

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN:
“PADRES Y MADRES
PARA SIEMPRE”**

TRABAJO FIN DE GRADO

**UNIVERSIDAD DE SEVILLA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
4º GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN: ESPECIALISTA LENGUA INGLESA
CURSO: 2017-2018**

**Alumna: María Gamero Alonso
Tutora: Beatriz Morgado Camacho**

ÍNDICE

Resumen	3
Palabras clave	3
1. Justificación	4
2. Introducción	5
3. Método	17
4. Resultados	18
4.1. Población a la que va dirigido	18
4.2. Objetivos del programa	18
4.3. Temporalización	18
4.4. Metodología. Desarrollo del programa de intervención	19
5. Conclusiones	36
6. Referencias bibliográficas	38
7. Anexos	44

RESUMEN

Actualmente se han producido cambios en el ámbito social y familiar que han dado lugar a nuevas estructuras familiares, diferentes a la familia tradicional. Entre ellas se encuentran las familias monoparentales, constituidas por un proceso de divorcio, llevando éste implícito numerosos cambios. Para las familias que viven esta situación, el apoyo resulta fundamental. El objetivo fundamental de este trabajo es realizar un Programa de Intervención dirigido a padres y madres en situación de divorcio para orientarles en la redefinición de sus roles parentales y así favorecer el ejercicio de la coparentalidad aumentando la colaboración entre ambos progenitores procurando siempre el bienestar de los menores. Para llevarlo a cabo se utilizará una metodología activa, dinámica y flexible, trabajando con ambos progenitores durante nueve sesiones de una hora. Para comprobar su eficacia, y el cumplimiento de los objetivos propuestos, se realizará una evaluación al inicio y final del programa mediante la realización de un pre-test y post-test.

Palabras clave: diversidad familiar, divorcio, programa de intervención, coparentalidad.

ABSTRACT

Currently there have been several changes in the social and familiar sphere that have given rise to new family structures, different from the traditional family. Among these are single-parent families, constituted by a divorce process, taking this implicit numerous change. For families who live this situation, support is essential. The main purpose of this work is to conduct an Intervention Programme aimed at fathers and mothers in divorce situation to guide them in the redefinition of their parental roles and thus favour the exercise of co-parenting by increasing collaboration between both parents always seeking the children's welfare. To carry it out, an active, dynamic and flexible methodology will be used, working with both parents during nine sessions of one hour. To verify its effectiveness, and the fulfilment of the proposed objectives an evaluation will be made at the beginning and at the end of the program by the realization of a pre-test and post-test.

Key words: family diversity, divorce, intervention programme, co-parenting.

1. Justificación

Este Trabajo de Fin de Grado se basa en la creación de un Programa de Intervención dirigido al trabajo con padres y madres divorciados con el fin de ofrecerles las ayudas necesarias que le permitan redefinir sus roles como padres/madres tras el divorcio para así ejercer de la mejor manera posible la coparentalidad.

Considerando que la sociedad evoluciona a pasos agigantados y que hemos pasado de la familia modelo a los modelos de familia (González, 2014), se hace necesario que los docentes evolucionen al mismo tiempo. Esta evolución, vista como un crecimiento, comienza con un cambio de mentalidad que nos permita ver un poco más allá y, de forma profesional, hacer aportaciones pertinentes que reviertan un beneficio a la sociedad, concretamente en el ámbito familiar y educativo.

Teniendo en cuenta las competencias establecidas por la Universidad de Sevilla para el Grado de Educación Primaria (2010), este trabajo se enmarca, fundamentalmente, dentro de la siguiente competencia: “Diseñar y gestionar proyectos e iniciativas para llevarlos a cabo”.

Considerando la competencia anterior como fundamental, se puede complementar ésta con las siguientes competencias, también necesarias:

- “Apreciar la diversidad social y cultural, en el marco del respeto de los Derechos Humanos y la cooperación internacional”.
- “Conocer la evolución histórica de la familia, los diferentes tipos de familias, de estilos de vida y educación en el contexto escolar”.
- “Conocer y saber ejercer las funciones de tutor en relación con la educación familiar en el período de Educación Primaria, de 6 a 12 años”.
- “Conocer formas de colaboración con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social”.
- “Analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afectan a la educación familiar y escolar”.

Por todo lo anteriormente mencionado, se hace necesaria la realización de este tipo de trabajo, en colaboración con los padres y madres, con el fin de mejorar la vida familiar, fortaleciendo así el ejercicio de una coparentalidad responsable y eficaz, persiguiendo siempre el interés superior de los menores.

2. Introducción

Resulta interesante poner el punto de partida en la definición del concepto de familia. Son muchos los autores que han ofrecido una definición para este concepto. Considerando la diversidad familiar existente y teniendo en cuenta que hemos pasado de la familia modelo a los modelos de familia (González, 2014), podemos definir la familia como la unión y convivencia de unas personas que comparten un proyecto de vida común, con un importante compromiso personal y que establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia (Rodrigo y Palacios, 1998).

En las últimas décadas nuestra sociedad ha experimentado muchos cambios, siendo estos especialmente significativos en el ámbito de la familia que ha acusado profundas transformaciones afectando no sólo al modo en que se constituyen, sino también a sus componentes, los roles que desempeñan y las relaciones entre ellos (González, 2014).

Dada la diversidad familiar existente, estamos ante un panorama familiar complejo (López, Díez, Morgado y González, 2009) que plantea nuevos retos a la sociedad (González, 2009), tales como investigar y estudiar los contextos familiares y hacer las adaptaciones pertinentes.

Actualmente, cuando se habla de familia, se ha de considerar la diversidad existente al margen de la idea convencional de “mamá, papá e hijos/as”, que hace referencia a una familia biparental encabezada por una pareja heterosexual. Existen familias no convencionales como las monoparentales (soltería, separación, divorcio, viudez), homoparentales, adoptivas, reconstruidas, etc., y en cada una de ellas existe una multiplicidad de roles, tareas y actividades que cada una abordará de una forma diferente (Irureta, 2016). A pesar de estos cambios y la diversidad que se deriva de ellos, el modelo predominante sigue siendo el biparental (pareja heterosexual con hijos e hijas) (Morgado y Román, 2011; Marcos, 2007).

Centrándonos en las familias monoparentales, se distinguen varias modalidades (Sánchez, 2008):

- Según la persona que la encabeza: hombre o mujer.
- Según la causa de la monoparentalidad: por la muerte de un miembro, las separaciones de larga duración de uno de los miembros (hospitalizaciones, encarcelamientos, emigración de uno de los cónyuges), por las separaciones o divorcios, o por causas sobrevenidas o libre elección.

Si nos detenemos en las familias constituidas por un proceso de divorcio, se debe tener en cuenta que no fue hasta la Constitución de 1931, durante la segunda República, cuando se reconoció por vez primera el divorcio. Sin embargo, esta ley no tendría una larga duración pues, con la legada de la Guerra Civil, en 1939, sería derogada. Tras esto, no sería hasta 1981 cuando entrara en vigor la Ley 30/1981, 7 de

julio, por la que se modificaba la regulación del matrimonio en el Código Civil, determinando el procedimiento a seguir en causas de nulidad, separación y divorcio. Dicha ley, de 1981, sería modificada en 2005 al entrar en vigor la Ley 15/2005, de 8 de julio, por la que se modificaba el Código Civil y la Ley de Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio.

Actualmente se encuentra en vigor la Ley 15/2005 que introduce algunas modificaciones, de las cuales se destaca la falta de necesidad de separarse con carácter previo al procedimiento del divorcio. Esta ley además introduce además la figura legal de la custodia compartida en España, y la posibilidad de solicitarla sin estar ambos cónyuges de acuerdo.

Teniendo en cuenta los datos estadísticos de los que se disponen, la situación del divorcio en España no ha parado de aumentar desde que se reguló la Ley del Divorcio en 1981. En España, tras la incorporación de la Reforma de Ley del año 2005, se redujeron de forma notable el número de parejas que se separaron y aumentó el número de divorcios. Este aumento puede deberse a factores diversos tales como la mayor aceptación social que tiene del divorcio o el cambio en la concepción del matrimonio (Cantón y Justicia, 2007).

Dentro de los dos tipos de divorcio existentes, el 76,6% de los divorcios en el año 2016 fueron de mutuo acuerdo, mientras que el 23,3% restante fueron contenciosos. En ambas modalidades la opción predominante sigue siendo la custodia exclusiva otorgada a la madre en un 66,2% de los casos, mientras que en el 5,0% de los casos la custodia la obtuvo el padre. En el 28,3% de los casos la custodia fue compartida, siendo otorgada la custodia a otras instituciones o familiares en el 0,5% de los casos (INE, 2017).

En cuanto a los tipos de custodia, existen los siguientes (Catalán et al., 2007):

- Custodia exclusiva a favor de uno de los progenitores derivada de procesos en los que no hay mutuo acuerdo. Implica la atribución de la custodia a uno de los progenitores y un régimen de visitas a favor del otro.
- Custodia repartida o alternativa, en la que se permite a cada progenitor tener a los hijos durante un período del año, durante el que ejerce plenos derechos de custodia teniendo un régimen de visitas en el período restante.
- Custodia partida, en la que se atribuye la custodia de uno o varios de los hijos a un progenitor y el resto al otro.
- Custodia conjunta o compartida, definida como la conjunción de la custodia legal o física de los hijos a ambos progenitores que mantienen

de forma conjunta la responsabilidad legal y la autoridad en relación con el cuidado y control del niño.

La Custodia Compartida, definida de manera genérica como aquella en la que ambos progenitores se encargan de forma conjunta, periódica o rotatoria, del cuidado, atención y educación de los hijos, tiene las dos variantes siguientes (Catalán et al., 2007):

- Custodia Compartida Física en la que los progenitores comparten el tiempo de residencia con el niño, aunque los períodos de convivencia no tengan forzosamente la misma duración.
- Custodia Compartida Legal con la madre o con el padre como principal cuidador, con la libre relación de los menores con el otro progenitor.

Paulatinamente se observa una tendencia, cada vez mayor, proclive a la extensión del modelo de custodia compartida. Los datos del INE para 2010 indicaban un 10,5% de atribuciones de custodia compartida, mientras que los datos para 2014 indican que la custodia compartida se duplica llegando al 21,2% (Fernández-Rasines, 2016), que sigue aumentando hasta alcanzar en 2016 28,3% (INE, 2017).

En general, la Custodia Compartida persigue que ambos progenitores se impliquen de igual manera en la educación y cuidado de sus hijos, repartiendo entre ambos el tiempo de permanencia de los hijos y las aportaciones económicas (Catalán et al., 2007).

Actualmente se apuesta por el fomento y orientación a los padres hacia la adopción del modelo compartido de guarda y custodia, paralelamente a la sentencia STS 2246/2013, donde se afirma que la custodia compartida debe considerarse como el régimen normal y más conveniente para el menor. Esta tendencia, apostando por el establecimiento de la custodia compartida como opción preferente, lleva asociados los constructos sociales de equidad, igualdad, justicia, adecuada parentalidad y el concepto de “mejor interés del menor”; buscando una mayor implicación de ambos progenitores en el ejercicio de la educación, negociación y realización de tareas de forma compartida, buscando reducir el conflicto y favorecer un ambiente familiar adecuado para el normodesarrollo del menor (Marín, 2015).

Independientemente del tipo de custodia otorgada, tras la decisión de separación, los miembros de la pareja deben tomar decisiones relativas al reparto de los bienes, la vivienda y la pensión para la colaboración con la manutención de los hijos e hijas comunes. Por lo tanto, resulta evidente que de la experiencia del divorcio se derivan cambios en la familia, algunos de los cuales se consideran a continuación.

En relación con el tipo de custodia, cuando los padres no consiguen ponerse de acuerdo, las disputas por ésta y por el régimen de visita se resuelven judicialmente primando siempre el interés del menor (Morgado, 2008).

El divorcio rompe los ritmos de la vida familiar, afectando esto a la vida de niños y adultos, sintiéndose estos últimos, en muchos casos, abrumados por las nuevas exigencias de la vida familiar, a veces convertida en un caos (Hetherington y Kelly, 2005).

Otra de las decisiones que se deben tomar tras la separación o el divorcio tiene que ver con la vivienda. Generalmente es el progenitor con la custodia de los hijos e hijas quien recibe la asignación de la vivienda que se corresponde con el domicilio familiar, teniendo que trasladarse el progenitor no custodio a otra vivienda (Morgado, 2008). Considerando que actualmente sigue prevaleciendo la asignación de las custodias de los hijos e hijas a las madres tras la separación o divorcio, es más probable que se mantengan en el hogar conyugal junto a sus hijos e hijas (Fernández y Tobío, 1999).

En términos económicos, la separación o el divorcio supone una disminución de los ingresos familiares (Fernández y Tobío, 1999; González, 2000). Es mucho más costoso mantener dos casas que una sola, afligiendo así el divorcio a ambos progenitores tras el divorcio (Hetherington y Kelly, 2005).

Del divorcio también se derivan, según Hetherington y Kelly (2005), no solo cambios en las relaciones sociales, sino también en las relaciones íntimas y sexuales. Las redes sociales se alteran acto seguido al divorcio, siendo difícil para los amigos comunes a la pareja divorciada mantener la amistad con ambos, ahora divorciados. Esta tendencia en cuanto a las relaciones sociales es más semejante en hombres y mujeres que la tendencia en cuanto a las relaciones íntimas y sexuales que experimentan ambos tras el divorcio. Los hombres y mujeres siguen pautas sexuales diferentes tras el divorcio, aunque si comparten el sentimiento de soledad experimentado al usar el sexo para lograr relaciones más íntimas.

El divorcio, unido a todos los cambios que se derivan del mismo, mencionados con anterioridad, genera en los divorciados grandes cambios emocionales. Con frecuencia, los recién divorciados se sienten deprimidos, angustiados, furiosos e inestables emocionalmente (Hetherington y Kelly, 2005).

Llegados a este punto, podemos atrevernos a afirmar que el divorcio es un proceso complejo, en el cual las personas reaccionan y se adaptan de maneras muy diferentes y cambiantes (Morgado, 2008). Según estudios realizados por Hetherington y Kelly (2005) en cuanto a la adaptación de las personas, de la experiencia del divorcio se derivan, además de los cambios que se mencionaban con anterioridad, cambios en los padres y madres que dan lugar a distintos perfiles y actitudes. A continuación, describimos estos perfiles:

- *Las potenciadoras:* son personas caracterizadas por ser las ganadoras del divorcio. Tienen éxito en su trabajo, como padres y en sus nuevos matrimonios, aunque a diferencia de las personas que triunfan, éstas prosperas debido a las cosas que les suceden con carácter previo y posterior a la ruptura y no a pesar de ellas.

- *Las solitarias eficaces:* eligen ser autónomas, diferenciándose así de los anteriores. No necesitan ni desean en muchos casos una pareja. Son capaces de llevar una vida feliz y plena sin tener pareja estable o casarse.
- *Las conformistas:* para ellas el divorcio es como un bache en el camino que les causa molestias y problemas. Sin embargo, no lo ven como algo duradero, ni positivo ni negativo. Normalmente encuentran otra pareja e incluso vuelven a casarse, siendo sus problemas los mismos. Según Hetherington son el grupo más amplio.
- *Las buscadoras:* destacan por su deseo de volver a casarse lo antes posible. Son generalmente hombres que se sienten desarraigados e inseguros cuando están solos, no teniendo sus vidas sentido sin pareja. Solían sufrir depresión y tener más problemas con la bebida que otros divorciados.
- *Las libertinas:* siendo opuestas a las buscadoras, desean la felicidad y no las prohibiciones derivadas del matrimonio. Tenían el índice más alto de relaciones sexuales sin ataduras.
- *Las derrotadas:* sucumben a la depresión, a las drogas, a pensar que su vida no tenía sentido. Independientemente de haberlo perdido todo o habiendo logrado reconstruir sus vidas a medias, no eran felices y se lamentaban por la vida que habían perdido.

Teniendo en cuenta esta clasificación, se puede tener una idea de los distintos perfiles de personas según su adaptación al divorcio. En palabras de Wallerstein y Blakeslee (2006) el divorcio, es a la vez, un final y un comienzo. Ante los cambios que se derivan del divorcio, los progenitores han de adaptarse y dar respuesta a las nuevas necesidades que surjan, significando el divorcio un cambio en el estilo de vida. Después del divorcio, todos, tanto los progenitores como sus hijos e hijas, tendrán que reestructurar su vida a medida que cambian las circunstancias (Hetherington y Kelly, 2005). Continuar siendo padres/madres tras el divorcio, a pesar de las dificultades, sigue siendo importante. De lo contrario las desventajas para todos los miembros de la familia serían indudables (Donahey, 2017).

En pleno s. XXI, los cambios legislativos y sociales han contribuido a que los progenitores se impliquen cada vez más en la vida de sus hijos, siendo esta implicación cada vez más igualitaria. Esta igualdad en la implicación se concibe como el desempeño de sus roles de una forma cada vez más similar dentro de la familia, considerando la creciente incorporación de las mujeres a las tareas productivas, mientras que los hombres van compartiendo de modo creciente las tareas reproductivas (González, 2014).

La Ley 15/2005, de 8 de julio, introduce el concepto de corresponsabilidad cuando habla del ejercicio de la potestad (Fernández-Rasines, 2016). Esta modificación refleja un avance en la sociedad que se sustenta hoy sobre otros valores, como la igualdad entre hombres y mujeres y la protección y responsabilidad sobre los hijos comunes (Valdivia, 2008). La asunción de la corresponsabilidad parental que considera la ley solo será llevada a la práctica con éxito en la medida en que ambos progenitores consideren mutuamente beneficioso el reparto equilibrado de derechos y deberes, delimitando así sus roles y espacios parentales, bajo una perspectiva de diálogo y autonomía parental (Barrón, 2003).

Es evidente que el divorcio puede suponer interrupciones en las relaciones entre los progenitores y posibles discordias entre ambos, que repercutan de forma directa en los hijos (Amato, 2000). Estas interrupciones pueden verse reducidas si se apuesta tras el divorcio por ejercer la coparentalidad.

Coparentalidad y custodia compartida son diferentes conceptos que definen aspectos complementarios de una misma realidad (Bolaños, 2015). La coparentalidad es el componente relacional de la custodia compartida, es decir, es la relación en la que los progenitores interaccionan de forma positiva, cooperando y apoyándose mutuamente, de forma que ambos se implican de forma activa en la vida de sus hijos (Yárnoz-Yaben, 2010).

La custodia compartida puede favorecer el ejercicio de la coparentalidad al ofrecer un marco o contexto en el que manejar las interacciones parentales (Bolaños, 2015). Mientras que la custodia es un concepto legal que se refiere a la tenencia o propiedad, la parentalidad es una construcción social que remite al funcionamiento como padres (Ramírez, 2015) incluyendo funciones socializadoras y nutricias (Bolaños, 2015).

Exige, además, de un sentido de pertenencia y el ejercicio de un determinado rol, comunicación entre ambos progenitores. Generalmente el mensaje “hablemos de nuestros hijos” debe incluir la propuesta relacional que, basada en el sentido de pertenencia a un rol coparental, se traduzca en la idea de “somos padres” (Bolaños, 2015).

La coparentalidad se traduce en un vínculo relacional que requiere una interacción constante, acordando no solo la forma de relacionarse sino el reparto de roles y funciones parentales respecto a los hijos comunes (Bolaños, 2015). La implicación de ambos progenitores, sea de la forma que sea, tiene indudables ventajas en la vida tanto de los hijos como de los progenitores (Yárnoz-Yaben, 2010).

El sentido de pertenencia a un rol coparental se entiende como una identidad característica que genera expectativas individuales de colaboración entre los progenitores. Promover un sentido de identidad coparental es un requisito para poder establecer entre los progenitores un diálogo cooperativo (Bolaños, 2015).

En palabras de Hetherington y Kelly (2005), muchos de los nuevos caminos que se abren tras el divorcio empiezan cuando las personas descubren que su idea del yo está cambiando al encontrar aspectos de sí mismas que ignoraban, pudiendo verlos una travesía positiva, que les permite conocerse, o, por el contrario, como una travesía negativa al encontrarse con vulnerabilidades que desconocían.

El divorcio genera una nueva situación familiar que requiere el cuestionamiento de roles por parte de los progenitores, así como la forma de llevarlos a cabo. Un cambio en cualquiera de los roles, ya sea el paterno o el materno, repercute de forma directa en el rol del otro progenitor (Irureta, 2016). Por lo tanto, redefinir la paternidad significa redefinir al mismo tiempo la maternidad, ya que la actitud de uno de los progenitores puede estimular o rechazar la implicación del otro (Velasco, Carrobles, Gómez y Sukkarieh, 2012).

Sería conveniente que desapareciera la creencia de que en una ruptura o durante un proceso de divorcio deba establecerse la parte ganadora y la parte vencida, como una dicotomía que favorece en mayor medida las afrentas y situaciones de conflicto (Marín, 2015). La coparentalidad debe apostar por la búsqueda de posibilidades que garanticen la implicación de ambos progenitores, en lugar de intentar decidir quién es mejor de los dos. Supone pasar del yo al nosotros a través de un acuerdo entre ambos progenitores (Bolaños, 2015).

Considerando una propuesta de futuro y una nueva forma de vida tras la nueva situación familiar, sería conveniente que ambos progenitores intentaran responder a la pregunta ¿qué padres queremos ser a partir de ahora? (Bolaños, 2015). Es importante abandonar la perspectiva de ¿quién debe? con el objetivo de posicionarse desde el ¿cómo compartimos?, suponiendo esto la implicación de ambos progenitores (Marín, 2015).

Una coparentalidad de calidad sólo es posible cuando los progenitores se han adaptado adecuadamente al divorcio, y han tomado conciencia de su identidad de co-progenitores. La calidad de la coparentalidad también puede explicarse en función de la disposición a colaborar con la ex pareja, ayudando y permitiendo ser ayudado, en lugar de ponerle trabas o filtros en el ejercicio parental (Yárnoz-Yaben, 2010). La coparentalidad ejercida correctamente, tiene innumerables beneficios tanto para los hijos e hijas como para los progenitores, algunos de los cuales se mencionan a continuación. Los hijos e hijas se adaptan mejor tras el divorcio cuando ambos progenitores están implicados en su educación y crianza (Moxnes, 2003), además de verse favorecida su autoestima y ser más estables emocionalmente (Camara y Resnick, 1988; Peterson y Zill, 1986). En cuanto a los progenitores, Lamb (1999) encuentra que cuando el padre está integrado en la vida del hijo o hija, contribuirá de forma más probable económicamente beneficiando esto no solo a los hijos sino también al panorama familiar.

A pesar de que la coparentalidad es una opción con beneficios tanto para los hijos e hijas como para ambos progenitores, requiere que la pareja de progenitores

redefine sus roles después de que el divorcio haya tenido lugar, en un contexto de emociones intensas y contrapuestas. Esta redefinición es a veces exitosa, mientras que en otras ocasiones se ve entorpecida por la dificultad de uno o ambos progenitores de adaptarse a la nueva situación y, dejando a un lado las desavenencias, colaborar en el cuidado de los hijos, o al menos, no interferir con los intentos del otro progenitor (Yárnoz-Yaben, 2010).

Al igual que mencionábamos con anterioridad diferentes tipos de custodias, existen diferentes tipos de coparentalidad en función de las combinaciones y acuerdos que se generen entre los progenitores (Bolaños, 2015):

- Coparentalidad consensuada: los progenitores están de acuerdo en todo y se reconocen mutuamente como padres.
- Coparentalidad preservada: puede haber desacuerdos en el nivel del contenido que no perturban la relación.
- Coparentalidad contingente: hay acuerdo en el nivel de contenido, pero no en el relacional. El acuerdo solo se produce cuando es necesario, pero la definición de la relación no es sólida.
- Coparentalidad caótica: hay confusión entre contenido y relación. Una discusión aparentemente sencilla puede generar altas dosis de conflicto irresoluble.
- Custodia incongruente: la comunicación paradójica es un estilo fácilmente transmisible a los hijos, quienes pueden verse involucrados en interacciones de doble vínculo en las cuales sienten que uno de sus progenitores emite mensajes (instrucciones) mutuamente excluyentes sobre la relación con el otro ante los cuales el hijo tiene la sensación de que haga lo que haga estará incumpliendo las expectativas, pues no puede dejar de reaccionar a lo que le piden, al mismo tiempo que no puede hacerlo de forma apropiada.

La plasmación a nivel judicial de las custodias compartidas hace referencia a la corresponsabilidad parental, basándose de forma fundamental en el reparto de tiempo de residencia. Sin embargo, desde otras esferas (mediación, counseling familiar, justicia colaborativa...), es concebida como plan de coparticipación de la parentalidad. La diferencia reside en la perspectiva desde la cual se enfoque este aspecto. Si nos centramos en la división del tiempo que permanece el menor con cada progenitor, nos olvidamos de un elemento fundamental de la coparentalidad que es la complementariedad, de forma que se persiga un funcionamiento familiar postdivorcio saludable y propicio para el bienestar e interés de los hijos (González, 2014).

Hasta ahora ha ido valorando la importancia que tiene la implicación de ambos progenitores tras el divorcio. Sin embargo, los estudios sobre la figura paterna han experimentado un enfoque centrado en la frecuencia y regularidad de las relaciones o contactos con los hijos e hijas, dejando al margen la calidad de estas relaciones o contactos (Amato y Gilbreth, 1999). Estudios realizados por Hogan, Halpenny y Greene (2003) encuentran que los hijos e hijas que mantienen contacto y relación con ambos progenitores se adaptan mejor a la separación de estos, residiendo aquí la importancia de la implicación de ambos tras el divorcio, primando así el bienestar de los menores. Aunque la implicación del padre tras el divorcio es más difícil de predecir que la implicación de la madre (Morgado, 2008). Según Grief (1997), los hijos e hijas que mantienen una relación buena con la figura paterna antes del divorcio seguirán teniendo probablemente una relación similar tras el divorcio.

El ejercicio activo y atento de la parentalidad, según Hetherington y Kelly (2005) contribuye no sólo al bienestar financiero, sino social y emocional del niño, contribuyendo a la estabilidad emocional y a la adquisición de aptitudes. Relacionado con un funcionamiento familiar postdivorcio saludable y propicio para el bienestar de los hijos, se debe considerar el divorcio desde la perspectiva ganar-ganar, procurando esta el beneficio mutuo en la interacción entre los progenitores, estableciendo acuerdos o soluciones beneficiosas para ambos. De esta forma, todas las partes se sienten bien y se comprometen a cooperar con el plan de acción que se acuerde con el fin de ejercer la parentalidad activamente. Enfocando la relación postdivorcio desde la perspectiva ganar-ganar se da cabida a la existencia de una tercera alternativa: no se trata del éxito de uno u otro, sino del éxito de ambos. En la base de una relación productiva está la perspectiva ganar-ganar pues, a largo plazo, es la única alternativa viable ya que si no ganan los dos, ambos pierden (Covey, 2004).

El ejercicio de la parentalidad desde esta perspectiva tras el divorcio resulta difícil debido a los grandes cambios que se derivan del divorcio. Afrontar el proceso de separación y divorcio desde una perspectiva ganar-ganar no es siempre fácil para las familias. La empatía juega un papel fundamental en el proceso de separación o divorcio, siendo especialmente importante que la pareja asuma este proceso admitiendo que lo mejor es hacerlo de forma que se minimicen los sufrimientos y se colabora en llegar a un acuerdo que mire por el bienestar de los hijos. Por encima de todo ambos progenitores deben tener en cuenta que no se separan ni se divorcian de los hijos y que el derecho a la separación y el divorcio entre ambos, no puede ser un derecho que se ejerza contra los hijos. Los padres tienen que hacer compatible el derecho a separarse o divorciarse con el derecho de los hijos a seguir siendo hijos de ambos contando con su apoyo y sus cuidados (Sánchez, 2010).

El apoyo a las familias juega un papel fundamental en este contexto. Se aplica sobre todo en situaciones adversas, siendo el proceso de separación o divorcio una situación de este tipo (situación de crisis, de transición), para darle las ayudas necesarias a la familia con el fin de poder superar los retos que se derivan de estas situaciones promoviendo los cambios necesarios para afrontarlos y poder lograrlos

(Rodrigo, Máiquez, Martín, Byrne y Rodríguez, 2015). Acompañar a las familias en situaciones adversas garantiza el desarrollo de la parentalidad positiva de modo que se asegure el bienestar de la familia y el normodesarrollo de los hijos. El enfoque de la parentalidad positiva supone un vuelco de planteamientos que deben ser afrontados en el ámbito del trabajo con las familias (Rodrigo et al. 2015).

El trabajo con las familias promueve nuevas actitudes en los padres, aunque sigue siendo una asignatura pendiente. Para desarrollar de forma adecuada este trabajo es necesario identificar las necesidades familiares de forma respetuosa hacia la diversidad familiar y de roles parentales existentes en la sociedad actual. El trabajo con las familias implica reconocer a la familia como protagonista de estos, animándolas a narrar su propia vida sirviendo como fuente para la identificación de sus necesidades y promoviendo su implicación en la consecución de los objetivos de mejora y de cambio que le permitirá recuperar la confianza en la unidad familiar, tomar decisiones y recuperar el control sobre su propia vida (Rodrigo et al. 2015).

Para conseguir la implicación de ambos progenitores resulta fundamental crear un ambiente seguro y cómodo donde estos se muestren libres para contar sus problemas e inquietudes sabiendo que recibirán la ayuda pertinente. Esta implicación se verá favorecida en mayor medida si se logra la construcción de alianzas con el usuario, con la familia. Para ello, es fundamental indagar las expectativas de las familias en relación con la ayuda requerida, así como explicitar lo que se espera de ellas durante el proceso, utilizando para ello procesos comunicativos basados en una conexión emocional (Rodrigo et al. 2015).

El apoyo parental, en sus múltiples modalidades, trata de cubrir las necesidades de las familias, ayudándolas en la toma de decisiones y fomentando en éstas comportamientos adecuados que garanticen y protejan el bienestar del menor. Una de las modalidades que permiten trabajar con las familias es el diseño y desarrollo de programas, entendidos estos como intervenciones planificadas y estructuradas que, evaluados a posteriori, se encaminan al logro de unos objetivos que satisfagan unas necesidades concretas empleando para ello una metodología determinada (Rodrigo et al. 2015). Los programas de intervención dirigidos a familias que hayan vivido un proceso de separación o divorcio es un campo de actuación que resulta novedoso en España y en el que queda mucho por hacer.

A continuación se describen algunos de los programas existentes y que van orientados al trabajo con familias en proceso de divorcio:

- **“New Beginnings”**, creado por Wolchik et al. (1993)

“New Beginnings” es un programa dirigido a madres que tienen la custodia de sus hijos/as. Su objetivo fundamental se centra en la adquisición de habilidades por parte de los progenitores para fortalecer la calidad de las relaciones con sus hijos e hijas, permitiéndoles adaptarse después del divorcio. El programa se centra en la parentalidad eficaz teniendo en cuenta que las investigaciones demuestran que la calidad de la parentalidad ejercida adecuadamente por ambos progenitores es uno

de los recursos más poderosos para ayudar a los niños a ajustarse positivamente a la nueva situación familiar.

Este programa se desarrolla en diez sesiones grupales de una hora y cuarenta y cinco minutos y dos sesiones individuales de una hora. Los grupos están formados por entre seis y nueve madres que son dirigidas por profesionales con grado de máster en psicología o profesionales del ámbito de la salud de la conducta (Cantón y Justicia, 2013).

La eficacia de este programa, según López-Larrosa (2009) se evidencia en los resultados encontrados que indican mejoras en las relaciones padres – hijos/hijas y su consecuente influencia en la reducción de problemas y desórdenes psicológicos en los niños.

- **“Ruptura de pareja, no de familia”**, creado por Fariña, Novo, Arce y Seijo (2002)

A diferencia del anterior, este programa se dirige de forma paralela a menores y adultos, siendo su objetivo primordial la superación satisfactoria las distintas etapas del proceso de divorcio reduciendo las consecuencias negativas que este pudiera desencadenar, de forma principal en los menores. También se centra en incrementar el ajuste a la nueva situación familiar que se deriva de la separación, ofreciéndole a los padres formación para que puedan desempeñar una labor educativa responsable que se ajuste a las necesidades de sus hijos e hijas.

Destinado al trabajo paralelo con menores y adultos, dicho programa plantea los siguientes objetivos: eliminar y minimizar los efectos negativos que produce la separación en los menores y sus progenitores, conseguir una adecuada labor coparental, disminuir la judicialización y en conflicto en la relación interparental y proporcionar el ajuste de todos los miembros de la familia a la nueva situación.

- **“Dads for life”**, creado por Braver y Griffin (2000)

“Dads for life” es un programa dirigido a progenitores, generalmente al padre divorciado que no reside con los hijos e hijas. Siendo su objetivo fundamental mejorar el bienestar y la salud mental de los hijos e hijas centrándose en la calidad de las relaciones mantenidas y las conductas de crianza desarrolladas, se proponen los siguientes objetivos: aumentar el bienestar de los niños y su salud mental, mejorar la relación padre-hijos y reducir el conflicto interparental, persiguiendo también el cumplimiento de la manutención y del apoyo económico por parte del padre.

Este programa se desarrolla en ocho sesiones grupales semanales de una hora y cuarenta y cinco minutos y dos sesiones individuales de cuarenta y cinco minutos cada una. Liderarán el desarrollo del programa un par de asesores que serán entrenados previamente para ello.

En cuanto a los resultados del programa, López-Larrosa (2009) considera que los efectos en los hijos e hijas fueron positivos y que disminuyeron los problemas de

conducta incluso en los niños y niñas que presentaban más dificultades al inicio de la intervención.

- **“Parents Forever TM”**, creado por University of Minnesota Extension Family Development (2014)

“Parents Forever” es un programa dirigido a progenitores que estén viviendo una situación de divorcio o separación ocupándose de asuntos como la paternidad, el tiempo de crianza o la manutención de los menores.

Considerando este programa que los hijos e hijas se adaptan mejor si ambos progenitores se implican, persigue que los padres alcancen las siguientes habilidades en términos de coparentalidad: eliminar el conflicto, mantener los problemas de los adultos separados de los hijos e hijas, asegurar a los niños el acceso a ambos progenitores y dar prioridad a las necesidades de los hijos.

Las sesiones de las que se compone el programa, incluyen los siguientes temas: el ajuste de los adultos, el cambio familiar, la coparentalidad, la comunicación y el conflicto, así como problemas legales y económicos.

- **“Egokitzen”**, creado por Sanz, Corral, Aperribi, Iriarte y Martínez-Pampliega (2016)

“Egokitzen”, orientado al trabajo con los padres y madres, es un programa de intervención post-divorcio cuyo objetivo fundamental es proporcionar a los profesionales de la educación las herramientas necesarias para ayudar a los niños y niñas que atraviesan una situación familiar de divorcio, tratando de clarificar el proceso que atraviesan las hijas/os y dando algunas pautas que puedan ayudar.

Plantea no solo qué es el proceso de superación del divorcio, sino los cambios que se experimentan a partir de este, así como la forma en que la escuela puede ayudar en estos casos, considerando la opinión de profesionales, padres y madres, proponiendo la colaboración familia-escuela. Egokitzen incluye pautas de actuación, así como habilidades útiles para trabajar con los padres y madres en situación post-divorcio.

Incluida una breve descripción de diversos programas existentes, los objetivos del presente Trabajo Fin de Grado son los siguientes:

- Permitir que los padres se conozcan a sí mismos y entre ellos, como punto de partida para un cambio de actitud.
- Ofrecer pautas para la gestión de las emociones.
- Sensibilizar a los padres/madres sobre la importancia de redefinir sus roles tras el divorcio.
- Alcanzar estrategias que favorezcan una comunicación interparental efectiva.
- Fomentar la mejora de la relación entre ambos cónyuges.

- Concienciar sobre la importancia del aumento de la coparentalidad (implicación de ambos) disociando los términos emparejamiento y paternidad.

3. Método

El desarrollo del diseño del programa de intervención “Padres y madres para siempre” toma como punto de partida la búsqueda de diferentes fuentes que han sido consultadas con el fin de obtener diferentes datos e información. Se han consultado bases de datos (Dialnet, Scopus, etc.), revistas científicas de educación y psicología (Cultura y Educación, Psicopatología Clínica Legal y Forense, Journal of Marriage and Family, etc.), libros, trabajos fin de grado y fin de máster, así como tesis doctorales relacionadas con el tema que nos ocupa. Además, se han revisado programas de intervención orientados a las familias en proceso de divorcio.

Con este trabajo se persigue diseñar un programa dirigido a padres y madres divorciados que buscan mejorar su situación personal y familiar, fomentando un buen clima gracias a la adquisición de competencias que le permitan asumir una parentalidad conjunta respecto a los hijos, persiguiendo alcanzar los siguientes objetivos específicos: permitir que los padres se conozcan a sí mismos y entre ellos, como punto de partida para un cambio de actitud; ofrecer pautas para la gestión de las emociones; sensibilizar a los padres/madres sobre la importancia de redefinir sus roles tras el divorcio; alcanzar estrategias que favorezcan una comunicación interparental efectiva; fomentar la mejora de la relación entre ambos cónyuges y concienciar sobre la importancia del aumento de la coparentalidad (implicación de ambos) disociando los términos emparejamiento y paternidad.

La metodología que se seguirá en el desarrollo del programa será activa, dinámica y flexible, contemplando así diferentes agrupaciones de los participantes de modo que la organización se ajuste a las características de las diferentes actividades y sesiones. Las sesiones y actividades serán motivadoras y dinámicas, persiguiendo así un aumento de la participación. Para ello, se realizarán charlas, puestas en común, lecturas de diferentes textos motivadores, visionado de videos y dinámicas de grupo como el role-playing o el modelado.

Para el desarrollo del programa, serán necesarios diferentes tipos de recursos: humanos, materiales y organizativos. Como recursos humanos, será necesaria la colaboración de docentes, psicólogos y voluntarios. Los docentes y psicólogos (a partir de ahora dinamizadores), formados previamente para ello, se encargarán de dirigir e impartir el programa. Los voluntarios se encargarán del cuidado de los hijos de las parejas que acudan a las diferentes sesiones, ofreciendo así un servicio de ludoteca. En cuanto a los recursos materiales necesarios, serán recursos básicos presentes en todos los centros educativos como: material escolar (folios, cartulinas, bolígrafos, lápices de colores, tijeras, pegamento...), material lúdico (pelotas, aros...) y recursos tic (proyector, pantalla y ordenador). Por último, serán necesarios recursos

organizativos como algunas aulas del centro, salón de actos y algún espacio más abierto (patio o gimnasio) donde se puedan desarrollar actividades que requieran un mayor espacio y donde los niños puedan permanecer mientras los padres reciben la formación.

4. Resultados.

Programa de Intervención. “Padres y madres para siempre”

4.1. Población a la que va dirigido

El programa está dirigido a padres y madres que, tras vivir una situación de divorcio, busquen mejorar su situación personal y familiar, fomentando un buen clima gracias a la adquisición de competencias que le permitan asumir una parentalidad conjunta respecto a los hijos. Por este motivo, es necesario que reciban la formación ambos progenitores, ya que la mayoría de las actividades planteadas en las distintas sesiones están enfocadas a la realización conjunta de ambos, persiguiendo así un objetivo común.

4.2. Objetivos del programa

Con el programa de intervención para padres y madres titulado “Padres y madres para siempre” se pretende lograr la consecución de los siguientes objetivos:

- Permitir que los padres se conozcan a sí mismos y entre ellos, como punto de partida para un cambio de actitud.
- Ofrecer pautas para la gestión de las emociones.
- Sensibilizar a los padres/madres sobre la importancia de redefinir sus roles tras el divorcio.
- Alcanzar estrategias que favorezcan una comunicación interparental efectiva.
- Fomentar la mejora de la relación entre ambos cónyuges.
- Concienciar sobre la importancia del aumento de la coparentalidad (implicación de ambos) disociando los términos emparejamiento y paternidad.

4.3. Temporalización

El programa se impartirá una vez en semana en horario de tarde (de 18:30 a 19:30 horas) con el fin de facilitar la asistencia de los participantes intentando no interferir en su horario laboral. Las sesiones, impartidas semanalmente, serán de una duración aproximada de 60 minutos.

El desarrollo del programa completo se realizará en 9 sesiones. La primera sesión se dedicará a la presentación de los participantes y al arranque del programa, así como a la realización de un pre-test por parte de los participantes. Las siete siguientes se

dedicarán al desarrollo de los diferentes contenidos, mientras que la última de ellas se dedicará a la realización de un post-test, la finalización del programa y la entrega de certificado de asistencia y participación en el mismo. El programa finalizará con la realización de una excursión con todas las familias participantes del programa de intervención.

En el siguiente cronograma aparecen, de forma detallada, las actividades que se van a trabajar en cada sesión.

Actividades	Sesiones									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Excursión
1.- Arrancamos	■									
2.- Nos conocemos	■									
3.- Nos motivamos	■									
4.- Analizándonos	■									
5.- Poder es querer		■								
6.- Comprometiéndonos		■								
7.- Conociéndonos			■							
8.- Espejo			■							
9.- ¿Qué son las emociones?				■						
10.- ¡Y hago booomm!				■						
11.- ¿Quién eres?					■					
12.- Crea tu mejor versión					■					
13.- ¿Es fácil comunicarse?						■				
14.- Algo que contar						■				
15.- ¿Isla o archipiélago?							■			
16.- Uno para todos, todos para uno							■			
17.- Partes del todo								■		
18.- ¡Vosotros podéis!								■		
19.- Analizándonos									■	
20.- Tu opinión									■	
21.- ¡Enhorabuena!									■	
Excursión										■

4.4. Metodología. Desarrollo del programa de intervención

El programa de intervención, orientado al logro de los objetivos anteriormente planteados, se desarrollará siguiendo la planificación prevista que se especifica a continuación.

Los seis objetivos específicos, planteados en el apartado 4.2., pueden ser desglosados en objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales que serán trabajados mediante la adquisición de unos determinados contenidos, gracias a la realización de diferentes actividades (véase en la siguiente tabla: tabla 2).

Con carácter previo al desglose de los diferentes objetivos específicos con sus correspondientes objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales, se incluye una tabla que especifica seis actividades (actividades 1-6) que se desarrollarán durante la primera y segunda sesión con el fin de garantizar una puesta en marcha efectiva del programa “Padres y madres para siempre”, permitiendo así la presentación de este y de los participantes (véase en la siguiente tabla: tabla 1). Se aclara que este no es un objetivo del programa en sí mismo, sino que se persigue la dinamización y cohesión grupal.

Objetivo: Presentar a los participantes del programa de intervención y arrancar la introducción al desarrollo del programa.		
	Actividades	Sesión
Se pretende que los participantes se presenten al grupo y realizar una primera toma de contacto con el grupo y con el programa.	1.- Arrancamos	1
	2.- Nos conocemos	
	3.- Nos motivamos	
	4.- Analizándonos	
Objetivo: Animar a los participantes a participar en el programa activamente		
	Actividades	Sesión
Se realizarán dos actividades que hagan conscientes a los participantes de que hay una solución para todo y de que se pueden hacer las cosas mejor de lo que se suelen hacer. No obstante, este objetivo se perseguirá a lo largo del desarrollo del programa planteando actividades dinámicas y muy participativas.	5.- Poder es querer	2
	6.- Comprometiéndonos	

Tabla 1.

Objetivo: Permitir que los padres se conozcan a sí mismos y entre ellos, como punto de partida para un cambio de actitud.				
	Objetivos	Contenidos	Actividades	Sesión
Conceptual	Conocerse a uno mismo y a los demás. Cambiar la actitud.	Conocimiento de uno mismo y de los demás. Cambio de actitud.	7.- Conociéndonos 8.- Espejo	3
Procedimental	Expresar el conocimiento propio y ajeno de forma realista y madura.	Expresión del conocimiento propio y ajeno de forma realista y madura.		
Actitudinal	Aceptar la realidad propia y ajena empáticamente.	Aceptación de la realidad propia y ajena empáticamente.		
Objetivo: Ofrecer pautas para la gestión de las emociones.				
	Objetivos	Contenidos	Actividades	Sesión
Conceptual	Conocer el concepto de “emoción” e identificar emociones.	Conocimiento del concepto “emoción” e identificación de emociones.	9.- ¿Qué son las emociones 10.- ¡Y hago booomm!	4
Procedimental	Expresar adecuadamente las emociones propias.	Expresión adecuada de las emociones propias.		
Actitudinal	Aceptar y gestionar las emociones propias y ajenas.	Aceptación y gestión de las emociones propias y ajenas.		
Objetivo: Sensibilizar a los padres/madres sobre la importancia de redefinir sus roles tras el divorcio.				
	Objetivos	Contenidos	Actividades	Sesión
Conceptual	Conocer el concepto de rol y sus características.	Conocimiento del concepto de rol y sus características.	11.- ¿Quién eres? 12- Crea tu mejor versión	5
Procedimental	Aprender a identificar los roles y gestionarlos.	Aprendizaje e identificación de los roles y su gestión.		
Actitudinal	Valorar la importancia de los roles de uno mismo y de los demás.	Valoración de la importancia de los roles de uno mismo y de los demás.		

Objetivo: Alcanzar estrategias que favorezcan una comunicación interparental efectiva.				
	Objetivos	Contenido	Actividades	Sesión
Conceptual	Conocer las características de la comunicación y estrategias para que ésta sea efectiva.	Conocimiento de las características de la comunicación y de estrategias para que sea efectiva.	13.- ¿Es fácil comunicarse? 14.- Algo que contar	6
Procedimental	Practicar y reflexionar sobre los beneficios de una comunicación efectiva.	Práctica y reflexión sobre los beneficios de una comunicación efectiva.		
Actitudinal	Valorar la importancia de una comunicación efectiva.	Valoración de la importancia de una comunicación efectiva.		
Objetivo: Fomentar la mejora de la relación entre ambos cónyuges.				
	Objetivos	Contenidos	Actividades	Sesión
Conceptual	Conocer la importancia de las relaciones con los demás.	Conocimiento de la importancia de las relaciones con los demás.	15.- ¿Isla o archipiélago? 16.- Uno para todos, todos para uno	7
Procedimental	Aprender a relacionarse efectivamente.	Aprendizaje sobre la forma de relacionarse efectivamente.		
Actitudinal	Valorar las relaciones con los demás.	Valoración de las relaciones con los demás.		
Objetivo: Concienciar sobre la importancia del aumento de la coparentalidad (implicación de ambos) disociando los términos emparejamiento y paternidad.				
	Objetivos	Contenidos	Actividades	Sesión
Conceptual	Conocer el concepto de coparentalidad.	Conocimiento del concepto de coparentalidad.	17.- Partes del todo 18.- ¡Vosotros podéis!	8
Procedimental	Aprender a ejercer la coparentalidad.	Aprendizaje del ejercicio de la coparentalidad.		
Actitudinal	Valorar el ejercicio de la coparentalidad y sus beneficios.	Valoración del ejercicio de la coparentalidad y sus beneficios.		

Si anteriormente se incluía una tabla relacionada con el inicio del programa dando lugar a su implementación y desarrollo, con la tabla siguiente se presente plasmar la forma en la que se da término al programa de intervención, incluyendo así las tres últimas actividades de este (actividades 19-21), así como los objetivos específicos que persiguen en la última sesión (véase en la siguiente tabla: tabla 3).

Objetivo: Finalizar el desarrollo del programa, sacando conclusiones y despidiendo a los participantes.		
	Actividades	Sesión
Se realizarán dos actividades (19 y 20) que sirvan para concluir el programa de intervención, analizando su efectividad con la realización de un post-test y el grado de satisfacción de los participantes dándoles la posibilidad de expresarse valorando el programa. Al término de estas dos actividades, se dará cierre al programa haciendo entrega a los participantes de un certificado de participación y asistencia.	19.- Analizándonos 20.- Tu opinión 21.- ¡Enhorabuena!	9

Tabla 3.

Se debe considerar, con carácter previo al inicio del programa, la forma de anunciar la celebración del mismo, dándolo a conocer a padres y madres del centro escolar donde se vaya a impartir. Para ello, y con el fin de animarlos a participar, se plantearán diferentes formas de dar conocimiento al programa de intervención “Padres y madres para siempre”:

- Una **circular informativa** para las **familias** del centro donde se vaya a desarrollar el programa, ofreciendo información tanto del programa en sí mismo como de la jornada institucional donde se presentará de forma oficial (véase en anexo 1).
- **Carteles anunciadores** compartidos a través de las **redes sociales** del centro escolar donde se vaya a desarrollar el programa, ofreciendo información tanto del programa en sí mismo como de la jornada institucional donde se presentará de forma oficial (véase en anexo 2).
- Una **jornada institucional** de presentación organizada por los responsables del programa de intervención. Para ello se hará uso de una Presentación Power Point donde se explique detalladamente el título del programa, los objetivos del mismo, la metodología, a quién va dirigido, la temporalización, etc (véase en anexo 3).

Antes de pasar a describir las diferentes sesiones y actividades, se presentarán las sesiones introductorias al programa. El objetivo principal de la primera sesión es presentar a los participantes y servir de punto de partida al desarrollo del programa; mientras que el de la segunda sesión se centra en animar a los participantes a participar en el programa.

Para la evaluación a nivel general de las diferentes sesiones se empleará un cuaderno personal que cada participante irá rellenando al término de cada sesión, incluyendo una ficha por cada sesión (véase modelo en anexo 26).

Para evaluar aquellas actividades que requieran una participación activa y grupal de los participantes (actividades 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, y 20), se empleará, por parte del dinamizador, una hoja de observación (véase modelo en anexo 27).

Para aquellas actividades individuales (como en las actividades 4, 10, 11, 12, 15, 19, 20), se hará una valoración personal de las mismas, que permita al dinamizador dar pautas u orientaciones más específicas a los participantes en caso de que lo requieran. Para ello, dichas fichas se irán archivando en una carpeta personal junto al cuaderno personal del participante, que el dinamizador irá revisando durante el desarrollo del programa.

La carpeta personal y el cuaderno personal será entregado a los participantes en la primera sesión de forma que puedan ir reuniendo todos los trabajos y fichas realizadas durante el desarrollo del programa.

La actividad 21 queda al margen de los dos tipos de evaluación anteriormente mencionados por ser la entrega de los certificados de asistencia y el agradecimiento a los participantes por su asistencia.

SESIÓN 1

Sesión	OBJETIVO	Actividades
1	Presentar a los participantes del programa de intervención y arrancar la introducción al desarrollo del programa.	1.- Arrancamos 2.- Nos conocemos 3.- Nos motivamos 4.- Analizándonos
	Se pretende que los participantes se presenten al grupo y realizar una primera toma de contacto con el grupo y con el programa.	

Actividad 1. “Arrancamos”.		
Temporalización	5 minutos.	
Recursos	Materiales	Ordenador, altavoces, proyector y pantalla.
	Humanos	Dinamizadores.
	Organizativos	Aula con sillas suficientes.

	*Web	https://www.youtube.com/watch?v=zVaHqBp-ruA
Metodología	Se plantea una metodología individual que permita a cada participante visionar el vídeo.	
Descripción	El dinamizador pondrá a los participantes un video motivacional de Luis Galindo, titulado “Reilusionarse” (Sanz, s.f.) como punto de partida, para seguidamente proceder a la realización de la actividad 2 donde los participantes tendrán la oportunidad de conocerse.	

Actividad 2. Nos conocemos.		
Temporalización	25 minutos.	
Recursos	Materiales	Tarjetas con números complementarios (ej. 1-1) y pelota (véase en anexo 4).
	Humanos	Dinamizadores.
	Organizativos	Aula con sillas suficientes.
Metodología	Grupal, dinámica y participativa.	
Descripción	<p>Se reparte a los participantes, sentados en un gran círculo, aleatoriamente una tarjeta. Habrá tantas tarjetas como participantes haya, siendo el contenido de estas diferentes números complementarios (ej. 1-1), habiendo dos tarjetas con cada número. Así cada participante deberá buscar a la persona que tenga la tarjeta complementaria a la suya.</p> <p>Ambos deberán presentarse, intercambiando información básica (nombre, número de hijos, ocupación, aficiones...) de modo que, posteriormente, sean presentados el uno al otro ante todos los participantes.</p> <p>La presentación grupal, con los participantes dispuestos en un gran círculo, será iniciada por el dinamizador del programa, que se presentará a los participantes. Una vez presentado, lanzará una pelota a uno de los participantes que presentará a su pareja, y así sucesivamente hasta que todos queden presentados.</p>	

En este momento de la sesión, se entregará a los participantes una carpeta personal y un cuaderno personal, que le acompañarán durante todo el desarrollo del programa de intervención.

Actividad 3. Nos motivamos.		
Temporalización	20 minutos.	
Recursos	Materiales	Ficha con el contenido del video visto en la presentación (véase en anexo 5) y bolígrafos.

	Humanos	Dinamizador.
	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Grupal, dinámica y participativa, con un trabajo previo individual.	
Descripción	Se reparte a los participantes una ficha y se les pide que subrayen la frase o frases más significativas para ellos. Posteriormente se hace una puesta en común, con los participantes dispuestos en un gran círculo.	

Actividad 4. Analizándonos.		
Temporalización	10 minutos.	
Recursos	Materiales	Ficha pre-test (véase en anexo 6).
	Humanos	Dinamizadores.
	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Cada participante trabajará de forma individual rellenando su ficha.	
Descripción	Se entrega a cada participante una ficha con un pre-test que deberán rellenar de forma individual, con el fin de poder realizar una evaluación sobre la eficacia del programa al término del mismo. Para ello, el mismo test será contestado al finalizar el programa, pudiendo así comparar las respuestas.	

SESIÓN 2

Sesión	OBJETIVO	Actividades
2	<p>Animar a los participantes a participar en el programa activamente</p> <p>Se realizarán dos actividades que hagan conscientes a los participantes de que hay una solución para todo y de que se pueden hacer las cosas mejor de lo que se suelen hacer. No obstante, este objetivo se perseguirá a lo largo del desarrollo del programa planteando actividades dinámicas y muy participativas.</p>	<p>5.- Poder es querer</p> <p>6.- Comprometiéndonos</p>

Actividad 5. Poder es querer.		
Temporalización	30 minutos.	
Recursos	Materiales	Ficha “Poder es querer” (véase en anexo 7) y bolígrafos.
	Humanos	Dinamizadores.
	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Trabajo individual y grupal.	
Descripción	Se lee conjuntamente el texto “Poder es querer” entre todos los participantes. Posteriormente se pide a los participantes	

	que rellenen la ficha para, una vez cumplimentada, hacer una puesta en común con todo el grupo, siendo esta dirigida por el dinamizador.
--	--

Actividad 6. Comprometiéndonos.		
Temporalización	25 minutos.	
Recursos	Materiales	Texto “Comprometerse y mantener los compromisos” (véase en anexo 8), post-its, dos cartulinas y bolígrafos.
	Humanos	Dinamizadores.
	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Grupal, dinámica y participativa.	
Descripción	Se lee el texto “Comprometerse y mantener los compromisos” a los participantes. Una vez leído, se les pide que escriban en un post-it los compromisos personales que se comprometen a cumplir durante el desarrollo del programa y que los peguen en una de las dos cartulinas. Seguidamente, considerando todos los compromisos individuales, se cumplimentará la otra cartulina con compromisos grupales. Ambas cartulinas permanecerán en el aula durante todas las sesiones del programa.	

SESIÓN 3

Sesión	OBJETIVO			Actividades
	Permitir que los padres se conozcan a sí mismos y entre ellos, como punto de partida para un cambio de actitud.			
3	Conceptual	Procedimental	Actitudinal	7.- Conociéndonos 8.- El espejo
	O: Conocerse a uno mismo y a los demás. Cambiar la actitud. C: conocimiento de uno mismo y de los demás. Cambio de actitud.	O: expresar el conocimiento propio y ajeno de forma realista y madura. C: expresión del conocimiento propio y ajeno de forma realista y madura.	O: aceptar la realidad propia y ajena empáticamente. C: aceptación de la realidad propia y ajena empáticamente.	

Actividad 7. Conociéndonos.		
Temporalización	20 minutos.	
Recursos	Materiales	Ficha “Entender a los demás” (véase en anexo 9).
	Humanos	Dinamizadores.

	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Grupal, dinámica y participativa.	
Descripción	Se lee conjuntamente el texto “Entender a los demás” entre todos los participantes, haciendo a los participantes las preguntas presentes al final de este, de modo que se pueda hacer una reflexión grupal.	

Actividad 8. El espejo.		
Temporalización	30-40 minutos	
Recursos	Materiales	Ficha “Cómo me veo, cómo me ven” (véase en anexo 10), post-its y bolígrafos.
	Humanos	Dinamizadores.
	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Participativa, trabajo en parejas.	
Descripción	Se entrega a cada participante una ficha que deberán completar siguiendo las indicaciones pertinentes una vez leída. La información general será leída de forma conjunta por todo el grupo. La ficha la cumplimentarán en parejas, siendo estas formadas por los excónyuges.	

SESIÓN 4

Sesión	OBJETIVO			Actividades
	Ofrecer pautas para la gestión de las emociones.			
4	Conceptual	Procedimental	Actitudinal	9.- ¿Qué son las emociones? 10.- ¡Y hago boooooom!
	O: conocer el concepto de “emoción” e identificar emociones. C: conocimiento del concepto de “emoción” e identificación de emociones.	O: expresar adecuadamente las emociones propias. C: expresión adecuada de las emociones propias.	O: aceptar y gestionar las emociones propias y ajenas. C: aceptación y gestión de las emociones propias y ajenas.	

Actividad 9. ¿Qué son las emociones?		
Temporalización	5-10 minutos.	
Recursos	Materiales	No se necesita ningún material.
	Humanos	Dinamizadores.
	Organizativos	Aula con sillas suficientes.
Metodología	Grupal, dinámica y participativa.	
Descripción	Se les hace a los participantes, dispuestos en un gran círculo, una serie de preguntas, de forma que cada participante pueda hacer aportaciones al grupo.	

	<p>Las preguntas serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Qué son las emociones? ¿Son necesarias? -¿Todo el mundo las experimenta? -¿Todo el mundo reacciona igual emocionalmente? -¿Puede generar una misma situación emociones distintas en personas diferentes? ¿Y en la misma persona en distintos momentos? -¿Son controlables las emociones? ¿Hay emociones positivas? ¿Y negativas? ¿Y ambiguas? -¿Hay emociones agradables y desagradables?
--	--

Actividad 10. ¡Y hago boooooom!							
Temporalización	40 minutos.						
Recursos	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Materiales</td> <td>Globos, situaciones redactadas para ser leídas (véase en anexo 11), ficha valoración situaciones “¡Y hago boooooom!” (véase en anexo 12) y bolígrafos.</td> </tr> <tr> <td>Humanos</td> <td>Dinamizadores.</td> </tr> <tr> <td>Organizativos</td> <td>Aula con sillas y mesas suficientes.</td> </tr> </table>	Materiales	Globos, situaciones redactadas para ser leídas (véase en anexo 11), ficha valoración situaciones “¡Y hago boooooom!” (véase en anexo 12) y bolígrafos.	Humanos	Dinamizadores.	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
	Materiales	Globos, situaciones redactadas para ser leídas (véase en anexo 11), ficha valoración situaciones “¡Y hago boooooom!” (véase en anexo 12) y bolígrafos.					
	Humanos	Dinamizadores.					
Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.						
Metodología	Participación tanto a nivel individual como grupal.						
Descripción	<p>Se reparte a cada participante un globo. Se leerán al grupo diferentes situaciones que puedan generar alguna emoción en los participantes. La actividad consiste en que los participantes vayan hinchando el globo un poco cada vez que se sientan incapaz de controlar algunas de las situaciones escuchadas.</p> <p>Además del globo, se le dará a cada participante una ficha donde se enumeren las diferentes situaciones. Cada participante, al hinchar el globo en una situación determinada, deberá escribir al lado de esta la emoción que haya sentido. En caso de que no sea capaz de identificar la emoción sentida, especificará que desconoce la emoción.</p> <p>Al término de esta parte de la actividad, se realizará una puesta en común de las emociones sentidas por los participantes, intentando dar nombre a las mismas. Se ayudará a los participantes a reflexionar sobre las distintas emociones, su capacidad para expresarlas y su capacidad para gestionarlas. Se animará a los participantes a que expongan situaciones que les sean difícilmente controlables con el fin de reconocer que son situaciones comunes a todos y, de esta forma, buscar estrategias para afrontarlas.</p> <p style="text-align: right;">Basado en (Albaladejo et al., 2014)</p>						

SESIÓN 5

Sesión	OBJETIVO			Actividades
	Sensibilizar a los padres/madres sobre la importancia de redefinir sus roles tras el divorcio.			
5	Conceptual	Procedimental	Actitudinal	11.- ¿Quién eres? 12.- Crea tu mejor versión
	O: conocer el concepto de rol y sus características. C: conocimiento del concepto de rol y sus características.	O: aprender a identificar los roles y gestionarlos. C: aprendizaje e identificación de los roles y su gestión.	O: valorar la importancia de los roles de uno mismo y de los demás. C: valoración de la importancia de los roles de uno mismo y de los demás.	

Actividad 11. ¿Quién eres?	
Temporalización	30 minutos
Recursos	Materiales Texto “Sin decisión de vivir no hay vida” (véase en anexo 13), y ficha “Reflexiona sobre ti” (véase en anexo 14).
	Humanos Dinamizadores.
	Organizativos Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Grupal, dinámica y participativa, con una reflexión individual a modo de autoconocimiento.
Descripción	Se lee el texto “Sin decisión de vivir no hay vida”. Una vez leído este, los participantes completarán la ficha “Reflexiona sobre ti” para, posteriormente, hacer una reflexión grupal.

Actividad 12. Crea tu mejor versión.	
Temporalización	30 minutos
Recursos	Materiales Texto “Todas las cosas se crean dos veces” (véase en anexo 15), ficha “Creando mi mejor versión” (véase en anexo 16) y bolígrafos.
	Humanos Dinamizadores.
	Organizativos Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Lectura grupal y reflexión/trabajo individual (autococimiento).
Descripción	Se lee el texto “Todas las cosas se crean dos veces” de forma grupal y se anima a los participantes a reflexionar sobre su rol de padre/madre, haciendo una plasmación de lo que sería su mejor versión, mediante la cumplimentación de la ficha “Creando mi mejor versión”.

SESIÓN 6

Sesión	OBJETIVO			Actividades
	Alcanzar estrategias que favorezcan una comunicación interparental efectiva.			
6	Conceptual	Procedimental	Actitudinal	13.- ¿Es fácil comunicarse? 14.- Algo que contar
	O: conocer las características de la comunicación y estrategias para que esta sea efectiva. C: conocimiento de las características de la comunicación y de estrategias para que sea efectiva.	O: practicar y reflexionar sobre los beneficios de una comunicación efectiva. C: práctica y reflexión sobre los beneficios de una comunicación efectiva.	O: valorar la importancia de una comunicación efectiva. C: valoración de la importancia de una comunicación efectiva.	

Actividad 13. ¿Es fácil comunicarse”	
Temporalización	25 minutos
Recursos	Materiales Fichas con dibujos de figura 1 y 2 (véase en anexo 17), folio y bolígrafo.
	Humanos Dinamizador.
	Organizativos Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Agrupamiento en parejas. Metodología grupal y participativa.
Descripción	<p>Se organiza a los participantes en parejas. Un participante actuará como emisor teniendo que dictar una figura (figura 1) a su compañero con el objetivo de que este la pueda dibujar. El emisor deberá describir lo que ve, pero sin prestar atención a su compañero, siendo para ello preferente que se coloque de espaldas a este. El dibujante no puede realizar ninguna pregunta, solo debe intentar dibujar lo que le describe el emisor.</p> <p>Una vez realizada la actividad, se invertirán los roles incluyendo además una variable. En esta ocasión, el emisor puede contestar a todas las preguntas que le haga el dibujante, que debe intentar reproducir de la forma más fiel posible la descripción que su compañero haga de la figura (figura 2).</p>

Actividad 14. Algo que contar.	
Temporalización	30 minutos.

Recursos	Materiales	Ficha “Algo que contar” (véase en anexo 18) y bolígrafos.
	Humanos	Dinamizadores.
	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Grupal, dinámica y participativa.	
Descripción	<p>Se presenta a los participantes una ficha con cuatro situaciones o formas distintas de comunicarse y que pueden facilitar o dificultar la comunicación, además de una ficha con una serie de preguntas relativas a esas situaciones.</p> <p>Se leerá la ficha de forma conjunta y los participantes irán contestando a las preguntas planteadas en la misma. Se irá contestando pregunta a pregunta, poniendo en común las consideraciones de cada participante. Con ayuda del organizador, se analizarán aspectos importantes para la comunicación, presentes en las situaciones trabajadas, como: la accesibilidad (situación 1), el afecto y la confianza (situación 2), la disponibilidad (situación 3) y el reconocimiento (situación 4).</p> <p>Analizados estos aspectos se les preguntarán a los participantes de forma oral, para hacer una charla grupal, preguntas de este tipo: “Y en tu caso, ¿te sientes escuchado?”, “¿Sueles encontrar respuesta a las preguntas que haces a la gente?”, ¿”Qué haces tú para comunicarte?, etc.</p>	

SESIÓN 7

Sesión	OBJETIVO			Actividades
	Fomentar la mejora de la relación entre ambos cónyuges.			
7	Conceptual	Procedimental	Actitudinal	15.- ¿Isla o archipiélago? 16.- Uno para todos, todos para uno
	O: conocer la importancia de las relaciones con los demás. C: conocimiento de la importancia de las relaciones con los demás.	O: aprender a relacionarse efectivamente. C: aprendizaje sobre la forma de relacionarse efectivamente.	O: valorar las relaciones con los demás. C: valoración de las relaciones con los demás.	

Actividad 15. ¿Isla o archipiélago?		
Temporalización	20 minutos	
Recursos	Materiales	Ficha “¿Isla o archipiélago?” (véase en anexo 19) y bolígrafos.
	Humanos	Dinamizador.
	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.

Metodología	Grupal, dinámica y participativa, con un trabajo previo individual.
Descripción	<p>Se plantea a los participantes que realicen una enumeración de las actividades que desarrollan normalmente en una semana. Después se les pide que dibujen en una gráfica el porcentaje de tiempo que pasan realizando actividades que impliquen la relación con otros.</p> <p>Una vez realizada la ficha, se hace una puesta en común grupal, haciendo conscientes a los participantes de que estamos en continua relación con los demás, de que nuestra vida es una permanente referencia a los demás.</p> <p>Aunque seamos personas diferentes, entre todas formamos un gran grupo, que es la sociedad. Aunque seamos pequeñas islas, juntos formamos un archipiélago.</p>

Actividad 16. Uno para todos, todos para uno.							
Temporalización	40 minutos						
Recursos	<table border="1"> <tr> <td>Materiales</td> <td>Bolígrafos y sobres con: ficha “Uno para todos, todos para uno – Jeroglífico” (véase en anexo 20), hoja “Modelos tarjetas correspondencia símbolo letra” (véase en anexo 21) y tarjetas/folios.</td> </tr> <tr> <td>Humanos</td> <td>Dinamizador.</td> </tr> <tr> <td>Organizativos</td> <td>Aula con sillas y mesas suficientes.</td> </tr> </table>	Materiales	Bolígrafos y sobres con: ficha “Uno para todos, todos para uno – Jeroglífico” (véase en anexo 20), hoja “Modelos tarjetas correspondencia símbolo letra” (véase en anexo 21) y tarjetas/folios.	Humanos	Dinamizador.	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
	Materiales	Bolígrafos y sobres con: ficha “Uno para todos, todos para uno – Jeroglífico” (véase en anexo 20), hoja “Modelos tarjetas correspondencia símbolo letra” (véase en anexo 21) y tarjetas/folios.					
	Humanos	Dinamizador.					
Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.						
Metodología	Dinámica y participativa, con agrupamiento de parejas, concluyendo con un agrupamiento grupal.						
Descripción	<p>Los participantes, dispuestos en parejas (con su expareja), deberán intentar descifrar un jeroglífico, tratando de conseguir la frase escondida: “Yo hago lo que tú no puedes, y tú haces lo que yo no puedo. Juntos podemos hacer grandes cosas” - Madre Teresa de Calcuta.</p> <p>A cada pareja se le dará un sobre con: una ficha con el jeroglífico, una tarjeta con la correspondencia de algunos símbolos con las letras a las que corresponden y un/una folio/tarjeta para escribir la frase encontrada.</p> <p>A todas las parejas le faltarán algunas correspondencias símbolo-letra, de modo que deberán buscar la forma de encontrar esas correspondencias.</p> <p>Concluida la actividad, se hará una puesta en común de las primeras impresiones de la actividad. Los participantes deberán</p>						

	<p>analizar las estrategias que han utilizado, cómo se han sentido, las dificultades que han encontrado...</p> <p>Hechas las aportaciones de los participantes, el dinamizador indicará al grupo que lo mismo pasa en su familia. Juntos deben buscar soluciones a los desafíos que surjan en su vida familiar.</p>
--	---

SESIÓN 8

Sesión	OBJETIVO			Actividades
	Concienciar sobre la importancia del aumento de la coparentalidad (implicación de ambos).			
8	Conceptual	Procedimental	Actitudinal	17.- Partes del todo 18.- Vosotros podéis
	O: conocer el concepto de coparentalidad. C: conocimiento del concepto de coparentalidad.	O: aprender a ejercer la coparentalidad. C: aprendizaje del ejercicio de la coparentalidad.	O: valorar el ejercicio de la coparentalidad y sus beneficios. C: valoración del ejercicio de la coparentalidad y sus beneficios.	

Actividad 17. Partes del todo	
Temporalización	10 minutos
Recursos	Materiales Sobre con frases incompletas (véase “Modelo de frases – Partes del todo” en anexo 22), folios, barra de pegamento y tijeras.
	Humanos Dinamizador.
	Organizativos Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Dinámica y participativa con agrupamiento en parejas.
Descripción	<p>Se les da a los participantes, organizados en parejas, un sobre con frases incompletas de un texto, así como un folio y una barra de pegamento. Los participantes deberán encontrar la pareja de sus frases, dispuestas por el aula, y formar el texto completo en el folio entregado pegando las frases completas.</p> <p>El texto final que obtendrán será el siguiente:</p> <p><i>Pon todo tu corazón, toda tu mente y toda tu alma en todo lo que hagas. Creo en la gente normal que quiere ser mejor. Creo en la gente normal que quiere ser la mejor versión de sí mismo. Si piensas que es difícil, pero que lo puedes conseguir, a lo mejor lo consigues. Ponte objetivos, metas, compromisos... No conozco a nadie que poniendo el corazón le vaya mal. Si te dejas la piel</i></p>

	<p><i>llegarás cansado, pero a la vez muy orgulloso. Creo que vale la pena.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Luis Galindo</i></p>
--	---

Actividad 18. ¡Vosotros podéis!		
Temporalización	40 minutos	
Recursos	Materiales	Ficha “¡Vosotros podéis!” (véase en anexo 23).
	Humanos	Dinamizador.
	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Dinámica y participativa con agrupamiento en parejas.	
Descripción	Se pide a los participantes que, manteniéndose en las mismas parejas que en la actividad anterior, realicen, teniendo en cuenta todos los conocimientos adquiridos durante el programa, su propio plan de coparentalidad, completando la ficha que se les ofrecerá como modelo o haciendo un diseño propio.	

SESIÓN 9

Sesión	OBJETIVO	Actividades
	Finalizar el desarrollo del programa, sacando conclusiones y despidiendo a los participantes.	
9	<p>Se realizarán dos actividades (19 y 20) que sirvan para concluir el programa de intervención, analizando su efectividad con la realización de un post-test y el grado de satisfacción de los participantes dándoles la posibilidad de expresarse valorando el programa.</p> <p>Al término de estas dos actividades, se dará cierre al programa haciendo entrega a los participantes de un certificado de participación y asistencia.</p>	<p>19.- Analizándonos</p> <p>20.- Tu opinión cuenta</p> <p>21.- ¡Enhorabuena!</p>

Actividad 19. Analizándonos.		
Temporalización	10 minutos.	
Recursos	Materiales	Ficha post-test (véase en anexo 24).
	Humanos	Dinamizadores.
	Organizativos	Aula con sillas y mesas suficientes.
Metodología	Cada participante trabajará de forma individual rellenando su ficha.	
Descripción	Se les entrega a los participantes una ficha con un post-test que deberán rellenar de forma individual, con el fin de poder realizar una evaluación, sobre la eficacia del programa, comparando los resultados de este con los del pre-test cumplimentado al inicio del programa.	

Actividad 20. Tu opinión cuenta.		
Temporalización	20 minutos	
Recursos	Materiales	No se necesita ningún material.
	Humanos	Dinamizador.
	Organizativos	Aula con sillas suficientes.
Metodología	Grupal, dinámica y participativa.	
Descripción	Se pide a los participantes, dispuestos en un gran círculo, que hagan una valoración del desarrollo del programa, compartiendo con el grupo sus sensaciones sobre el mismo, manifestando cómo se han sentido durante el programa, aquello que más les ha gustado y/o servido, si han echado en falta el trabajo de algún contenido específico, si les ha servido el programa, las limitaciones que han encontrado... Estas valoraciones serán recogidas por escrito por parte del organizador.	

Actividad 21. ¡Enhorabuena!		
Temporalización	10 minutos	
Recursos	Materiales	Certificados de asistencia y participación (<i>véase el modelo base en anexo 25</i>).
	Humanos	Dinamizador.
	Organizativos	Aula con sillas suficientes.
Metodología	Grupal.	
Descripción	Se entrega a cada participante un certificado de asistencia y participación y se les agradece su participación en el programa.	

Finalizada la entrega de los certificados, se convocará a los participantes a la celebración de una excursión que sirva como cierre del programa de intervención y que permita a los participantes compartir un día en familia. Para ello, la excursión se organizará preferiblemente un sábado, con el fin de que pueda acudir la familia al completo. La excursión estará dirigida a las familias participantes durante el programa y será organizada por los dinamizadores responsables de la implantación y desarrollo del mismo.

5. Conclusiones

Actualmente, son muchos los cambios que se han experimentado en el ámbito familiar, sobre todo en lo referente a sus estructuras. Una de las realidades sociales emergentes es la situación de divorcio, realidad que requiere de una respuesta educativa. A pesar de que las investigaciones demuestran que el divorcio es un proceso de gran complejidad, si los progenitores reciben la ayuda pertinente para mejorar como padres y madres, siguen manteniendo una relación positiva con sus

hijos e hijas y, consecuentemente, los menores afrontan esta situación de forma adecuada, los resultados tanto en los hijos e hijas como en los progenitores, así como la relación entre estos mejorarán (López-Larrosa, 2009).

Es por todo lo anterior, unido a la escasa cantidad de programas destinados a tal fin, por lo que se ha considerado necesario diseñar un Programa de Intervención dirigido a todos los padres y madres en situaciones de divorcio, promoviendo no sólo la redefinición de los roles parentales sino el fomento de la coparentalidad, como hecho favorecedor y contribuyente para el bienestar de los hijos e hijas (Yárnoz-Yaben, 2010).

Una de las realidades emergentes en el contexto educativo, es el aumento de familias divorciadas en los centros escolares. Esto, sin duda, requiere de una adaptación profesional a la realidad existente, destacando la importancia de la colaboración entre la familia y la escuela, motivo por el cual este programa se ofrece en el ámbito escolar, como parte de la formación ofrecida a los padres y madres.

Actualmente, existen múltiples programas de intervención tales como “New beginnigs”, “Ruptura de pareja, no de familia” y “Dads for life”, cada uno con sus propias características, metodología, objetivos, destinatarios, etc. El programa que nos ocupa presenta semejanzas con muchos de los programas consultados. Son programas que, por sus características, suelen aplicarse en grupos reducidos, en este caso dirigido a padres y madres divorciados/as.

Como limitación fundamental del programa, se puede mencionar la falta de tiempo y de oportunidades para poder llevarlo a cabo en un contexto real que permitiera determinar su eficacia, siendo esto a su vez una línea de trabajo futura. Sin embargo, a pesar de no haber podido llevarlo a la práctica, considero que sería útil no solo para los padres y madres divorciados, destinatarios del programa, sino para la familia al completo, al tratarse aspectos fundamentales en el ámbito familiar como la comunicación, la calidad de las relaciones, las emociones, etc.

Otra posible limitación tiene que ver con la propia aplicación del programa, en concreto con la participación de los padres y madres. Pueden darse casos en los que un progenitor, interesado en asistir al programa, no cuente con la colaboración de su expareja, dificultando esto la realización de muchas de las actividades que, por sus características y por los objetivos que se persiguen, están orientadas a la participación conjunta de ambos. Sin embargo, considerando uno de los principios metodológicos del programa la flexibilidad, se establecería un ajuste a las necesidades y características de los participantes, de forma que todos los padres y madres interesados, independientemente de su situación, pueda ser destinatario del programa de intervención.

Otro aspecto a mejorar sería la introducción de alguna sesión destinada al trabajo conjunto de los padres y madres con sus hijos, de forma que se fortalezcan las relaciones familiares y los progenitores cuenten con más herramientas que le permitan redefinir sus roles como padres/madres.

Como fortaleza del programa se puede considerar que, debido a los pocos estudios realizados y dado que nos encontramos ante una realidad social que requiere de respuesta, se prevé la aplicación y evaluación del programa. Unido a esto y, anticipándonos a un posible problema que podría surgir en el desarrollo del programa, debido a que está destinado a la participación de ambos progenitores, el diseño incluye la oferta de un servicio de ludoteca para los hijos que permita a los padres y madres la asistencia a las diferentes sesiones. Cabría mencionar también la facilidad a nivel organizativo del programa al plantear actividades sencillas tanto a nivel metodológico como organizativo, así como materiales asequibles para cualquier centro escolar.

6. Referencias bibliográficas

- Albaladejo, N., Algarra, L.D., Almendros, I., Barba, M.I., Bellod, N., Brotons, A., ... Vicent, M. (2014). Cultivando emociones – 2. Educación Emocional de 8 a 12 años. Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Cultura i Esport. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/39e5fa35-716b-4330-b56b-743d45010db2>
- Amorós, P., Fuentes, N., Mateos, A., Pastor, C., Rodrigo, M.J., Byrne, S., ... Guerra, M. (2014). Aprender juntos, crecer en familia. Aprender a comunicarnos en familia. Barcelona: Obra Social “la Caixa”. Recuperado de https://obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/aprendemos_a_comunicarnos_en_familia_es.pdf/fe2dea16-5881-42d9-b4d1-7be94c3461af
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of marriage and family*, 62(4), 1269-1287.
- Amato, P. R. y Gilberth, J. G. (1999). Nonresident fathers and children's well-being: a meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 61 (3).
- Barrón, S. (2003). Parentalidad postdivorcio ¿una nueva frontera de desigualdad?. III Jornadas de Sociología de la UNLP, 10 al 12 de diciembre de 2003, La Plata, Argentina. La Argentina de la crisis: Recomposición, nuevos actores y el rol de los intelectuales. En Memoria Académica. Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.6846/ev.6846.pdf

- Bolaños, I. (2015). Custodia compartida y coparentalidad: una visión relacional. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 15, 57-72. Recuperado de <http://masterforense.com/pdf/2015/2015art4.pdf>
- Camara, K. A. y Resnick, G. (1988). Interparental conflicto and cooperation: factors moderating children's post-divorce adjustment. En E. M. Hetherington and J. D. Arasteh (eds.), *Impact of divorce, single parenting and stepparenting on children*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum ass.
- Cantón, J. y Justicia, M.D. (2007). Características del niño y adaptación al divorcio de los padres. En J. Cantón, M.R. Cortés y M.D. Justicia, *Conflictos entre los padres, divorcio y desarrollo de los hijos*. Madrid: Pirámide.
- Cantón, J. y Justicia, M. D. (2013). Programas para prevenir los problemas de adaptación de los hijos de divorciados. En J. Cantón, M. R. Cortés, M. D. Justicia y D. Cantón. *Violencia doméstica, divorcio y adaptación psicológica* (pp. 261-278). Madrid: Pirámide.
- Catalán, M.J., Begoña, M., Peña, S., Alemán, C., Aragón, V., García, M.D., Marín, C., Matas, A.M. y Soler, C. (2007). La Custodia Compartida: concepto, extensión y bondad de su puesta en escena. Debate entre psicología y derecho. *Anuario de Psicología Jurídica*, 17, 131-151. Recuperado de file:///C:/Users/josem/Desktop/Maria/TFG/Documentos/Custodia%20compartida-concepto,%20extensión%20y%20bondad%20de%20su%20puesta%20en%20escena.pdf
- Covey, S.R. (2004). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Paidós.
- Donahey, K. (2017). Effects of Divorce on Children: The Importance of Intervention. *Intuition: The BYU Undergraduate Journal in Psychology*, 13 (3). Recuperado de <https://scholarsarchive.byu.edu/intuition/vol13/iss1/3>
- Fariña, F., Novo, M., Arce, R. y Seijo, D. (2002), Programa de intervención “Ruptura de Pareja, no de Familia” con familias inmersas en procesos de separación. *Revista de Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 2 (3), 67- 85. Recuperado de

http://www.masterforense.com/index.php?option=com_content&view=article&id=72&Itemid=161

Fernández-Rasines, P. (2016). Parentalidad : leyes , normas y prácticas parentales
Parenthood : Laws , norms and parenting practices. Quaderns-E Del Institut
Català D'Antropologia., 21(2), 119–134.

Fernández, J.A. y Tobío, C. (1999). *Las familias monoparentales en España*. Madrid:
Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Galindo, L. y Kogan, M. (2010). *El próximo minuto*. Barcelona: Plataforma Editorial.

González, M.-M. (2000). *Monoparentalidad y Exclusión Social en España*. Sevilla: Área
de Economía y Empleo del Ayuntamiento de Sevilla.

González, M.M. (2014). Nuevas familias, nuevos retos para la investigación y la
educación. *Cultura y Educación*, 21 (4), 381-389. Recuperado de
<https://doi.org/10.1174/113564009790002409>

Grief, G. L. (1997). *Out of touch: when parents and children lose contact after divorce*
(pp.3-31). Oxford: Oxford University Press.

Hetherington, E.M. y Kelly, J. (2002). *En lo Bueno y en lo malo: la experiencia del
divorcio. Cómo influye realmente la separación en la vida de los hijos*. Barcelona:
Paidós.

Hogan, D. M., Halpenny, A. M. y Greence, S. (2003). Change and continuity after
parental separation. Children's experiences of family transitions in Ireland.
Childhood, 10 (2), 163-180.

Instituto Nacional de Estadística (INE) (2017). Estadística de nulidades, separaciones
y divorcios. Año 2016. Recuperado de
http://www.ine.es/prensa/ensd_2016.pdf

- Irureta, K. (2016). *Función Paterna* (tesis de pregrado). Universidad de la República. Facultad de Psicología, Uruguay. Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/123456789/7762/1/Irureta%20Karen.pdf>
- Lamb, M. (2006). Factors affecting children's adjustment following parental separation. Comunicación presentada en International Conference of Children and Divorce. Norwich, 24-27 julio.
- López-Larrosa, S. (2009). El sistema familiar ante el divorcio: factores de riesgo y protección y programas de intervención. *Cultura y educación*, 21(4), 391-402.
- López, F., Díez, M., Morgado, B. y González, M.M. (2009). Educación infantil y diversidad familiar. *XXI Revista de Educación*, 10, 111-122. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2145/b15480057.pdf?sequence=1>
- López, M. y Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza.
- Marcos, B. (2007). Estructura y función familiar. *FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 14 (5), 37-45. doi: 10.1016/S1134-2072(07)74018-5
- Marín, M. (2015). Las influencias de las actitudes parentales sobre el bienestar del menor y la elección preferente de la custodia compartida: una disertación. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 15, 73-89. Recuperado de <http://masterforense.com/pdf/2015/2015art5.pdf>
- Morgado, B. (2008). Experiencia del divorcio parental y ajuste psicológico infantil (Tesis Doctoral). Universidad de Sevilla, Facultad de Psicología, España. Recuperado de <http://fondosdigitales.us.es/tesis/>
- Morgado, B. y Román, M. (2001). La familia como contexto de desarrollo infantil. En V. Muñoz, I. López, I. Jiménez-Lagares, M. Ríos, B. Morgado, M. Román, P. Ridao, X. Candau y R. Vallejo, *Manual de psicología del desarrollo aplicada a la educación* (pp. 37-60). Madrid: Pirámide.

- Morte, M.A. (2017). *Programa de Intervención: “Fomento de la coparentalidad post-divorcio”* (trabajo fin de grado). Universidad de Sevilla. Facultad de Ciencias de la Educación, Sevilla. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/63506/MORTE%20G%C3%93MEZ.pdf?sequence=1>
- Moxnes, K. (2003). Risk factors in divorce. Perceptions by children involved. *Childhood*, 10 (2), 131-146.
- Peterson, J. L., y Zill, N. (1986). Marital disruption, parent-child relationships and behaviour problems in children. *Journal of Marriage and the Family*, 48 (2).
- Ramírez, M. (2015). ¿De qué hablamos cuando aludimos a la custodia compartida? Errores frecuentes en su conceptualización. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 15, 29-37. Recuperado de <http://masterforense.com/pdf/2015/2015art2.pdf>
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C., Byrne, S. y Rodríguez, B. (2015). *Manual práctico de parentalidad positiva*. Madrid: Síntesis.
- Sánchez, C. V. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *La revue du REDIF*, 1, 15-22. Recuperado de: <http://web.upcomillas.es/redif/Revista1.asp>
- Sánchez, F. L. (2010). *Separarse sin grietas. Sufrir menos y hacerlo bien con los hijos*. Barcelona: Graó.
- Sanz, A. (s.f.). *Luis Galindo – motivación pasión*. [Archivo de Vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=zVaHqBp-ruA>
- Sanz, M., Corral, S., Aperribi, L., Iriarte, L. y Martínez-Pampliega, A. (2016). *Egokitzen. Programa de intervención post-divorcio. Manual de buenas prácticas en la escuela ante situaciones de divorcio*. Recuperado de: <https://bo6aholkularienmintegia.files.wordpress.com/2016/02/manual-escuela-borrador-mayo-2015-1.pdf>

Trechera, J.L. (2003). Trabajar en equipo: talento y talante. Técnicas de Dinámica de Grupos. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

University of Minnesota Extension Family Development (2014). *What is Parents Forever™?* [Archivo de Vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=k8zT28bPYdI>

Urbietta, J.R. (2005). El regalo de sí mismo. Madrid: Narcea Ediciones.

Valdivia, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *La Reuve du REDIF*, 1, 15-22. Recuperado de www.redif.org

Velasco, M., Carrobles, A.M., Gómez, S. y Sukkarieh, S. (2012). La evolución de los tiempos: Adaptación del rol paterno. *Paraninfo digital*, 16. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/301300074_La_evolucion_de_los_tiempos_Adaptacion_del_rol_paterno

Wallerstein, J.S. y Blakeslee, S. (2006). *Y los niños... ¿qué? Cómo guiar a los hijos antes, durante y después del divorcio*. Barcelona: Granica.

Yárnoz-Yaben, S. (2010). Hacia la coparentalidad post-divorcio: percepción del apoyo de la ex pareja en progenitores divorciados españoles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10 (2), 295-307. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3193195>

7. Anexos

Anexo 1. Circular informativa para las familias.

Queridas familias:

Próximamente tendrá lugar en el centro el desarrollo de un programa de intervención para padres y madres titulado “Padres y madres para siempre”. La presentación a nivel institucional del mismo será el próximo día X/X/X en el salón de actos del colegio.

No obstante, os adjuntamos, por medio de la presente carta, información relativa al programa:

- El programa está dirigido a padres y madres (ambos), ya divorciados o en proceso de divorcio, que busquen mejorar su situación personal y familiar.
- Se desarrollará en 9 sesiones con carácter semanal. Las sesiones se impartirán en horario de tarde (entre las 18:30 y 19:30 horas) con una duración aproximada de 60 minutos.
- Todo el programa se impartirá en el colegio.
- Para participar solo debéis pasaros por el colegio y rellenar el formulario de inscripción. Contactaremos contigo para recordaros el día y la hora a la que dará comienzo el programa. Recuerda que el programa está destinado a ambos progenitores.

Un cordial saludo, hasta pronto.

Firma y nombre del
organizador/organizadores

Sello del centro

Padres y madres para siempre



Dirigido a **padres y madres** (ambos), ya **divorciados** o en proceso de divorcio, que busquen **mejorar** su **situación** personal y familiar.

9 sesiones semanales de aproximadamente **60 minutos**, en **horario de tarde** (entre las **18:30** y las **19:30**). Comenzamos el próximo día **X/X/X** (*día de la semana*).



En el **colegio** (*datos de contacto colegio*).

Para participar... pasa por el colegio y rellena el **formulario de inscripción**. Contactaremos contigo para recordarte el día y la hora a la que dará comienzo el programa. Recuerda que el programa está destinado a **ambos progenitores**.



ESCUDO
COLEGIO

**Jornada de presentación institucional
el próximo día X/X/X**

COLABORADORES



ÍNDICE

¿A quién va dirigido?

Objetivos

Temporalización

¿Dónde?

Metodología

¿Cómo participar?

¿A quién va dirigido?

Impartido por docentes, psicólogos y voluntarios, va **dirigido** a **padres y madres (ambos)**, ya **divorciados** o en **proceso de divorcio**, que busquen **mejorar** su situación personal y familiar, **fomentando** un **buen clima familiar** gracias a la **adquisición** de **competencias** que le permitan **asumir** una **parentalidad conjunta** respecto a los hijos comunes.



Objetivos



- 1 Permitir que los padres **se conozcan a sí mismos y entre ellos**, como punto de partida para un **cambio de actitud**.
- 2 Ofrecer pautas para la **gestión** de las **emociones**.
- 3 **Sensibilizar** a los padres/madres sobre la **importancia** de **redefinir** sus **roles** tras el divorcio.
- 4 Alcanzar **estrategias** que **favorezcan** una **comunicación** interparental **efectiva**.
- 5 Fomentar la **mejora** de la **relación** entre ambos **cónyuges**.
- 6 **Concienciar** sobre la **importancia** del **aumento** de la **coparentalidad** (implicación de ambos). Disociando los términos emparejamiento y paternidad.

Temporalización



Nueve sesiones semanales de aproximadamente **60 minutos**.

En **horario de tarde** (entre las 18:30 y las 19:30 horas).

Comenzaremos el próximo día X/X/X (día de la semana)

¿Dónde?



En el colegio.

Metodología

Metodología activa, dinámica y flexible.

Con diferentes agrupaciones de los participantes: trabajo grupal, por parejas, individual...).

Con diversos tipos de actividades: fichas, charlas, lecturas, dinámicas grupales, puestas en común...



¿Cómo participar?

Rellena el **formulario de inscripción** y contactaremos contigo para recordarte el día y la hora a la que dará comienzo el programa de intervención.

Recuerda que tienen que participar ambos miembros de la pareja.

¿Contamos contigo?

Anexo 4. Tarjetas con números complementarios.

Tarjetas complementarias

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
...	...

Reilusionarse – Luis Galindo

Pon todo tu corazón, toda tu mente y toda tu alma en todo lo que hagas.

Elegid vosotros en qué pueblo vivir. Si en el pueblo donde la gente solo hace hablar de lo que va mal, donde la gente espera que otro le solucione la vida, donde la gente ha perdido la ilusión o si queréis vivir en el pueblo donde la gente ve la vida con objetividad, ve las cosas que no van bien, pero no se pasa todo el día lamentándose, sino que lucha por mejorar, en la medida de sus posibilidades, esas cosas que no van bien y valora y agradece cada una de las cosas que han conseguido.

Todos y cada uno de nosotros tenemos que ser un ejemplo de optimismo inteligente, de ilusión, de vitalidad y de pasión. Tenemos que extenderlo en nuestro entorno.

No podrás vivir con auténtica pasión si te conformas con llevar una vida menor de la que podrías haber llevado.

Creo en la gente normal que quiere ser mejor. Creo en la gente que quiere ser la mejor versión de sí mismo.

Dejar de pensar por qué no podemos hacer cosas y empezar a pensar cómo las podemos hacer.

Evidentemente si tenemos un sueldo mejor, una casa mejor, una familia mejor, unos hijos mejores... Todo eso ayuda, pero no es lo decisivo, eso no cambia nuestra vida. Lo que cambia nuestra vida es nuestra actitud.

Si piensas que lo que vas a hacer es imposible, ni lo vas a intentar. Si piensas que lo que vas a hacer es difícil, pero lo puedes conseguir, a lo mejor lo consigues. Para eso lo que hace falta es inyectarnos ilusión, y para eso hace falta ponerse objetivos: ambiciosos pero alcanzables. No podemos aceptar la derrota antes de empezar.

Si tienes un sueño tienes que protegerlo. Las personas que no son capaces de hacer algo, te dirán que tú tampoco. Las personas optimistas nunca dejan de aprender: de alguien, de un libro, de una película, de una conversación, de un paseo...

Se agradecido y serás feliz. Valora a la gente, crea climas favorables. Cuida a tu gente.

Hay tres fuerzas que mueven el mundo: el poder, el dinero y el amor. Y la única que cuanto más das, más recibes, es el amor. Y cuando pones amor, eres capaz de conseguir casi todo lo que te propongas.

No conozco a nadie que poniendo el corazón le vaya mal. En esta sociedad, la mayoría de las personas salen por la mañana a cumplir. Cuando alguien sale a dejarse la piel destaca. Si os dejáis la piel todos los días, ¿cómo llegareis a casa por la noche? Muy cansados, pero a la vez muy orgullosos. Creo que vale la pena.

Basado en (Sanz, s.f.).

Anexo 6. Ficha pre-test.

Padres y madres para siempre

Cuestionario inicial

Como persona...			
	SI	NO	ANOTACIONES
1.- Soy una persona con cualidades positivas			
2.- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente			
3.- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo			
4.- Estoy satisfecho conmigo mismo			
5.- Pienso que soy un fracasado			
6.- Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo			
7.- Creo que no soy una buena persona			
Como padre/madre...			
8.- ¿Te consideras un/una buen/a padre/madre?			
9.- Cuando surge algún problema, relacionado con los/as hijos/as, lo hablo con mi expareja y, juntos, buscamos una solución			
10.- Cuido mejor a los niños que mi expareja			
11.- Estoy contento/a con el apoyo recibido de mi expareja			
12.- Creo que es muy difícil saber si como padre/madre lo estoy haciendo bien			
13.- He conseguido ser tan buen/a padre/madre como quería			
A nivel emocional...			
14.- Me siento seguro/a de las decisiones que tomo			
15.- Se gestionar mis emociones			
16.- Evito las emociones fuertes e intensas			
17.- Creo que hay emociones buenas y malas			
18.- Me siento satisfecho/a como padre/madre			
En las relaciones...			
19.- Soy una persona empática			
20.- Si tengo un problema con una persona intento resolverlo lo antes posible			
21.- La culpa siempre la tienen los demás			
22.- ¿Puedo ser yo el culpable en algunas ocasiones?			
Inquietudes y cosas que te gustaría mejorar:			

Poder es querer

“Elegid vosotros en qué pueblo vivir” – Luis Galindo

Nuestra naturaleza básica consiste en **actuar**, no en que se actúen por nosotros. Afrontar el presente es fundamental para organizar el futuro. **Afrontar la realidad** se traduce en ser consciente de que cada uno tiene el poder de responder a nuestras circunstancias (Covey, 2004).

No aceptar la realidad es aceptar no tenemos nada que hacer porque el contexto nos determina. Es aceptar la derrota antes de empezar, es no intentarlo (Covey, 2004).

Tomar la iniciativa significa reconocer que somos responsables y tenemos el poder de hacer que las cosas sucedan. Pero aquí entran en juego muchos interrogantes: **¿cómo lo hago? ¿Quién puede ayudarme? ¿Por dónde debo empezar?** (Covey, 2004).

Todo es cuestión de **actitud**. Todo lo que nos sucede puede verse como un problema o, por el contrario, como una oportunidad para aprender, crecer, descubrir... Dependerá de la actitud que tengamos ante la vida, que será la que determine nuestros sentimientos, pensamientos y, por lo tanto, acciones (Galindo y Kogan, 2010).

Pero la actitud se puede cambiar. Podemos elegir con qué ojos queremos mirar porque en palabras de Álex Rovira, **“lo que crees es lo que creas”**. Si tú mismo piensas que no podrás conseguir algo, efectivamente no lo lograrás. Cuando piensas que tienes posibilidades y tienes un motivo para hacerlo, a lo mejor lo consigues. Piensa en positivo y se dueño de tu vida. (Galindo y Kogan, 2010).

Una actitud positiva no puede hacerlo todo, ¡pero si ayuda a que todo se haga mejor! Permite elegir con qué gafas queremos mirar la vida, con qué bolígrafo queremos escribir nuestra historia (Galindo y Kogan, 2010).

¿Es posible favorecer una actitud positiva? ¡Por supuesto!. Sigue alguno de los siguientes consejos:

- Mira cada situación como una **oportunidad** para aprender.
- Emplea un lenguaje **automotivador**: puedo..., espero que..., estoy seguro de que..., escojo..., voy a..., estoy ilusionado con..., me encanta..., soy feliz con... haciendo..., me gusta...
- No des vueltas al pasado, pues ya es historia; no puedes cambiarlo, pero ¿por qué no aprender de él?
- No tengas miedo al **futuro**, aún no ha llegado. Ten en cuenta de que lo que hagas hoy influirá en donde estés mañana.
- Disfruta del presente, valorando el pasado y tomando decisiones acertadas que te lleven a donde quieres llegar en el futuro.

Tu actitud te determina: tú decides cómo vivir y escribir tu historia (Galindo y Kogan, 2010).

Adaptado de (Covey, 2004) y (Galindo y Kogan, 2010).

Poder es querer



¿Lo ponemos en práctica?

Presta atención a tu lenguaje. ¿Con cuánta frecuencia usa frases reactivas como “Si...”, “No puedo...”, “Debo...” o “Tengo que...”? Anótalas.

¿Cuál es tu realidad actual? ¿Hay algo de tu presente, pasado o futuro que te preocupe? ¿Quieres cambiar algo de tu vida pero no sabes por dónde empezar?

¿Qué meta o metas quieres alcanzar? Anótalas. ¿Tú puedes conseguir todo lo que te propongas! ¿Tienes algún motivo para esforzarte en conseguirla/s?

Anexo 8. Texto “Comprometerse y mantener los compromisos”.

Comprometerse y mantener los compromisos

¿Quieres llevar las riendas de tu vida? ¿Por qué no tomas la iniciativa? Anímate, asume compromisos contigo mismo y con los demás. Tu historia depende en gran medida de ti.

¿Cómo lo puedes hacer? Puedes *hacer una promesa...* y mantenerla. O *establecer una meta...* y luchar para alcanzarla.

Al comprometerte y mantener tus compromisos empiezas a asumir, de forma creciente, responsabilidad sobre tu vida. Ten el coraje y la fuerza necesaria para ser responsable de tu vida. Tú decides cómo escribir tu historia.

¿Qué hace que te comprometas y mantengas tus compromisos? Hay tres ingredientes fundamentales: el conocimiento, la capacidad y el deseo.

Adaptado de (Covey, 2004).

Entender a los demás

Todos necesitamos de todos. Como seres sociales, tendemos a mirar e **interpretar** a los demás **según** nuestras propias **experiencias** basándonos en nuestros valores y creencias.

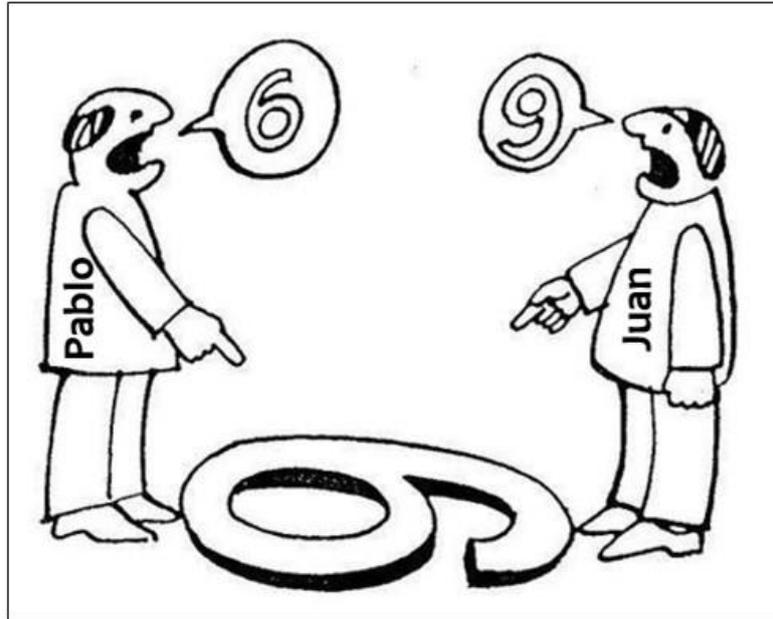
Para entender a los demás necesario hacer el **esfuerzo** de aceptarlos tal y como son, entendiendo que tienen limitaciones y necesidades, respetando siempre que todos somos diferentes.

Cuando decidimos entendernos con los demás, estamos tejiendo nuestras relaciones entendiéndolas como oportunidades para crear confianza, respeto... Entenderse exige ser **empático**, no solo poniéndose en el lugar del otro sino comprendiéndolo sin perder la propia opinión. La empatía acerca posturas ya que, cada individuo, con sus propia opinión, hará todo lo posible por comprender la opinión del otro. Con una actitud positiva y de respeto mutuo es más fácil entenderse.

Para entender a los demás es fundamental escuchar a los demás.

Siendo generosos y respetuosos, podemos establecer relaciones de confianza y entendimiento buscando entender a los demás antes que ser entendido y estando dispuesto a dar antes que a recibir.

Adaptado de (Galindo y Kogan, 2010).



¿Lleva razón Pablo o Juan?

¿Están siendo empáticos?

¿Están haciendo el esfuerzo de comprenderse el uno al otro?

¿Qué pueden hacer para ponerse de acuerdo?

¿Qué consejo le darías?

Cómo me veo, cómo me ven

La **ventana de Johari** es una herramienta de autoconocimiento que ayuda a mejorar las relaciones con los demás. Se divide en cuatro cuadrantes:

Zona libre o abierta: incluye lo que se transmite a los demás y todo el mundo ve (la raza, la edad, las opiniones y pensamientos que se expresan libremente).

Zona ciega: hace referencia a los aspectos que los demás reconocen en una persona pero que esa persona no ve. Son las impresiones que se causan en los demás a través de las acciones, gestos y actitudes aunque no se sea consciente de ello.

Zona oculta: se refiere a lo que una persona guarda para ella misma porque no quiere que los demás conozcan (sentimientos y opiniones que cuesta o no se quiere expresar, experiencias íntimas...).

Zona desconocida: alberga lo que una persona no conoce de sí misma y los demás no conocen tampoco de ella. Se refiere a todo lo inconsciente (instintos y deseos reprimidos, experiencias olvidadas...).

Adaptado de (Galindo y Kogan, 2010).

Este ejercicio es una ayuda para crecer personalmente, al hacernos consciente de la imagen que tenemos nosotros y los demás de nosotros mismos. La información que recibimos con este ejercicio es fundamental para conocernos más y así poder tomar decisiones mejor fundamentadas. Los demás ven cosas que nosotros no vemos o no queremos ver.

En la práctica... ¿Qué sabes de ti? ¿Qué ven los demás en ti?

Con tu expareja, completa tu propia Ventana de Johari. Tómate un tiempo para conocerte a ti mismo y conocer a tu expareja. Completa tu ventana poniendo un post-it de cada color en el lugar correspondiente.

Mi ventana...	
<i>Zona libre o abierta</i>	<i>Zona ciega</i>
<i>Zona oculta</i>	<i>Zona-desconocida</i>

Adaptado de (Galindo y Kogan, 2010).

¡Y hago booomm! Situaciones (para leerlas)

Situación 1: Te acaban de ofrecer en el trabajo un ascenso a la dirección de la empresa.

Situación 2: Tu hijo/a llega del colegio diciéndote que se han metido con el/ella en el recreo.

Situación 3: Te llama tu expareja preguntándote que por qué no has dejado a tu hijo/a ir al cumpleaños de su sobrina.

Situación 4: Acabas de darte cuenta de que has perdido tu chaleco preferido

Situación 5: Escuchas a tu hijo/a hablando con su amigo/a diciéndole lo bien que se lo pasa cuando está con tu expareja (su padre/madre).

Situación 6: Ha sido el cumpleaños de tu hermano y se te ha olvidado felicitarlo.

Situación 7: Te dice tu hijo/a que tu expareja (su padre/madre) le compra más cosas que tú.

Situación 8: Vas a recoger a tu hijo/a al colegio y te saluda con un abrazo y diciéndote lo mucho que te quiere.

Anexo 12. Ficha ¡Y hago booomm!

¡Y hago booomm!

Asocia a cada situación la emoción que sientas en el momento (Ej. Alegría, miedo, tristeza...). Si no sabes qué emoción estás sintiendo, especifica que no sabes exactamente lo que estás sintiendo (NS).

Situación 1	Emoción: _____ / NS
Situación 2	Emoción: _____ / NS
Situación 3	Emoción: _____ / NS
Situación 4	Emoción: _____ / NS
Situación 5	Emoción: _____ / NS
Situación 6	Emoción: _____ / NS
Situación 7	Emoción: _____ / NS
Situación 8	Emoción: _____ / NS

Sin decisión de vivir no hay vida

“El día de nuestro nacimiento a la vida, es el día en que nos decidimos a vivir”.

Hace mucho tiempo pasó un sembrador por esta tierra mía y fue dejando caer sus semillas. A cada una le decía algo con gran cariño:

- Puedes ser un buen árbol para que se posen y aniden las aves...
- Tú puedes ser buena espiga y buen trigo... y buen pan...
- Tú puedes ser un magnífico olivo y dar un aceite sabroso...

Todos los días salía aquel sembrador a ver crecer sus semillas en el campo. Pero echaba en falta a una que no acababa de salir. Todos los días esperaba con ansia verla aparecer... Dentro de la tierra, se oía el rumor de aquella semilla llena de miedo:

-Sé que tengo que salir al sol... y echar raíces y crecer... Pero, si salgo y me muero de sed porque no llueve... o si me arrastra una corriente... o si me congelo de frío... o si me abraso de calor... Me encantaría ver la luz del sol... dormir a la luz de las estrellas... y haceme un árbol fuerte.

Aquella semilla no se atrevía a crecer... hasta que un día recordó las palabras que le dijo el sembrador: **crece porque te necesitamos.**

Cuando recordó aquellas palabras comprendió que **alguien le estaba esperando** y no debía seguir por mas tiempo enterrada en la tierra.

Se puso a crecer y cuando salió a la luz, **encontró la sonrisa del sembrador...**



Luego, vio un camino que pasaba junto a ella... Entonces deseó con todas sus fuerzas crecer y crecer...

Y efectivamente, vinieron las nieves y los fríos y los vientos... pero aquella semilla, que ya era un arbolito, luchaba con todas sus fuerzas para que el viento no rompiera su tronco, aún frágil... ni sus ramas aún débiles se troncharan por el peso de la nieve.

Cuando la riada quería arrastrarle, aquel arbolito se agarraba a la vida y luchaba para no ser arrancado con su fuerza.

Y todas las tardes encontraba la mirada del sembrador que se fijaba en él y sonreía. Así creció un año y otro año... Veía, cuando aún era joven, cómo la gente que pasaba por el camino, le miraba... y seguía adelante.

Un día se dio cuenta que un pájaro había hecho un nido entre sus ramas. Creció... y creció. La gente veía como aquel árbol iba haciéndose grande y comenzó a llamarle **El árbol del camino**. Cada día era más firme, más fuerte, más recto.

Pero. También un día su corteza comenzó a arrugarse por los rigores del invierno y los calores y los vientos... También pasó sed y escasez. La gente -otra gente- empezó a llamarle **El viejo árbol del camino**.

Un invierno se dio cuenta de que el sembrador tenía frío y **aquel árbol desgajó una de sus ramas con ayuda del viento** para que el sembrador tuviera leña y se calentara. Al ver contento al sembrador, por su tronco corrían lágrimas de resina.

Pero, **un día el sembrador no fue a visitar al árbol**. Entonces, comprendió que **había llegado la hora**. Aquella noche hubo una tormenta como nunca la había conocido. Un rayo recorrió aquel árbol y sólo quedó su tronco quemado... El que la gente ahora conoce como **El tronco del viejo árbol**.

MANUEL SÁNCHEZ MONGE

Todo lo que nos ha sucedido y nos sucede, nos va tejiendo como personas. Nuestra existencia se va entretejiendo con la existencia de otras personas cercanas y especiales: la pareja, los hijos, los amigos... que nos empuja a *crecer porque nos necesitan*.

La forma de vivir la vida no solo refleja cómo hemos crecido sino cómo nos hemos ido configurando y, consecuentemente, qué personas somos.

Adaptado de (Urbieta, 2015).

Anexo 14. Ficha “Reflexiona sobre ti”.

Reflexiona sobre ti

En la práctica... Reflexiona sobre ti. ¿Cómo has tejido tu vida?

1.- Piensa en todos los roles que desempeñas en tu día a día (*padre, madre, hermano/a, hijo/a, médico, profesor...*).

2.- Centrándote en tu rol como padre/madre, ¿has cambiado antes y después del divorcio? ¿En qué momento crees que has sido mejor padre/madre? ¿Qué ha hecho que seas mejor o peor?

3.- Piensa en tu infancia, ¿quiénes fueron tus referentes? Cita a los dos más significativos ¿Qué puntos positivos y negativos destacas de cada uno de ellos?

	Puntos positivos	Puntos negativos
 <hr/>		
 <hr/>		

Todas las cosas se crean dos veces

Todas las cosas se crean dos veces. Todo lo que creamos lo hacemos primero mentalmente y después físicamente. Siguiendo la regla del carpintero (*medir dos veces antes de cortar una*), se trabaja con la mente hasta tener claro qué se quiere construir. Para hacer una casa, primero hacemos el plano y, una vez acabado, empezamos a levantar la casa, teniendo el plano entre manos y un fin en mente.

Lo mismo vale para la paternidad. Para educar a los hijos de una determinada manera, no debemos olvidar el fin que tengamos en mente, teniéndolo presente cada día. Es fundamental tener en cuenta que podemos tener una brújula y un lugar a donde ir, pero es imposible establecer paso a paso cómo llegaremos al lugar. Pues, en definitiva, a pesar de tener claro de dónde partimos y a dónde queremos llegar, no sabemos cómo nos irá en el camino, qué dificultades encontraremos, qué atajos tendremos que tomar... No podemos marcarnos metas como padres sin antes tener claros nuestros valores.

Como padres, no debemos intentar ganar grandes guerras, sino ir ganando batalla a batalla, recordando siempre que quien mucho abarca, poco aprieta.

Como padre/madre querrás que tus hijos te recuerden por momentos compartidos contigo, que piensen en la de veces que se acercaron a ti con sus preocupaciones y problemas y encontraron respuesta. Querrás que se sientan escuchados y atendidos, amados y valorados. Valorarás que tus hijos piensen que, aunque no eres perfecto, has hecho todo lo posible, todo lo que ha estado a tu alcance.

Quieres todo lo anterior porque valoras a tus hijos y, por lo tanto, quieres ser el/la mejor padre/madre posible. Pero, ¿tienes siempre esto en mente? ¿tienes en cuenta tus valores principales? Trata de no maquillar lo que más te importa con “problemas” superficiales, con preocupaciones innecesarias, con pensamientos negativos... Todo esto se traduce en la forma en la que actúas con tus hijos. Intenta que tu forma de actuar y tus sentimientos vayan de la mano.

¿Comprendes que el guion con el que vives muchas veces no está en armonía con tus propios valores? Debes convertirte entonces en el escritor de tu propia vida y reescribirla creando tu mejor versión. Empieza con un fin en mente para lograr reescribir de forma exitosa tu mejor versión, enfocando tu rol como padre/madre. Se responsable de tu conducta y de tus actitudes tratando que sean congruentes y compatibles con tus valores y principios. Empieza cada día con tus valores y principios en mente y trabaja por conseguir el fin planteado.

Adaptado de (Covey, 2004).

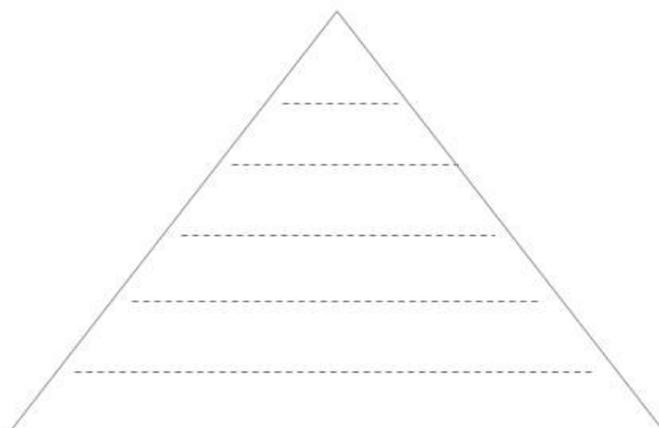
Anexo 16. Ficha “Creando mi mejor versión”.

Creando mi mejor versión...

1. Piensa en tu rol actual como padre/madre y establece tus puntos positivos y negativos.

2. Escribe tus 6 valores o aspectos fundamentales de tu vida (aquellas cosas a las que le das importancia en tu vida) y, a continuación, haz tu escala de valores:



3. Ahora, teniendo en cuenta tus aspectos positivos y negativos, y tu escala de valores, redacta lo que sería tu mejor versión como padre/madre.

Está en tus manos conseguir esa versión de ti mismo, ¿a qué esperas para conseguirlo? ¡Puedes hacerlo! Crece porque te necesitas, crece porque te necesitan.

No es fácil comunicarse

Figuras para la *descripción*

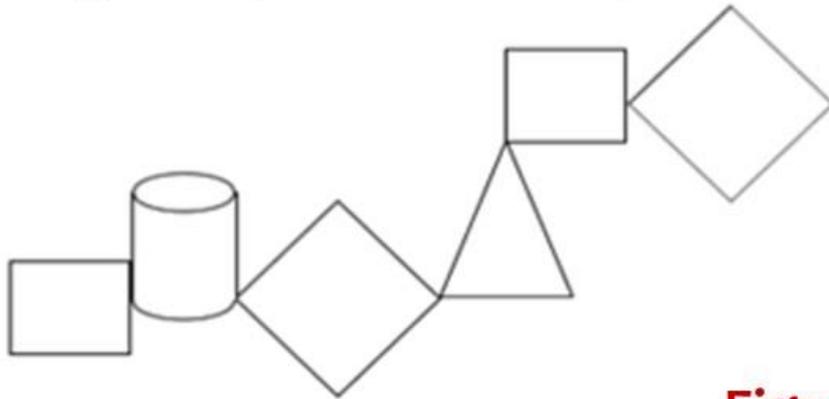


Figura 1

Figuras para la *descripción*

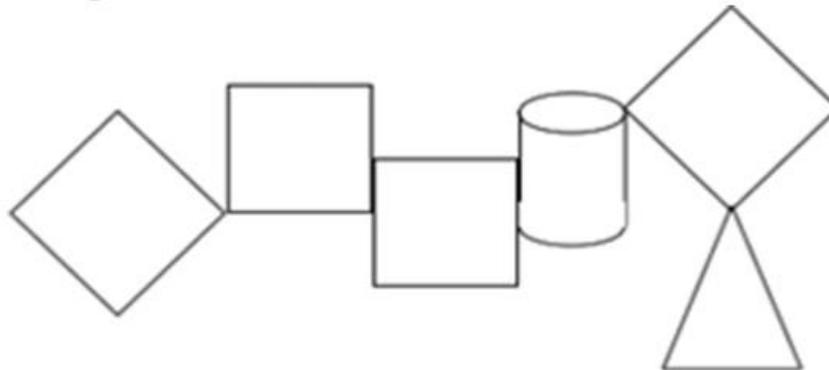
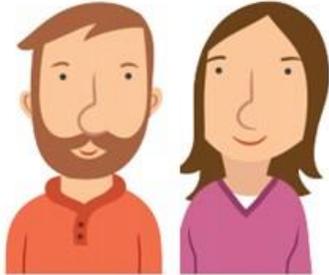


Figura 2

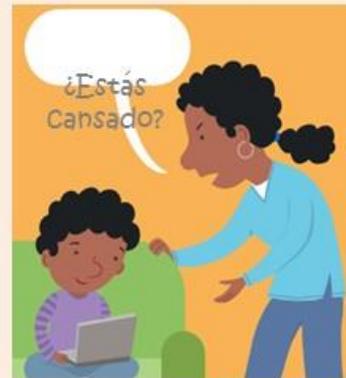
Adaptado de (Trechera, 2003).

Algo que contar...



Jaime está al lado de Paula contándole un problema. Paula está ensimismada viendo la televisión y ni siquiera gira la cabeza para mirar a Jaime, una actitud que dificulta la comunicación entre los dos.

Juan lleva toda la tarde haciendo un trabajo del colegio, cuando su madre llega y le pregunta que si está cansado. Juan le responde que “un poco” con gesto de agotamiento. La madre se acerca, le da un abrazo y le dice: “ahora te das una ducha, cenas y así estarás más relajado”.



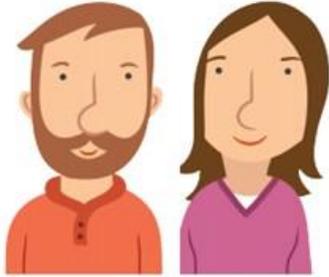
Carlos intenta hablar con su padre, Pedro, y éste le contesta que no tiene tiempo, que está ocupado haciendo un informe para el trabajo que es muy importante.

Antonio le cuenta a su profesor, Roberto, que sus compañeros se han reído de él porque ha hecho una actividad de forma distinta a los demás. Roberto le contesta que no se preocupe, que si el trabajo está bien hecho, el lo valora.



Adaptado de (Amorós et al., 2014)

Algo que contar...



¿Creéis que Jaime se siente escuchado?

¿Qué podría hacer Jaime en esta situación?

¿Qué tendría que hacer Paula en este caso?

¿Cómo se siente Juan cuando su madre le pregunta? _____

¿Cómo responde Juan en esta situación?

¿Cómo se siente la madre en este caso?



¿Creéis que Carlos se siente escuchado?

¿Qué podría hacer Carlos en esta situación?

¿Qué tendría que hacer Pedro en este caso?

¿Cómo se siente Antonio cuando su profesor le responde? _____

¿Cómo actúa Roberto en esta situación?

¿Cómo se sienten Antonio y Roberto en este caso? _____

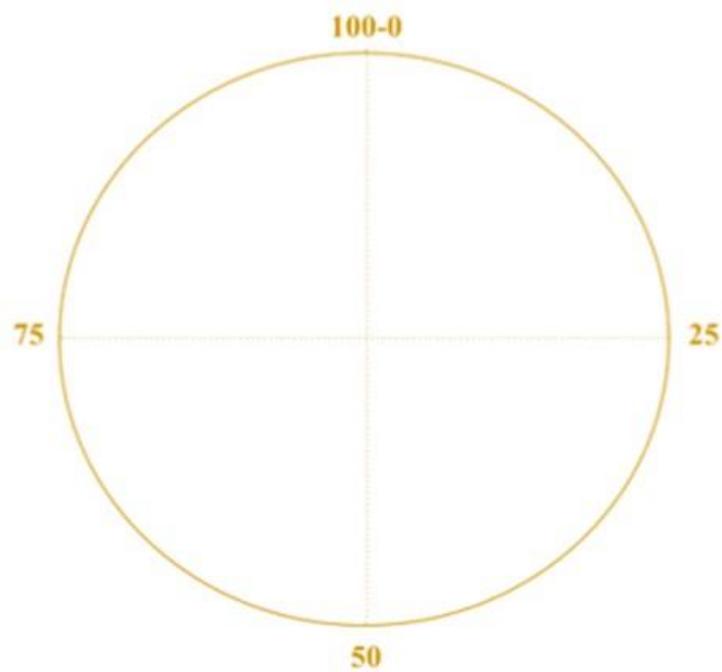


Adaptado de (Amorós et al., 2014)

Anexo 19. Ficha “¿Isla o archipiélago?”.

¿Isla o archipiélago?

Mi semana...	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

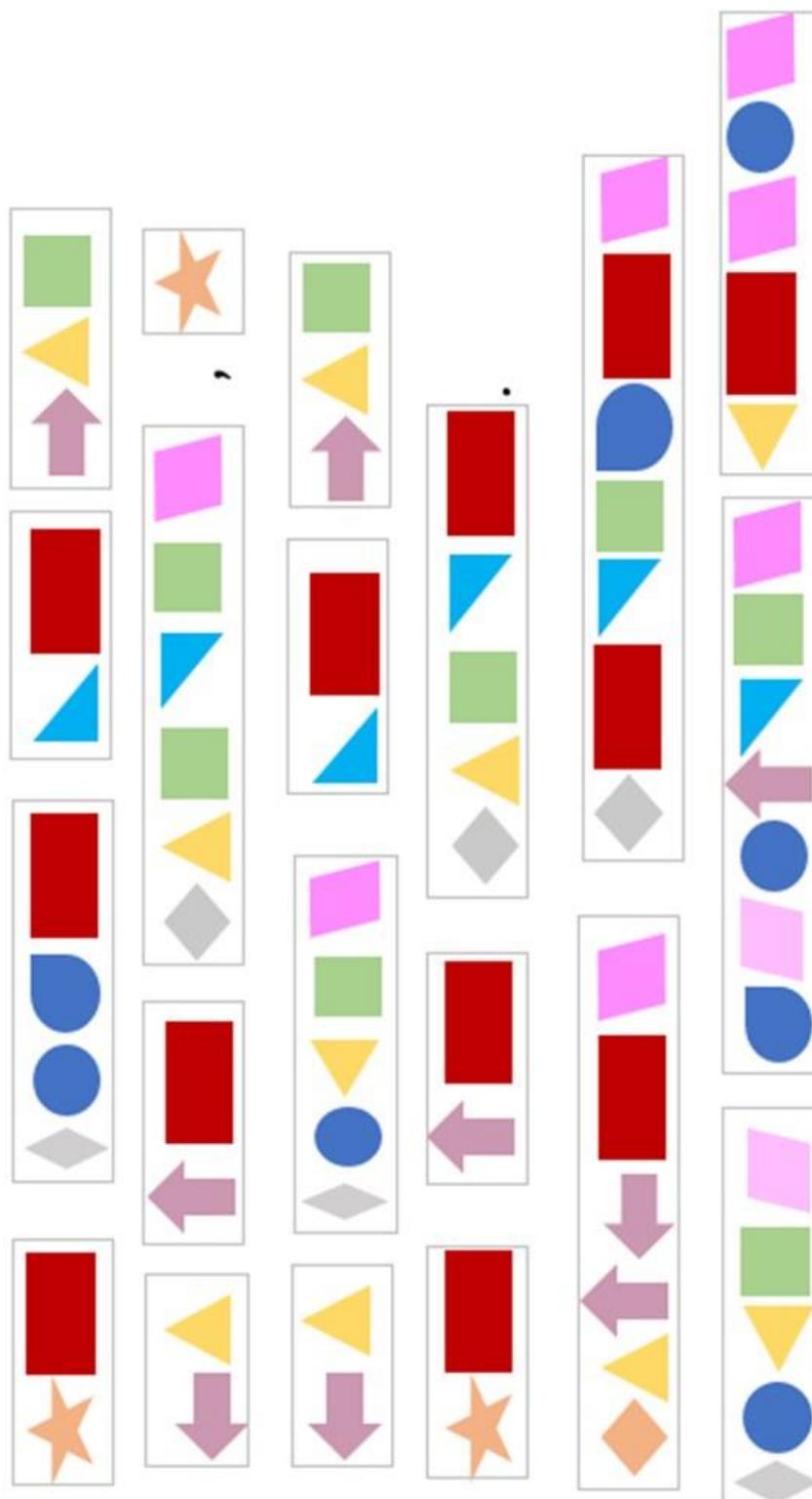


Adaptado de (Trechera, 2003)

Anexo 20. Ficha “Uno para todos, todos para uno – Jeroglífico”.

Uno para todos, todos para uno

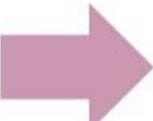
Jeroglíficos



Modelos tarjetas

Correspondencia símbolo-letra

1

				
O	A	U	E	
				
Y	Q	P	R	L

2

				
A	U	E	O	
				
S	J	G	T	C

3

			
E	O	U	A
			
N	M	H	D

Modelo de frases - Uniendo parejas

Frases incompletas del sobre

1. *Pon todo tu corazón, toda tu mente y...*
2. *Creo en la gente normal que...*
3. *Si piensas que es difícil, pero que lo puedes conseguir,...*
4. *Ponte objetivos, ...*
5. *No conozco a nadie que...*
6. *Si te dejas la piel llegarás cansado, pero...*

Frases para completar...

- ... toda tu alma en todo lo que hagas.*
- ... quiere ser mejor. Creo en la gente normal que quiere ser la mejor versión de sí mismo.*
- ... a lo mejor lo consigues.*
- ... metas, compromisos...*
- ... poniendo el corazón le vaya mal.*
- ... a la vez muy orgulloso. Creo que vale la pena.*

Anexo 23. Ficha “¡Vosotros podéis!”.

¡Vosotros podéis!

Con todo el conocimiento que habéis adquirido, poner os manos a la obra. Elaborad vuestro plan de coparentalidad..



Anexo 24. Ficha post-test.

Padres y madres para siempre

Cuestionario final

Como persona...			
	SI	NO	ANOTACIONES
1.- Soy una persona con cualidades positivas			
2.- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente			
3.- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo			
4.- Estoy satisfecho conmigo mismo			
5.- Pienso que soy un fracasado			
6.- Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo			
7.- Creo que no soy una buena persona			
Como padre/madre...			
8.- ¿Te consideras un/una buen/a padre/madre?			
9.- Cuando surge algún problema, relacionado con los/as hijos/as, lo hablo con mi expareja y, juntos, buscamos una solución			
10.- Cuido mejor a los niños que mi expareja			
11.- Estoy contento/a con el apoyo recibido de mi expareja			
12.- Creo que es muy difícil saber si como padre/madre lo estoy haciendo bien			
13.- He conseguido ser tan buen/a padre/madre como quería			
A nivel emocional...			
14.- Me siento seguro/a de las decisiones que tomo			
15.- Se gestionar mis emociones			
16.- Evito las emociones fuertes e intensas			
17.- Creo que hay emociones buenas y malas			
18.- Me siento satisfecho/a como padre/madre			
En las relaciones...			
19.- Soy una persona empática			
20.- Si tengo un problema con una persona intento resolverlo lo antes posible			
21.- La culpa siempre la tienen los demás			
22.- ¿Puedo ser yo el culpable en algunas ocasiones?			
Inquietudes y cosas que te gustaría mejorar:			

Anexo 25. Modelo base “Certificado de asistencia y participación”.



CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN Y ASISTENCIA

Se hace constar que

D./Dña. _____

ha participado en el **Programa de Intervención**

PADRES Y MADRES PARA SIEMPRE

celebrado en el Colegio _____ los días ___ al ___ de _____ de _____.

Para que así conste a los efectos oportunos, se expide el presente en
_____, a _____.

Firma del docente

Sello del colegio

Firma del psicólogo

Anexo 26. Ficha cuaderno personal.

Cuaderno personal

Ficha nº ____	Nombre: _____	Fecha: _____
---------------	---------------	--------------

1.- Hoy me siento...



2.- Hoy he aprendido...

3.- Me gustaría haber aprendido...

4.- Tengo que mejorar en...

Anexo 27. Hoja de observación.

Hoja de observación

Actividad nº: _____	Fecha: _____
---------------------	--------------

1.- Los participantes...

- 1.Participan cooperativamente.
- 2.Expresan sus ideas espontáneamente.
- 3.Aceptan las ideas o propuestas de sus compañeros.
- 4.Se implican en las actividades grupales.
- 5.Muestran ayuda a sus compañeros.
- 6.Dejan participar a todos los compañeros.
- 7.Respetan los turnos de palabra.

Preguntas	Valoración (del 1 al 5, siendo el 5 lo máximo)				
	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

2.- Aspectos a mejorar de la actividad

3.- Aspectos positivos de la actividad
