mientras que, por otro lado, la otra parte recae sobre los hijos, que sufrirán los enfrentamientos y, en muchos casos, el abandono de alguno de sus progenitores.

En el proceso de la separación, el papel de la familia es importante, pero deben saber mantenerse al margen a la hora de la toma de decisiones y no deben idealizar al otro cónyuge como algo negativo sino ayudar al familiar a cerrar una etapa para que pueda abrir otra. Como es lógico, la posición social y económica es un factor determinante sobre todo al finalizar la unión. Los miembros de la pareja tienen que aprender a ser autosuficientes y en muchos

casos deben aceptar que ya no podrán mantener el nivel económico que tenían durante el matrimonio.

Una vez en la persona se encuentra de nuevo “soltera”, la posibilidad de una nueva relación íntima es una cuestión importante a tener en cuenta en el post-divorcio. Hay que tener en cuenta aspectos positivos que trae consigo, pero también ciertos puntos negativos que puede ocasionar si no se gestiona bien la nueva situación, sobre todo si hay hijos de por medio; si esta situación se llega a dar es un campo que puede abarcar la mediación ya que los hijos tienen que ser partícipes de las decisiones que se tomen dentro de la familia y hacerles partícipes del proceso es fundamental para que lo admitan como algo bueno no como una amenaza, dependerá de la edad de los hijos, la posibilidad de mediar o no. La sociedad ha ido evolucionando y hoy en día se admiten numerosas formas de formar una familia, cada día somos más tolerantes y respetamos la libre elección de las personas.

6.3 La intervención jurídica en los casos de divorcio.

Respecto a los tipos de divorcio, cuando una de las partes o ambas acuden a la vía judicial para resolver sus conflictos y/o finalizar el matrimonio, desde el punto de vista legal hay varias formas de divorciarse. La primera de las modalidades se podría decir que es la más idónea y la que facilita el proceso, es la de mutuo acuerdo; en este caso se disuelve el matrimonio por vía legal, hay una petición de divorcio y ambos cónyuges están de acuerdo y así lo afirman de manera oral o escrita en los juzgados. También puede darse un divorcio sin el consentimiento de una de las partes, el procedimiento es similar en todos los casos, pero las condiciones en las que se da son más costosas para ambos. Por último, puede darse un divorcio unilateral o “divorcio exprés” donde los trámites se agilizan más y no se requiere una causa concreta.

Cuando se produce el divorcio, el juez tiene en cuenta varios aspectos importantes para la familia como es la guardia y custodia de los menores, si hay, pensión alimentaria, derecho a la vivienda y visitas, reparto de bienes en común y en algunos casos pensión compensatoria al conyugue que se hace cargo de la

mayor parte de las responsabilidades y que no tiene la capacidad de hacerlo solo o sola.

Cuando un matrimonio se rompe, no solo se finaliza una relación de pareja, sino que lleva consigo la ruptura de la familia. Evidentemente, cuando la pareja comparte unos hijos en común, las cosas se complican y las consecuencias para ellos son inevitables en muchos casos, dependerá de cómo se lleve este proceso por parte de los padres que, aunque pierden su rol de esposos no deben olvidar que el rol paterno nunca termina. Suele ser muy complicado separar una cuestión de otra y la mayor parte de las veces, las personas se dejan guiar por sus sentimientos algunos de ellos protagonizados por rabia, incertidumbre e inseguridad; terminado por proyectar estos miedos en los hijos que se ven en medio de la situación.

El progenitor que abandona el hogar familiar, deberá seguir manteniendo relaciones familiares y no perder la unión padre e hijo porque quieran o no ambos, siempre habrá un lazo que los una; a consecuencia, la ex pareja deberá seguir manteniendo una relación, sobre todo si el hijo en común es menor de edad. Cuanto más fluida sea esta relación y mejor sepan comunicarse, la relación para todos será más sana y fácil.

El progenitor que tenga la custodia del menor suele tener una relación más fluida con el niño ya que comparten el día a día y es más fácil que se creen espacios de diálogo donde el menor pueda preguntar y mostrar sus inquietudes. Por tanto, el otro progenitor que no se encuentra en la vivienda familiar, tendrá que preocuparse un poco más de no perder los lazos parentales y de ser honesto en todo momento para que el hijo comprenda que no le ha abandonado, sino que la familia ha cambiado y a consecuencia las relaciones entre ambos.

En la mayoría de los casos, la custodia la suele tener la madre y el padre tiene que cumplir un régimen de visitas que se ha acordado en la sentencia de divorcio ya sea de mutuo acuerdo o por decisión de un juez. Las situaciones de tensión son frecuentes en la familia mientras que el proceso de adaptación se va llevando a cabo, como se afronten las dificultades en este momento y como se establezcan las nuevas relaciones familiares, condicionarán las situaciones futuras entre padres e hijos. Son frecuentes las sensaciones de incertidumbre y

los sentimientos de confusión que no siempre los hijos saben gestionar en solitario.

5.4. Las consecuencias del divorcio en los hijos e hijas. El papel de la orientación para las familias.

La edad del hijo de ambos, será determinante en el proceso y en cómo este asimile la nueva situación. Cuanto menor edad tiene el niño peor es la situación para él ya que no comprende lo que está pasando y no tiene la madurez para comprender a sus padres y el nuevo modelo de familia en el que tiene que vivir.

El sistema familiar es fundamental para el desarrollo y socialización de los hijos y cada cambio que haya es determinante para dicha evolución; las cosas que ocurran en la familia, influenciarán a cada uno de los miembros, pero los hijos menores son los que más expuestos estarán. Los niños más pequeños tienden a culparse y ven cada enfrentamiento de los padres como un episodio traumático; a la hora de la separación de los padres, el niño vive como una pérdida la marcha del progenitor que abandona la vivienda familiar. Es determinante en este tipo de situaciones, como los padres abordan estas cuestiones y como hablan con sus hijos.

En muchas ocasiones, el hijo presencia discusiones entre los padres o es utilizado como “mensajero” entre los progenitores; en estos casos se produce una triangulación y el hijo termina frecuentemente, en una situación de conflicto de lealtades. Es un problema que el hijo termine considerando a uno de sus padres como el enemigo o como el culpable de la situación. Para ayudar a los padres en este proceso y mejorar la relación entre ellos a favor de todos, existe el servicio de mediación familiar.

Los sentimientos e ideas más comunes que comparten los niños de padres separados es el deseo de que vuelven juntos, querer ver al progenitor que no está en la vivienda, deseo de ocupar el espacio del padre ausente y el miedo a quedarse solo. También puede sentir inseguridad a la hora de hablar con el otro progenitor en presencia de su padre o madre. Todas estas situaciones pueden ocurrir y no siempre los padres tienen las herramientas necesarias para combatirlas. Puede ocurrir que los progenitores estén más preocupados en los conflictos que se han creado que en el bienestar de sus hijos y se olviden que

ellos necesitan a ambos y que la familia que se está destruyendo, es el pilar fundamental de sus vidas.

El papel del profesional que está en contacto directo con la familia, tiene el deber de detectar situaciones de riesgo para los menores y si es necesario prestar una labor de apoyo y asesoramiento. El saber cuándo acudir a un profesional es un signo de madurez y de reflexión que sin duda trae beneficios para las personas tanto a nivel individual como de pareja. Cuando nos encontramos ante una ruptura tenemos que pensar en las consecuencias para nosotros mismos, pero sobretodo, para aquellas personas que están a nuestro cargo y que tendrán que vivir consigo las decisiones que se tomen. Como profesionales no debemos perder esta idea ya que cada intervención es única y debemos adaptarnos a los usuarios, y no ellos a nosotros: Las habilidades que tenga cada persona determinarán la facilidad para adaptarse a las diferentes situaciones, hay que saber sacar partido a lo que uno tiene, resaltar los puntos fuertes y trabajar cuando uno esté preparado, sobre los débiles.

Es importante plantearse proyectos a largo plazo para conseguir poco a poco las metas y sentirse motivado para ello. Nadie puede tomar las decisiones por ti, sino que debe ser uno mismo el que “tome las riendas” de su vida y salve los obstáculos. La mediación tiene mucho que ver en este aspecto porque el profesional que media no toma las decisiones por el otro, sino que sirve de soporte para tratar los problemas que más preocupan a las personas, un espacio de diálogo donde no sentirse juzgado sino escuchado; esto también será un apoyo para no tomar decisiones precipitadas sino madurarlas en un espacio de consenso (Hetherington, 2002).

Por último, para terminar, he decidido acotar la etapa a la de las familias con niños entre cinco y ocho años, ya que en estas edades empiezan a ser conscientes por los motivos y razones por los cuales sus padres deciden separarse. En esta etapa el riesgo es el conflicto de lealtad hacia uno de los progenitores o, por otro lado, la ilusión de que habrá una reconciliación entre ambos progenitores. Las reacciones más frecuentes que se dan en esta etapa son (Gobierno de Aragón, 2010) :

- *Tristeza y sufrimientos profundos:* se relaciona con el nivel de confusión en casa. Muchos niños están verdaderamente tristes, incluso cuando sus padres no lo están.
- *Regresión:* los niños muestran ansiedad e inseguridad mediante retroceso en el aprendizaje de conductas que ya tenían adquiridas.
- *Incremento de los miedos o aparición de problemas alimenticios:* Los padres que ya están sometidos a grandes tensiones, pueden encontrar estos comportamientos difíciles de entender y tolerar.
- *Añoranza del progenitor ausente:* similar a un duelo. El niño pasa su propio proceso de luto emocional, hasta que asimila la nueva circunstancia.
- *Sentimientos de abandono y miedo:* el niño teme ser olvidado y también teme perder al otro progenitor.
- *Enojo:* con frecuencia el niño dirige su rabia contra aquel a quién creen responsable de la ruptura y normalmente coincide con el progenitor con el que viven, ya que creen que este ha echado al otro fuera de casa.
- *Conflictos de lealtad:* el niño se encuentra en medio de dos personas que son las que más quieren y que hasta ahora les han ofrecido seguridad y estabilidad, pero no saben cómo ser fieles a ambos. Muchos niños se hallan bajo una fuerte presión por parte del padre o madre con quien habitualmente viven, con el objetivo de que dejen y olviden al otro, sin embargo y a pesar de todo siguen leales a los dos, a menudo a costa de un gasto emocional inmenso.
- *Preocupación por la incapacidad de los padres:* cuanto más conscientes son los niños de los problemas de los adultos para enfrentarse a la separación, más aumenta el temor de que el progenitor en el que confiaban no sea ya capaz de cuidar de ellos, especialmente ante la desorganización familiar.
- *Fantasías de reconciliación:* Son continuas a estas edades, los niños creen firmemente que su padre y su madre volverán a unirse.

7. Justificación:

Se ha llevado a cabo la realización de este programa ya que actualmente en la sociedad se encuentran programas extensos que abarcan todas las etapas de divorcio en los niños y adolescentes, sin haber programas específicos que afronten las distintas etapas con sus actividades en función de los niños o adolescentes a tratar en base a sus reacciones ante esta nueva circunstancia. Es por eso, que este programa aborda una orientación, mediación e intervención con los progenitores que están en proceso de separación o recientemente divorciados, en la etapa comprendida de niños entre cinco y ocho años, ya que es un momento crucial para estos menores, porque empiezan a ser conscientes de la realidad, ya que no son tan inocentes y perciben lo que está ocurriendo a su alrededor, aunque fantaseen con que sus progenitores volverán a estar juntos.

Tras la valoración del resto de programas, se elabora este nuevo proyecto con la información de esta etapa en concreto, en la que se quiere solventar los problemas que puedan tener estas parejas que se están separado o se han divorciado recientemente, para favorecer un buen clima de relación entre ellos, siempre pensando en el menor y erradicando en él, las reacciones más frecuentes que este pueda tener ante la nueva situación. A este programa deberían de acudir ambos progenitores de mutuo acuerdo, de manera voluntaria y sabiendo qué aspectos quieran mejorar en su relación como padres y el qué esperan de dicho programa.

Por lo tanto, este servicio ayudaría precisamente a esas parejas que están en ese proceso, consiguiendo que el transcurso se dé de la manera menos conflictiva posible, y llegando a acuerdos de las cuestiones más fundamentales como es el bienestar de los hijos, y el desarrollo personal y emocional de los mismos. Se quiere mediante este proyecto dar a los progenitores unas claves para mejorar la relación entre ellos y saber cómo gestionar esta nueva situación con sus hijos, ya que se rompe el rol de matrimonio y se pasa a cumplir el rol de padre. Para ello, es necesario conocer de antemano los problemas que presentan los progenitores, el significado que tiene este conflicto para ellos y sus familiares.

Sería conveniente que el programa fuera competencia de las administraciones públicas, ya que así podría acudir cualquier pareja, y se reconocería este servicio como un derecho al que todos los ciudadanos tienen acceso. Posibilitando la participación de los progenitores mediante los servicios sociales. Por ello, la aprobación de esta guía de actuación permitiría en la medida de lo posible, que los progenitores lleven la situación de la mejor manera posible, para que los niños logren verlo de manera natural y viendo como sus padres siguen teniendo un buen trato y buscan el bienestar de los hijos/as comunes.

8. Datos de identificación del proyecto:

Contextualización.

Este programa se llevaría a cabo en centros, aulas, gabinetes o en un espacio que ofrezcan las administraciones públicas para su realización ya que se trata de un problema social, que se podría solventar mediante estas guías de actuación con las diferentes etapas.

Agentes y destinatarios del proyecto.

El programa o proyecto lo impartiría un profesional, en este caso un/a pedagogo/a. Los destinatarios de este proyecto serían en este caso los progenitores que están en proceso de separación o que recientemente han dado este paso y que quieren por el bienestar de sus hijos, acudir de manera voluntaria para solventar sus problemas y conflictos y tener pautas y herramientas para ayudar al menor a hacer este tránsito lo más llevadero y natural posible.

A su vez, acudirían también los menores ya que en algunas sesiones del proyecto se cuenta con su presencia, para trabajar con ellos las emociones y las reacciones más frecuentes que puedan tener ante esta nueva circunstancia y para que los padres vean también los miedos y dudas que tienen.

9. Objetivos.

8.1. Objetivo general.

- Ofrecer un programa de orientación y mediación familiar, para la mejora de la relación de padres separados o en proceso de divorcio de niños entre 5 y 8 años.

8.1.1. Objetivos específicos.

- Mejorar y promover la relación entre los progenitores y la cooperación entre ambos por el bienestar de los hijos.
- Prevenir o evitar las atribuciones negativas al otro progenitor, perjudicando la imagen del otro en el menor.
- Favorecer un buen clima de relación entre padres e hijos.
- Establecer pautas para trabajar las reacciones y emociones de los niños.
- Potenciar el nuevo rol de los padres y el nuevo cambio de vida.

10. Metodología.

Para poder cumplir el objetivo principal *Ofrecer un programa de orientación y mediación familiar, para la mejora de la relación de progenitores separados o en proceso de divorcio de niños entre 5 y 8 años*, se deberán de llevar a cabo una serie de actividades donde poder trabajar todos los objetivos específicos. En cuanto a las actividades que se van a desarrollar algunas se tomarían de otros programas y otras son de nueva creación. Este programa cuenta con seis sesiones que estarían distribuidas de la siguiente manera:

1. Toma de contacto
2. Lluvia de ideas
3. Rompiendo barreras
4. Construyendo una base de confianza
5. Emociones y sentimientos compartidos
6. Hacia el nuevo futuro

Cada una de las sesiones va vinculada a cada uno de los objetivos específicos, salvo la primera sesión, que es una toma de contacto que se realiza

para poder luego llevar a cabo el resto del programa. Este programa se llevaría a cabo de manera individual con cada familia, ya que si se hacen las sesiones en grupo, algunos progenitores pueden cohibirse y no evolucionar personalmente en determinadas cuestiones, aunque hay en aspectos en lo que grupalmente sí podrían nutrirse.

Las sesiones se realizarían a razón de una cada semana para que los participantes tengan tiempo de asimilar lo aprendido y que lo trabajen, impartándose todo el programa en un mes y medio. Cada sesión durará aproximadamente una hora, salvo una de las sesiones que abarcará más tiempo y será de dos horas, haciendo un total de siete horas de trabajo que dure el programa, aparte de la preparación del mismo.

A continuación, se muestran las sesiones explicadas con sus correspondientes actividades y dinámicas a llevar a cabo con el fin de solventar los problemas que puedan tener los progenitores y mejorando así su relación en base al objetivo general y a los específicos generados.

Primera sesión:

SESIÓN 1: TOMA DE CONTACTO	
Objetivo general	Ofrecer un programa de orientación y mediación familiar, para la mejora de la relación de padres separados o en proceso de divorcio de niños entre 5 y 8 años
Contenido	Conocimiento de la situación actual de los progenitores y del menor.
Descripción y desarrollo	Se realizará una entrevista para extraer información de los tipos de conflictos que se dan en esta pareja y lo que afecta al menor para así poder mediar entre ellos y poder ofrecerles una ayuda de calidad. Se realizaría una entrevista al menor y dos individuales a ambos progenitores con la misma serie de preguntas. Ver Anexo 1.
Contexto/espacio de intervención	Se realizaría en un gabinete, mostrando un ambiente en el que se dé una situación relajada. Se situarían dos sillas en las que el entrevistador y el entrevistado dialoguen sin mesa de por medio, para perder la autoridad y crear un primer acercamiento y clima de confianza.
Temporalización	La duración de dicha entrevista irá en función del diálogo y explicación de sucesos y conflictos y aspectos a solventar. (Se calcula en torno a las dos horas)

Agente que intervendrá	- Pedagogo
Recursos materiales	- Folios - Grabadora - Bolígrafo - 2 sillas - Aula o gabinete.
Destinatario	- Padres/Madres o Tutores del menor - El menor/es

Segunda sesión:

SESIÓN 2: LLUVIA DE IDEAS	
Objetivo general	Ofrecer un programa de orientación y mediación familiar, para la mejora de la relación de padres separados o en proceso de divorcio de niños entre 5 y 8 años
Objetivo específico	<i>“Mejorar y promover la relación entre los progenitores y la cooperación entre ambos por el bienestar de los hijos”</i>
Contenido	Explicación sobre los conflictos y puntos que creen que deberían de tratar durante todo el proceso para conseguir mejorar su relación y que esta no repercuta a sus hijos
Descripción y desarrollo	<p><u>1ª Actividad:</u> Cada progenitor nombrará un recuerdo agradable que tuviera durante el matrimonio y a su vez otro en el cual no se sintiesen bien. Tras entablar una primera toma de contacto entre los progenitores sin llegar a que se cree un conflicto por el recuerdo negativo, el mediador en este caso hablará de pautas sobre qué hacer y qué no hacer durante y después de la separación.</p> <p>El mediador de manera breve y concisa les explicará a ambos progenitores los estilos de comunicación de las personas, haciendo que se vean reflejados en uno de ellos y lo identifiquen y trabajará sobre los conceptos de asertividad y empatía.</p> <p><u>2ª Actividad:</u> De manera individual, cada uno de los progenitores se dibujará su propia silueta y en ella pondrá cinco adjetivos que lo identifiquen, después,</p>

	<p>harán una nueva silueta y pondrá en ellos, cinco nuevos adjetivos que quiere llegar a conseguir. Aquí cada uno de los progenitores de manera voluntaria pueden decir y escribir en las siluetas los aspectos positivos que creen que tiene el otro progenitor y qué cualidades serían las más acertadas para mejorar su relación.</p> <p>Ver Anexo 2</p>
Contexto/espacio de intervención	Se realizará de nuevo en el gabinete o en el aula con la que se pueda trabajar.
Temporalización	La duración de esta sesión de una hora. Media hora para cada actividad aproximadamente
Agente que intervendrá	Pedagogo
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector (Presentación Prezi) - Bolígrafos - Papel (2m alto x 4m ancho)
Destinatario	- 2 Progenitores

Tercera sesión:

SESIÓN 3: ROMPIENDO BARRERAS	
Objetivo general	Ofrecer un programa de orientación y mediación familiar, para la mejora de la relación de padres separados o en proceso de divorcio de niños entre 5 y 8 años
Objetivo específico	<i>“Solventar los problemas de culpa y maneras de perjudicar al otro progenitor”.</i>
Contenido	Alternativas a la frustración o el sentimiento de fracaso.
Descripción y desarrollo	<p><u>1ª Actividad:</u> el pedagogo dará pautas y herramientas para no sentir fracaso y frustración ante la nueva situación que se presenta</p> <p><u>2ª Actividad:</u> el pedagogo realizará una dinámica en la que se podrán varias situaciones en las que tres personas externas interpretarán contextos que se dan en la relación una vez que se han roto y utilizan al niño como mensajero o cargan contra él o ella su ira. La actividad finaliza con una reflexión personal de ambos</p>

	<p>progenitores sobre estas situaciones que han visto y si se sienten reflejadas en ellas.</p> <p><u>3ª Actividad:</u> Cada uno de los progenitores en base a la actividad expresará que necesita en su vida para encontrar el equilibrio y conseguir que no se den en él ataques de ira, frustración o sentimientos de culpa, que el menor sufre, de manera que no lo vuelva a perjudicar.</p> <p>Ver Anexo 3</p>
Contexto/espacio de intervención	Se realizará de nuevo en el gabinete o en el aula con la que se pueda trabajar.
Temporalización	La duración de esta sesión de una hora. La primera actividad de la sesión durará un cuarto de hora, la segunda media hora y la última un cuarto de hora.
Agente que intervendrá	Pedagogo
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector (Presentación Power Point) - Folios - Bolígrafos
Recursos humanos	<ul style="list-style-type: none"> - Tres actores
Destinatario	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Progenitores

Cuarta sesión:

SESIÓN 4: CONSTRUYENDO UNA BASE DE CONFIANZA	
Objetivo general	Ofrecer un programa de orientación y mediación familiar, para la mejora de la relación de padres separados o en proceso de divorcio de niños entre 5 y 8 años
Objetivo específico	<i>“Favorecer un buen clima de relación entre padres e hijos”</i>
Contenido	Conocimiento de las consecuencias y reacciones de los niños en esa edad.
Descripción y desarrollo	<p><u>1ª Actividad:</u> Explicación a los progenitores de las consecuencias psicológicas y sociales del divorcio en sus hijos, así como las reacciones más frecuentes que pueden tener.</p> <p><u>2ª Actividad:</u> Previamente a la realización de esa dinámica se les explicará a los padres los aspectos que</p>

	más temen los niños de esta separación. Posteriormente se realizará una dinámica de confianza donde el menor verá que sus padres quieren lo mejor para él o ella Ver Anexo 4
Contexto/espacio de intervención	Se realizará de nuevo en el gabinete o en el aula con la que se pueda trabajar.
Temporalización	La duración de esta sesión de una hora. La primera actividad de la sesión durará un cuarto de hora, la segunda media hora y la última un cuarto de hora.
Agente que intervendrá	Pedagogo
Recursos materiales	- Flayers explicativos
Destinatario	- 2 Progenitores - El/Los menores

Quinta sesión:

SESIÓN 5: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS COMPARTIDOS	
Objetivo general	Ofrecer un programa de orientación y mediación familiar, para la mejora de la relación de padres separados o en proceso de divorcio de niños entre 5 y 8 años
Objetivo específico	<i>“Establecer pautas para trabajar las reacciones y emociones de los niños”</i>
Contenido	Comprensión de las emociones más frecuentes de los niños en esta etapa y de sus progenitores por esta situación.
Descripción y desarrollo	<u>1ª Actividad:</u> Explicación de la comunicación verbal y la no verbal <u>2ª Actividad:</u> Dinámica frente a frente en la que trabajar lo explicado anteriormente. <u>3ª Actividad:</u> Esta actividad consiste en aprender a gestionar nuestras emociones cuando nos enfrentamos al otro progenitor porque entramos en conflicto, trabajando por un lado los estilos de comunicación ya aprendidos centrándose en la empatía y la asertividad del otro. Se apoyarán en frases que se les facilitará. <u>4ª Actividad:</u> Se realizarán varios ejercicios en los que los menores aprendan mediante técnicas y

	<p>herramientas a conocer sus emociones y cómo poder trabajarlas con sus progenitores.</p> <p><u>5ª Actividad:</u> Para recoger todas las emociones y sentimientos que le han causado las diversas situaciones, los progenitores se preguntarán entre sí si alguna vez han sentido que no entendían su comportamiento ante ciertas situaciones. Se les recalcará que en esta dinámica no se pretende debatir sobre lo ocurrido sino para profundizar en cómo se sintieron en ese momento. Se recomienda que mantengan el contacto visual y que procuren empatizar en los sentimientos del otro, ya que al para finalizar los progenitores deberán de poner por escrito los conflictos que encuentran en su relación y propuestas de solución para que no se vuelvan a dar. Se realizará a modo de contrato una serie de medidas concretas que se van a llevar a cabo para solventar los conflictos y asegurar el bienestar de los menores.</p> <p>Ver Anexo 5</p>
Contexto/espacio de intervención	Se realizará de nuevo en el gabinete o en el aula con la que se pueda trabajar.
Temporalización	La duración de esta sesión será la más larga ya que se trabajará de lleno en lo visto anteriormente y todo trabajando desde las emociones y sentimientos que han tenido o tiene frente a los conflictos. El total de la sesión será de dos horas. La primera y segunda actividad constará de quince minutos cada una y las tres actividades restantes de media hora cada una.
Agente que intervendrá	Pedagogo
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector (Presentación del vídeo) - Folios - Bolígrafos
Destinatario	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Progenitores - El/Los menores

Sexta sesión:

SESIÓN 6: HACIA EL NUEVO FUTURO	
Objetivo general	Ofrecer un programa de orientación y mediación familiar, para la mejora de la relación de padres separados o en proceso de divorcio de niños entre 5 y 8 años
Objetivo específico	<i>“Potenciar el rol de los padres y el nuevo cambio de vida”</i>
Contenido	Tipos de familia y su visión nueva de rol de padres
Descripción y desarrollo	<p><u>1ª Actividad:</u> se explicarán los diferentes modelos de familia que hay (ya recogidos en este informe) y cómo afrontar primeramente que su ex pareja ha formado una nueva familia y cómo hacer que el menor también lo asuma.</p> <p><u>2ª Actividad:</u> se empieza la actividad explicando que el rol de pareja ha finalizado y que ahora el rol pasa a ser el de padre. Aunque el proceso haya podido ser complicado, y haya habido momentos difíciles durante la separación, se debe de conseguir adaptarse a las nuevas circunstancias tanto ambos progenitores como el menor.</p> <p><u>3ª Actividad:</u> esta dinámica consiste en que abiertamente se les da a los progenitores la posibilidad de explicar si se encuentran ante esta situación que ya han rehecho su vida con otra persona, ya que se puede o bien rehacer tu vida con otra pareja o la posibilidad de la monoparentalidad. Se les explicará a ambos progenitores que el menor es primordial ya que esta etapa fantasea con la idea de que sus padres puede que vuelvan juntos. Una vez que es estable la nueva pareja, se le deberá de comunicar al menor y hacer partícipe de esta nueva relación. Hay que trabajar con el niño/a que los roles de su progenitor seguirán iguales</p>

	<p>y que la nueva pareja de uno de ellos no pasará a ser sustituta del otro progenitor.</p> <p><u>4ª Actividad:</u> se hará a modo de cierre una recapitulación de todo lo aprendido mediante post it. Finalmente se entregará un cuestionario de evaluación acerca de este programa de actuación.</p> <p>Ver Anexo 6</p>
Contexto/espacio de intervención	Se realizará de nuevo en el gabinete o en el aula con la que se pueda trabajar.
Temporalización	La duración de esta sesión será de una hora. Cada actividad constará de quince minutos.
Agente que intervendrá	Pedagogo
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Bolígrafos - Post-it
Destinatario	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Progenitores - El/Los menor/es

11. Propuesta de evaluación del proyecto

Será interesante que se evalúe lo que se ha conseguido a nivel individual, y si los objetivos generales de la pareja, junto a los de los/as hijos/as se han cumplido, y además habrá que reflexionar sobre la metodología de trabajo que se ha empleado y si ha sido efectiva o no. Para esta evaluación se plantea como herramienta un cuestionario que cumplimentarán los progenitores que han participado en el programa. A continuación, se ofrece la descripción completa del cuestionario.

Cuestionario.

Este cuestionario sirve para conocer su satisfacción con el programa que ha realizado y saber si los contenidos que se han trabajado durante dicho programa le han sido de utilidad, y ha aprendido nuevas habilidades y destrezas para favorecer el bienestar de su hijo/a durante el proceso de su separación

- **¿Se siente satisfecho/a en general con lo que ha aprendido?**
 Sí No

- **¿Considera útil la asistencia a este programa?**
 Sí No

- **¿Ha mejorado la relación con su expareja?**
 Sí No

- **¿Cree que tiene más habilidades después de estas sesiones para hablar con su/ hijo/a/s sobre el divorcio?**
 Sí No

- **¿Consideraría oportuno que exista un programa específico para los/as hijos/as de los padres/madres divorciados?**
 Sí No

¿Por qué?

- **¿Cree que ha aprendido técnicas para prevenir o evitar atribuciones negativas hacia el/la otro/a progenitor/a, y no perjudicar de esa manera la imagen del otro progenitor en su/s hijo/a/s?**
 Sí No

- **¿Ha aprendido a detectar e identificar las emociones que su/s hijos/as pueden tener durante el proceso de separación y/o divorcio?**
 Sí No

- **¿Ha adquirido habilidades para trabajar con esas emociones?**
 Sí No

- **¿Le ha ayudado el programa para mejorar el ambiente familiar?**
 Sí No

- **¿Considera que ha potenciado su rol como padre/madre a raíz del programa?**
 Sí No

- **¿Cree el que este programa le ha servido para facilitar su nuevo cambio de vida?**
 Sí No

- **¿Le recomendaría a alguien que asistiera al programa?**
 Sí No

12. PRESUPUESTO

El presupuesto de este programa estaría compuesto por el sueldo del profesional que lo imparte y desarrolla, en este caso el/la pedagogo/a, más el de los/las actores/actrices que se necesitan para una de las sesiones y los recursos materiales para la realización del programa, ya que el espacio que se use, sería cedido por el ayuntamiento o la institución implicada.

PRESUPUESTO		
ESTIMACIÓN DE COSTES	RECURSOS HUMANOS	<p>- Pedagogo/a: 50,00€/h (Este precio implica la preparación de cada sesión y el trabajo que realiza con los progenitores y el menor en la sesión).</p> <ul style="list-style-type: none">• 1ª sesión: 100,00€• 2ª sesión: 50,00€• 3ª sesión: 50,00€• 4ª sesión: 50,00€• 4ª sesión: 100,00€• 6ª sesión: 50,00€ <p>Hace un total de 400,00€</p> <p>- 3 Actores/actrices: cobran 20,00€ cada uno por dinámica. Suponiendo un coste de 60,00€</p>
		Total: 460,00€

	RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Paquete de folios: 5,00€ - Paquete de bolígrafos: 10,00€ - Papel 2m x 4m: 5,00€ - Flayers: 5,00€ - Cartulinas: 10,00€ - Post it: 2,00€
		Total: 37,00 euros.
	TOTAL DE GASTOS	497,00 €

La impartición del programa saldría a un total de 497,00 euros. Dicho precio sería fácil que lo asumiera el mismo ayuntamiento para su impartición.

13. Referencias bibliográficas

Becerril, D. (2008). La percepción social del divorcio en España. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 123,187-208.

García, L. (2006). *Mediación en conflictos familiares*. Madrid: Reus.

Gobierno de Aragón, D. S. (2010). *Guía de actuación para progenitores. Nos hemos separado... ¿Y nuestros hijos?* Zaragoza.

Hetherington, k. (2002). *En lo bueno y en lo malo*. Barcelona: Paidós.

Ruiz, D. (1999). *Después del divorcio. Los efectos de la ruptura matrimonial en España*. Madrid: Centros de investigaciones sociológicas, siglo veintiuno.

Spillmann, K. (1991). La imagen del enemigo y la escalada de los conflictos. *Revista internacional de ciencias sociales*.

ANEXOS

ANEXO 1: Sesión 1

Hola, bienvenidos y gracias por acudir al programa de intervención para familias con progenitores separados. Con este programa lo que se pretende es mejorar la relación que tienen entre ustedes por el bienestar de vuestro hijo/a, teniendo pautas y técnicas para la mejora de la nueva situación a la cual se enfrentan y sepan gestionar de manera adecuada esta nueva forma de vida tanto ustedes como vuestro hijo/a.

El programa consta de seis sesiones que se realizarán una semanal, en la que se irán trabajando los aspectos más relevantes y de importancia para la gestión de esta nueva situación, así como las reacciones del menor y el nuevo rol que ustedes toman.

Como primera toma de contacto, realizaré individualmente con cada uno de ustedes una entrevista inicial para saber acerca de sus problemas, incertidumbres y dudas y qué aspectos les gustaría mejorar y tratar a lo largo del programa para conseguir un buen clima.

A continuación procederé a realizarle la entrevista a uno de ustedes, y posteriormente al otro. También le realizaré una entrevista a su hijo/a para saber cuáles son sus mayores incertidumbres y miedos con respecto a esta nueva situación y cuáles son los sentimientos que están viviendo.

Entrevista:

- ¿Por qué acude a este programa?
- ¿Acude voluntariamente y de mutuo acuerdo con el padre/madre de su hijo/a?
- ¿Qué aspectos le gustaría mejorar como padre/madre?
- ¿Qué cuestiones son las que le gustaría mejorar en la relación con la otra parte de la pareja?
- ¿Cómo se ha sentido en todo este proceso?
- ¿Qué situaciones se ha dado en el que se ha sentido emocionalmente afectado?

- ¿Qué relación tiene con su ex pareja?
- ¿Qué espera del programa?
- ¿Ha formalizado una nueva relación con otra persona?

Muchas gracias por todo, y espero poderle ayudar en todo lo que esté de mi mano. Gracias por asistir a este programa.

ANEXO 2: “Sesión 2”

Actividad 1:

- Nombrar un recuerdo agradable que tuvieran durante el matrimonio.
- Nombrar un recuerdo menos grato que tuvieran durante el matrimonio.

Después de nombrar recuerdos donde se pueden ver las sensaciones y emociones que se han tenido al recordar este periodo vivido, el mediador explicará pautas a realizar durante y después de la relación y qué no se debería de realizar

Las pautas y aspectos que explicaría sería:

- No discutir delante del menor
- Ser sincero con el niño/niña y explicarle en todo momento qué pasa
- No utilizar al menor como mensajero
- Aprender a recordar los momentos positivos vividos, sin dar pie a vivir en los malos momentos que van creando sentimientos de ira hacia el otro progenitor.

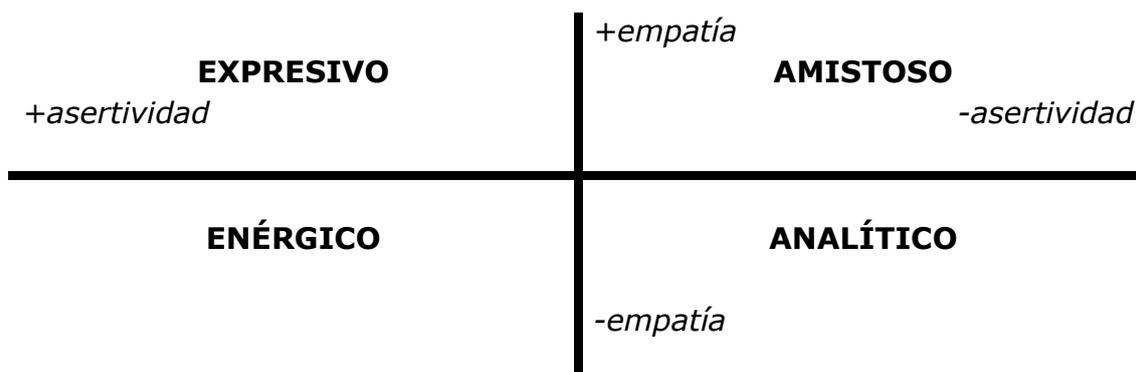
También se trabajarán los estilos de comunicación que son un aspecto importante de cara a entender al otro. Se trabajarán los estilos de comunicación de Merrill y Reid, donde se trabaja la empatía y asertividad de una persona y según los grados que tengan de cada una de estos aspectos, se determina que su estilo de comunicación puede ser:

- Expresivo
- Amistoso
- Enérgico
- Analítico

Se les explicará a los progenitores los cuatro estilos de comunicación y se hará que se sitúen en el que cree que está de acuerdo con su personalidad.

A continuación, se explican los estilos de comunicación de Merrill y Reid que están basados en los grados de empatía y asertividad de una persona. Para poder entender los estilos de comunicación de estos autores, se debe de partir qué significan los conceptos de empatía y asertividad. Se entiende como empatía la participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona, siendo capaz de identificarse con ella y compartir sus sentimientos. Por otro lado, la asertividad es un modelo de relación interpersonal que consiste en conocer los propios derechos, defendiéndolos y respetando a los demás, pero expresando su opinión de manera firme.

Dentro de los estilos de comunicación y de los grados de asertividad y empatía de una persona, Merrill y Reid establecen cuatro estilos sociales de comunicación. Para entenderlo mejor, se expondrá la siguiente gráfica:



A continuación vamos a explicar cada una de los estilos sociales de comunicación¹ de una persona:

- En primer lugar, en la tabla aparecen las personas *expresivas*, que tienen alto grado de empatía y asertividad. De estas personas caben destacar que son un colectivo que tienen gran nivel a la hora de comunicarse y relacionarse con los demás, es decir, extravertidas. Su lenguaje verbal es fluido, su tono de voz alto, claro y firme. Actúan con desparpajo, no tienen vergüenza de hablar en público, saben expresar el mensaje que quieren transmitir, son personas que saben dinamizar los grupos, capaces de ser líderes y sociables. Este grupo de personas sabe gesticular, utiliza sus manos y gestos corporales en general para comunicarse, siendo abiertos, cercanos... Por lo tanto, puede decirse que estas personas saben actuar frente a un gran colectivo, dinamizándolos y conectando rápidamente con ellos, sabiéndoles transmitir un mensaje y de manera simpatizante.

¹ Doc. Mimo: Zenaida Toledo Padrón; *Educación social y especializada*. Estilos sociales de comunicación de Merrill y Reid. 26 de octubre de 2015. Facultad de Educación, ULL, Curso 2015/2016.

Además suelen ser personas emocionales, enjuiciables y perceptivas. La parte negativa de las personas con este estilo social de comunicación, es que muchas personas no se acercan a ellas porque les incomodan o porque pueden llegar a ser muy directos a la hora de hablar, o siendo agobiantes porque acaparan la atención constantemente, ya que son muy habladoras.

- En segundo lugar, en la gráfica se encuentran las personas *amistosas*, que tiene empatía positiva y asertividad negativa. Esto quiere decir que estas personas en cuanto a su nivel de comunicación y a la hora de relacionarse con el resto de personas en grandes grupos es bastante bajo. Lo que caracteriza a este colectivo de personas es su alto nivel de empatía y relación con los demás de manera afectiva, pero en grupos de personas reducidos. En cuanto a su orientación al logro no es tan alta como la de los expresivos aunque si en cuanto a relacionarse. Cabe destacar de estas personas que su lenguaje verbal es fluido, tranquilo, pausado, intenta mediar, no suelen alzar la voz, habla con seguridad y de manera paciente. No gesticulan mucho cuando se expresan, pero sin embargo son cariñosos, cercanos, sirviendo de apoyo y ayuda por su gran capacidad de escuchar y asesorando. Suelen ser personas introvertidas, intuitivas, emocionales, procesuales y pasivas. En cuanto al aspecto negativo de los amistosos, se puede decir que al empatizar tanto con las personas, los problemas de los otros se llegan a convertir en suyos también, sintiéndose como esa persona sin saberlo separar.
- En tercer lugar, en la tabla aparecen los *analíticos*. Este grupo de personas se caracteriza por una empatía negativa y asertividad también baja. Como su nombre bien indica son personas que analizan todo, no se comunican abiertamente, su tono de voz es más tenue y lineal y se muestran inseguros al comunicarse, valorando si lo que van a decir es correcto o no. Son personas reservadas, pensativas, que se comportan de manera distante, suelen ser bastante observadoras, siendo personas que les gusta la investigación, planificación, análisis, reflexión y evaluación. Puede decirse que son personas introvertidas, que tienen dificultades para relacionarse socialmente con los demás y por su carácter reservado, no son afectivos, por lo que no muestran sus sentimientos ni con gestos ni en palabras, ya que hasta les suele incomodar en muchas ocasiones el acercamiento con otras personas. Por lo tanto, son apáticos porque no les importa lo que les pueda ocurrir al resto de personas. El aspecto negativo de los analíticos sería que saben analizar bien las situaciones, siendo incluso estrategas, pero no son capaces de transmitir y comunicar lo que piensan y sienten, por lo que son personas distantes y frías.
- Y en último lugar se encuentran los *enérgicos* que son personas con empatía negativa y asertividad positiva. En ellos se caracteriza su afán por su alta orientación al logro. Son personas que se rigen bajo un control,

ya que todo lo quieren tener bajo su dominio y se ciñen bajo órdenes, pautas y normas intentando imponer esto al resto de personas de su alrededor, llegando a dirigirlas. Sus metas van orientadas en su egocentrismo, ya que en ellos prima el “YO”, es decir, su propio ego. Destaca en este estilo social de comunicación su capacidad a la toma de decisiones, se ponen límites y saben imponer sus pensamientos, gestionando y organizando. El aspecto negativo de este estilo social de comunicación es su manera de imponer las cosas sin preguntar a los demás, queriendo hacer las cosas a su manera, dando la sensación de ser personas soberbias y creídas.

Actividad 2:

A continuación después de lo visto y aprendido, pasarán a dibujarse su propia silueta y pondrán cinco adjetivos que lo califiquen y que tengan que ver con su estilo de comunicación. Seguidamente podrán cinco adjetivos que les gustaría conseguir y aspectos que les gustaría mejorar o trabajar. De manera voluntaria el otro progenitor puede poner calificativos positivos del progenitor y viceversa.

ANEXO 3: “Sesión 3”

Actividad 1:

El pedagogo como profesional dará pautas a los progenitores para que no sientan esta situación como un fracaso, sintiéndose incluso frustrados.

Los aspectos que el pedagogo recalcará serán:

- No debe sentirse culpable por la situación que está pasando
- No es culpa de ninguno de los dos, sino que es una situación que se ha ido dado y que deben de trabajar los dos por igual
- Evitar tomar decisiones en caliente, o cuando la angustia nos pueda, ya que nos podemos arrepentir
- No ocultarle al menor la situación por la que se está pasando, ya que nos quitaremos así un gran peso de culpa por engañarle en cierta medida.
- Buscar siempre ayuda y asesoramiento, como en este caso ustedes acudiendo a este programa para solucionar entre ustedes sus problemas y darle bienestar a vuestro hijo/a
- Aprender a trabajar y gestionar nuevas preocupaciones como las pérdidas económicas, materiales, de propiedades...
- Evitar resentimientos, odios, miedos e inseguridades
- Evadir volver al pasado buscando soluciones, o respuestas de qué hemos hecho mal, por qué salió mal, por qué hemos fracasado... evitar así echarnos la culpa de que lo sucedido no va a solucionar la situación.

Actividad 2:

Tres actores interpretarán varias escenas sobre situaciones en las que se han visto reflejada esta pareja, para que aprendan a trabajar lo que han vivido y pongan soluciones.

Estas representaciones se coordinarán entre el pedagogo y los actores una vez realizadas las entrevistas, para poder saber qué representar.

Algunas posibles representaciones serán utilizar al niño como mensajero,

Actividad 3:

Ahora es el momento que en función de lo que hemos trabajado durante la sesión, sepamos reconocer nuestras iras, frustraciones, sentimientos de culpabilidad y que hagamos una lista con cuestiones que queremos mejorar tanto a nivel personal como a nivel que el menor en este caso no salga perjudicado con nuestra decisión.

ANEXO 4: "Sesión 4"

Para entender cómo se puede sentir el menor ante esta nueva situación, y en concreto en la etapa que se ha seleccionado para trabajar este programa en específico, en primer lugar, se les explicará a los progenitores las consecuencias psicológicas y sociales de sus hijos, y cuáles serán sus reacciones más frecuentes ante esta situación.

Mediante un documento especializado del Gobierno de Aragón en el divorcio y en todas las etapas se ha recogido que las consecuencias psicológicas y reacciones más frecuentes que tienen los niños en la etapa de 5 a 8 años son:

- Tristeza y sufrimientos profundos: se relaciona con el nivel de confusión en casa. Muchos niños están verdaderamente tristes, incluso cuando sus padres no lo están.
- Regresión: los niños muestran ansiedad e inseguridad mediante retroceso en el aprendizaje de conductas que ya tenían adquiridas.
- Incremento de los miedos o aparición de problemas alimenticios: Los padres que ya están sometidos a grandes tensiones, pueden encontrar estos comportamientos difíciles de entender y tolerar.
- Añoranza del progenitor ausente: similar a un duelo. El niño pasa su propio proceso de luto emocional, hasta que asimila la nueva circunstancia.

- Sentimientos de abandono y miedo: el niño teme ser olvidado y también teme perder al otro progenitor.
- Enojo: con frecuencia el niño dirige su rabia contra aquel a quién creen responsable de la ruptura y normalmente coincide con el progenitor con el que viven, ya que creen que este ha echado al otro fuera de casa.
- Conflictos de lealtad: el niño se encuentra en medio de dos personas que son las que más quieren y que hasta ahora les han ofrecido seguridad y estabilidad, pero no saben cómo ser fieles a ambos. Muchos niños se hallan bajo una fuerte presión por parte del padre o madre con quien habitualmente viven, con el objetivo de que dejen y olviden al otro, sin embargo y a pesar de todo siguen leales a los dos, a menudo a costa de un gasto emocional inmenso.
- Preocupación por la incapacidad de los padres: cuanto más conscientes son los niños de los problemas de los adultos para enfrentarse a la separación, más aumenta el temor de que el progenitor en el que confiaban no sea ya capaz de cuidar de ellos, especialmente ante la desorganización familiar.
- Fantasías de reconciliación: Son continuas a estas edades, los niños creen firmemente que su padre y su madre volverán a unirse.

Se les explicará a los padres estas reacciones.

Actividad 2:

En este caso se harán varios ejercicios de confianza donde estará presente el menor con el fin de que se sienta arropado por sus padres y que vea que, aunque la situación ha cambiado.

Se realizará un circuito con materiales que se tengan a mano en ese momento como pañuelos o bufandas, chaquetas, libros, ... y la dinámica consiste en que con los ojos vendados (padre/madre o hijo/a a elegir entre ellos), deberán de ir pasando los obstáculos guiándose por la voz. Luego harán el ejercicio de manera contraria. Con esta actividad aunque sea un juego para el menor, puede ver que puede confiar en sus padres y que seguirán estando ahí pese a la nueva circunstancia.

ANEXO 5: “Sesión 5”

En esta sesión se les explicará a los progenitores qué es la comunicación verbal y la no verbal.

Para ello, se partirá de ¿Qué es la comunicación?

La comunicación es un proceso de intercambio de información, en el que un emisor transmite a un receptor algo a través de un canal esperando que, posteriormente, se produzca una respuesta de dicho receptor, en un contexto determinado

Y a su vez se explicará también las etapas del proceso de la comunicación

- **Desarrollo de una idea:** Desarrollar la idea que se desea transmitir con determinada intención si esto no existiera la comunicación no tendría caso.
- **Codificación:** se elige el tipo de lenguaje en un código común para emisor y receptor que se utilizará: oral, escrito, gráfico, mímico, etc y el formato específico: oficio, circular, póster, folleto, vídeo, etc
- **Transmisión:** el mensaje, se transmite en el lenguaje, formato y código seleccionado, enviándolo a través de un canal o vehículo de transmisión, eligiendo e canal más adecuado, que no tenga barreras y previniendo o controlando las interferencias.
- **Recepción:** se recibe el mensaje a través de un Canal de recepción, el receptor debe estar dispuesto a recibir el mensaje, para que este llegue más fácilmente, si el receptor no funciona bien, o pone una barrera, el mensaje se pierde.
- **Descifrado o decodificación:** en este paso del proceso el receptor descifra el mensaje, lo decodifica e interpreta, logrando crear o más bien reconstruir una idea del mensaje, si esa idea es equivalente a lo que transmitió el emisor se puede lograr la comprensión del mismo.
- **Aceptación:** una vez el mensaje ha sido recibido, descifrado e interpretado, entonces viene la oportunidad de aceptarlo o rechazarlo, si el mensaje es aceptado, entonces se logra el efecto deseado y el verdadero establecimiento de la comunicación.
- **Uso:** paso decisivo de acción, la reacción que se logra en e receptor y el uso que él le da a la información contenida en el mensaje recibido.
- **Retroalimentación o feed-back:** cierra el circuito con la respuesta del receptor, que en este momento toma el papel de emisor, estableciendo así una interacción bilateral.

A continuación, se procederá a explicar la comunicación verbal mediante los siguientes ítems:

- Sencillez en el discurso
- Tono adecuado
- Lenguaje coloquial

Lo que se pretende con esta explicación es que entiendan que el lenguaje y las formas de decirlo a la hora de comunicarnos es muy importante. En referencia a la sencillez en el discurso es porque entre los progenitores a la hora de aclarar cuestiones sobre todo en referencia al menor deben ser claros, concisos con lo que quieran decirse para no llevar a equivocaciones que pueden acabar en discusiones y enfrentamientos. Por otro lado, en referencia al tono adecuado, es porque no debemos de gritar al dirigirnos al otro progenitor ni balbucear, o hacer comentarios por lo bajo para evitar nuevamente entrar en una nueva disputa. Y, por último, el lenguaje coloquial dentro de la comunicación verbal es súper importante ya que debemos adaptarnos al nivel del otro y no hablar con superioridad o utilizar tecnicismos que el otro progenitor no entienda, porque al verse inferior puede ocasionar un encontronazo.

Otro aspecto a tener en cuenta es la comunicación no verbal, en este caso la postura corporal y el contacto visual que deben ser:

Con respecto al contacto visual:

- Mirar a los ojos
- Utilizar la zona T o el triángulo

Con respecto a la postura corporal:

- Expresiones abiertas (manos)
- Expresión facial relajada
- Uso de gestos

En lo que corresponde a la comunicación no verbal, con el contacto visual es importante mirar a los ojos y no evadirnos de la persona que tenemos en frente ya que así transmitimos seguridad y no se da el pasotismo. Si somos incapaces de mirar fijamente a los ojos, podemos usar la zona T que sería mirar la frente, los dos ojos, nariz y acabar en la boca o mentón y jugar con esos puntos a la hora de hablar con el progenitor o por otro lado, usar la zona triángulo que sería igual que la anterior pero abarcando también los hombros.

Actividad 2:

En esta dinámica los progenitores, se tendrán que poner uno frente a otro llevando a cabo un contacto visual. En esta dinámica se pretende exponer la

importancia y el entrenamiento de la mirada en la comunicación. Con esto conseguimos apreciar y ver qué confianza queda en esta pareja y hasta donde son capaces de llegar a la hora de establecer contactos futuros por el menor.

Actividad 3:

En esta actividad se trabajarán las emociones junto a la empatía y la asertividad que ya se ha visto anteriormente en los estilos de comunicación de Merrill y Reid. Se utilizarán frases para ver sus reacciones y cómo se sienten. Entrará en juego la parte de la comunicación verbal y no verbal vista anteriormente porque hablarán y expresarán lo que sienten. Estas frases se crearán a raíz de lo que el pedagogo vaya observando a lo largo de las sesiones y crea oportunas para trabajar con ellos y que afloren sus sentimientos.

Actividad 4:

Esta dinámica consiste en lo mismo que la anterior, pero en este caso entrarán los niños en juego y trabajaremos con ellos sus emociones, sentimientos y miedos.

Actividad 5:

Una vez que hemos conseguido un clima de confianza, y nos hemos expresado abiertamente en las emociones que hemos ido sintiendo a lo largo de las dinámicas, ellos expondrán sentimientos que han sentido a lo largo del matrimonio, y sobre todo circunstancias en las que se han sentido incomprendidos por el otro.

Al final de expresar cada una de estas situaciones con las técnicas trabajadas durante todas las sesiones, se realizará a modo de contrato los aspectos que entre los dos desean cambiar y mejorar para que la relación entre ellos funcione y a su vez por su hijo/a. este contrato se realizará sobre la marcha en función de cada pareja porque tendrán diferentes conflictos o aspectos a tratar y no se puede realizar de manera general.

ANEXO 6: “Sesión 6”

Actividad 1:

En esta sesión se les explicará a los progenitores cuáles son los tipos de familia que hay. La familia actual atraviesa un periodo de cambios profundos y acelerados, ya que no se puede hablar de un único modelo tradicional de familia, sino que se puede encontrar diferentes formas reconocidas socialmente. Se han ido constituyendo nuevas concepciones de familias, recogidas en tres modalidades de familias (García, 2006):

- **Familia nuclear:** Compuesta por dos personas de sexo opuesto que conviven con sus hijos biológicos o adoptados. Este tipo de familias es el más habitual actualmente.
- **Familia monoparental:** formada por el padre o madre de los hijos, pero en este caso, uno de los progenitores está ausente. Algunos autores, en este caso, hacen distinción entre las familias monoparentales vinculadas a la natalidad, es decir, las madres solteras y las vinculadas a la relación matrimonial que, por divorcio, abandono de la familia, separación o viudedad, pasan a conformar la familia encabezada por un solo progenitor.

Familias recompuestas: están constituidas por personas que tienen hijos de relaciones anteriores y que conforman una nueva unión. Cada vez este tipo de familias es más aceptado socialmente, ya que, aunque aumenta los divorcios, las personas siguen teniendo la necesidad de convivir en pareja y de compartir la vida con otra persona.

Actividad 2:

Una vez explicados los diferentes tipos de familias que hay, pasaremos a explicarles el rol que deben cumplir. Este rol sería:

Se ha roto el matrimonio, por lo tanto, el rol de pareja y ahora se pasa al rol de padre. Con ello debemos saber que tenemos que seguir actuando con nuestro hijo/a de la manera en la que lo hemos estado haciendo:

- Contar con él en todo momento

- Hacerlo partícipe de nuestras cosas
- No ocultarle procesos que se están viviendo para que no se sienta engañado
- Realizar actividades con él
- Retomar el ritmo de vida que tenía para que no lo perjudique
- Ser padre como hasta ahora, aunque signifique hacerlo separado en torno al hogar
- Llegar ambos progenitores a un acuerdo para favorecer al menor en sus necesidades y viendo que tienen una buena relación para no perjudicarlo.

Actividad 3:

En esta dinámica lo que consiste es que abiertamente los progenitores le confiesen al otro si tienen una nueva pareja, y aprender a trabajar estos aspectos para que lo pueden asimilar, no echar culpas de esta nueva situación y a su vez que el menor comprenda que, aunque existe esta nueva figura, no hay un nuevo rol de padre, sino que seguirán sus dos progenitores los que se hagan cargo y responsables del él/ella

Actividad 4:

Una vez trabajados todos los aspectos más importantes y relevantes de este programa y por tanto haberse los progenitores enfrentado a sus miedos, incertidumbres y dudas, llega el momento de recapitular todo lo aprendido. En un papel y mediante post it irán poniendo todo lo que han ido aprendiendo durante el programa, los aspectos más positivos del mismo, así como que objetivos han creído alcanzar.

Se les recordará el contrato que hicieron para que lo cumplan y se hará un pequeño repaso de lo aprendido para la mejora de su relación, y a la vez para velar por el bienestar del menor en todo momento.

Finalmente, se les entregará un cuestionario de evaluación de todo el programa y de todos los puntos que han visto a lo largo de este en las diferentes sesiones.