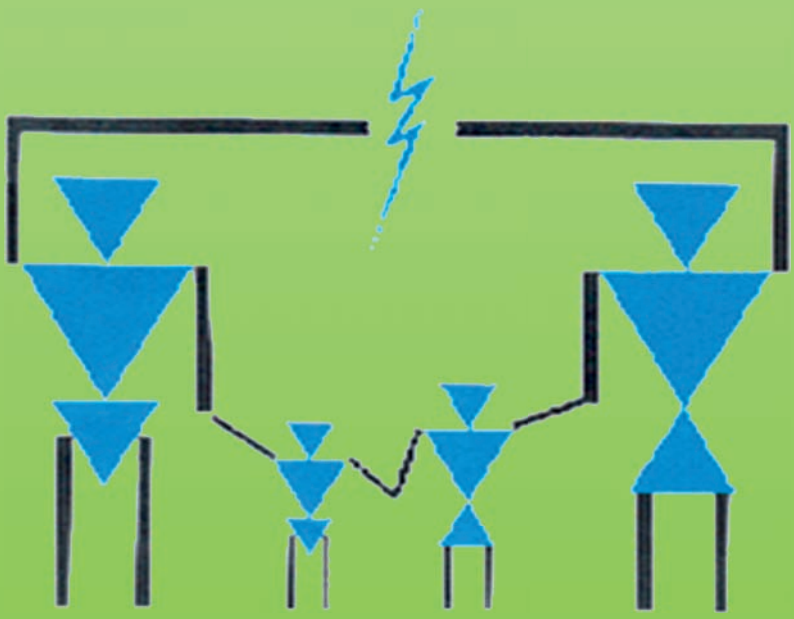
Guía de ayuda para la

Ruptura de Pareja no de Familia

Mediación Familiar y otros servicios de apoyo



XUNTA DE GALICIA

Autores
Francisca Fariña
Ramón Arce
Mercedes Novo
Dolores Seijo
M.ª José Vázquez

ISBN: 978-84-8408-790-8
Depósito legal: C 1919-2014

Introducción

La ruptura de pareja suele ser un proceso largo y doloroso, que se desarrolla en diferentes etapas. Habitualmente, la primera se inicia con la insatisfacción en la relación, dando paso al distanciamiento emocional y, en ocasiones, físico entre los miembros de la pareja. En una segunda etapa, uno o ambos comienzan a manejar la posibilidad de la ruptura, pero ésta no siempre conduce a la separación o divorcio. De este modo, algunas parejas deciden darse una segunda oportunidad; pero, no siempre esta decisión implica estabilidad en la relación, pudiendo entrar la pareja en una nueva crisis para luego romper de manera definitiva.

Todas estas fases pueden dejar una huella en ellos y, lo más importante, en sus hijos e hijas. Así, muchos viven esta situación como un evento estresante y altamente traumático, con consecuencias negativas a corto y largo plazo. Pero, no se debe olvidar que la separación de los progenitores, legal o de hecho, no tiene consecuencias negativas per se en los hijos e hijas, sino que éstas vienen dadas por el modus operandi que se adopte durante el proceso de la ruptura y también tras ella. Cuando los progenitores muestran un comportamiento marcado por una adecuada relación parental, caracterizada por la responsabilidad, cooperación y el distanciamiento de los niños y niñas del conflicto, éstos pueden adaptarse con mayor facilidad a la nueva situación familiar. Además, de esta manera, favorecer que desarollen un apego positivo y una mayor seguridad emocional.

Con el objetivo de facilitar que las familias superen debidamente la separación o el divorcio, se presenta la *Guía Ruptura de Pareja, no de Familia.* Está dirigida a padres y madres para ayudarles a centrarse en las necesidades e intereses de sus hijos e hijas; aunque también resulta necesaria y útil para nuevas parejas, abuelos y abuelas. Igualmente puede ser de interés para profesionales de diferentes ámbitos, entre otros, educativo, social, sanitario y legal. Además, en esta guía se explica la mediación familiar y otros servicios de apoyo para las familias con ruptura de pareja.

Una nueva vida familiar

En el momento en el que uno o ambos miembros de la pareja toman la decisión de romper su relación sentimental, surgen en la familia una serie de **cambios** a nivel funcional y estructural que pueden repercutir en el conjunto de la vida de todos los miembros. Es decir, ante esta situación no sólo los adultos se enfrentan a múltiples variaciones (nivel económico, domicilio, roles parentales y plazos para llevarlos a la práctica, otras parejas, etc.) sino que también los hijos e hijas forman parte de todo este proceso. Así, los niños y niñas también viven inmediatamente los cambios que lleva consigo la ruptura de sus padres (menor contacto con uno o ambos progenitores, cambio de casa, de amigos, horarios, rutinas, etc…). Como consecuencia, la ruptura de pareja puede dar lugar a un **nuevo estilo de vida familiar** al que es necesario que, lo antes posible, todos sus miembros se adapten de un modo adecuado.

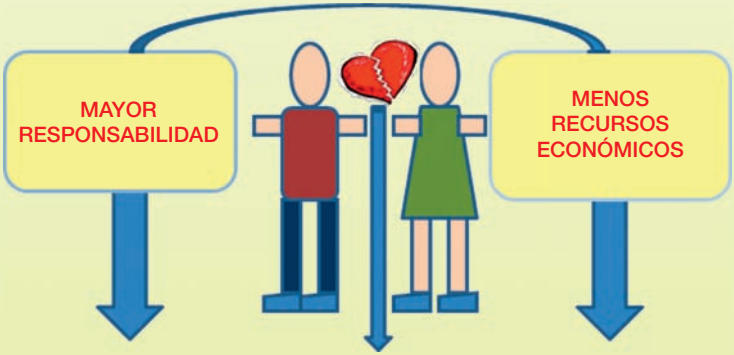
Consecuencias en los progenitores

La ruptura de pareja arrastra generalmente un conjunto de consecuencias, entre las que cabe señalar:

- **Efectos psicoemocionales**. Es común que ambos progenitores y, en especial, aquel que no tomó la decisión de la ruptura, manifieste sintomatología asociada con ansiedad, estrés y depresión.
  De esta forma, **si el estado psicoemocional de los progenitores es muy desajustado, será preciso una atención psicológica especializada**.

- **Cambios en la situación económica**. La nueva situación implica, en la mayoría de los casos, un empeoramiento económico, provocado por la diminución de los ingresos y el aumento de los gastos. Todo esto puede ir en detrimento de las posibilidades educativas, formativas y de desarrollo de los hijos e hijas. Por eso **es conveniente que los progenitores se pongan de acuerdo en como asumir la nueva situación económica**.

- En caso de custodia simple, **aumento de las responsabilidades del progenitor custodio**, pudiendo superar sus capacidades para hacerse cargo adecuadamente de todas ellas.
  Se aconseja que, siempre que se pueda y no sea contrario al interés de los menores, que ambos progenitores asuman su responsabilidad en el cuidado, crianza y educación de los hijos e hijas.



Enfado, odio, rabia, espíritu de venganza, frustración, miedo, culpa, alivio, inseguridad, estrés, ansiedad, depresión…

¿Cómo viven los hijos la ruptura?

Con independencia de la edad que tengan los hijos e hijas, la decisión de separarse que toman los progenitores es dolorosa para ellos, frecuentemente inesperada y, por lo general, rechazada. Además, cuando lo saben, surgen incertidumbres, temores y dudas, que no siempre saben expresar, aunque tengan edad suficiente para hacerlo. Tanto es así que, a lo largo del proceso, los niños y niñas tienden a mostrar su malestar a través de **angustia**, **confusión** e **inseguridad**.

La separación suele ir acompañada de múltiples cambios para los hijos e hijas y, con bastante frecuencia, con inestabilidad psicoemocional de los progenitores, enfrentamiento entre ellos y poca o nula cooperación parental, contingencias que limitan el adecuado desarrollo de tareas de apoyo, crianza, cuidado, protección y supervisión de los menores.

Todo esto hace que los hijos e hijas experimenten elevados niveles de ansiedad y estrés, que pueden desencadenar alteraciones físicas, psicoemocionales y de conducta y repercutir en aspectos académicos y escolares.

LA RUPTURA DE LOS PADRES PUEDE SER UNA SITUACIÓN DE ALTO ESTRÉS PARA LOS HIJOS E HIJAS

10 consecuencias negativas para los hijos e hijas

- **Sentimientos de culpa**. Con frecuencia los menores se sienten responsables de la separación de los padres, fundamentalmente cuando no se les ofrecen explicaciones sobre la situación.
- **Sentimientos de abandono y rechazo**. Los niños y niñas, especialmente los más pequeños, no entienden por qué un progenitor tiene que irse del hogar, pudiendo interpretar este hecho como un abandono o rechazo hacia ellos.
- **Sentimientos de frustración**. En general, los hijos e hijas rechazan que sus progenitores se separen, sosteniendo la ilusión de mantener la familia unida. Cuando los padres rompen la relación de pareja es frecuente que los niños y niñas se sientan frustrados.
- **Sentimientos de impotencia e indefensión**. Suelen producirse como consecuencia de la no participación en la decisión de la ruptura de los progenitores y de no lograr su reconciliación.
- **Inseguridad**. Los sentimientos de rechazo, abandono e impotencia pueden derivar en inseguridad.
- **Ansiedad y depresión**. En estos procesos, los niños y niñas, cuando no reciben el apoyo adecuado y la comprensión de sus progenitores, manifestan estados de ansiedad y depresión, que se pueden acompañar de síntomas de somatización.
- **Conductas regresivas**. Retroceso en el desarrollo, que lleva a emitir comportamientos propios de etapas evolutivas anteriores. Con frecuencia: enuresis nocturna, chuparse el dedo, trastornos del sueño, rechazo hacia la escuela, comportamientos problemáticos, etc.
- **Comportamiento disruptivo**. Con frecuencia pueden aparecer comportamientos agresivos, violentos e incluso antisociales ligados a la separación de los progenitores
- **Conductas repetitivas**. Algunos menores presentan reiteraciones en sus comportamientos verbales y motrices (tics, manierismos).
- **Problemas escolares**. Cuando los niños y niñas se encuentran ante la separación de sus padres, puede que el interés por las actividades cotidianas se vea menguado. Igualmente, sus capacidades de atención y concentración pueden verse alteradas. Derivado de ello pueden aparecer problemas escolares y fracaso académico.

... Otros problemas asociados a la separación de los progenitores

Sobrecarga

Los niños y niñas asumen responsabilidades que no corresponden con su edad ni madurez.

Alteraciones en el vínculo paterno o materno filial

Se producen cuando uno de los progenitores proyecta una imagen negativa del otro, con el objeto de que el menor rechace relacionarse con este progenitor y con su familia extensa.

Ilusión de reconciliación

Para la mayor parte de los niños y niñas tras la ruptura, la reconciliación de sus progenitores se convierte en una situación deseada y esperada.

Los efectos pueden ser puntuales o crónicos, dependiendo de la forma en que padre y madre afronten la ruptura, resuelvan la situación y sepan dar apoyo a sus hijos e hijas.

Debemos tener presente que…..

No todos los niños y niñas sufren del mismo modo la ruptura ni manifestan estas consecuencias con la misma intensidad. Existen una serie de variables que pueden aumentar el riesgo de desajuste personal, familiar y social. Algunos de los factores a considerar para comprender la naturaleza de las repercusiones de la ruptura de pareja en los hijos e hijas se destacan a continuación.

- La **edad** determina la capacidad de comprensión y autorregulación de los niños y niñas frente a la ruptura. Por norma general, los mas pequeños tienden a presentar desórdenes conductuales, y los mayores, de competencia social.

  RECORDAR que los desajustes pueden ser distintos para cada grupo de edad. Los hijos e hijas siempre necesitan apoyo.

- El **nivel de conflicto parental** (antes, durante y tras la ruptura) compromete la satisfacción de las necesidades de los hijos e hijas. De hecho, puede relacionarse con la presencia de estrés y con un mayor desajuste.

  RECORDAR que es preciso minimizar el conflicto, y nunca inmiscuir a los hijos e hijas en él.

- La **ausencia de una explicación** adaptada a la edad del menor por parte de ambos progenitores sobre lo que sucede a su alrededor, puede generarle angustia, confusión e inseguridad .

  RECORDAR que se debe ofrecer una explicación adaptada a la capacidad de comprensión de los hijos e hijas.

- **Deteriorar la imagen** del otro progenitor no mejora la situación que vive el menor. Los hijos e hijas tienen derecho a tener una buena imagen de su padre y de su madre.

  RECORDAR que cuánto más se favorezca la imagen positiva del padre y de la madre, mejor será el ajuste psicoemocional de los hijos e hijas.

- Los hijos e hijas se encuentran más predispuestos a sufrir consecuencias negativas cuando sus progenitores carecen de estabilidad psicológica y emocional.

  RECORDAR que es importante buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

- Un régimen de estancias y comunicación irregular, desestructurado y conflictivo puede producir un mayor daño. Las interferencias de un progenitor en el cumplimiento del régimen de estancia y comunicación de los hijos e hijas con el otro progenitor pueden producir un mayor desajuste psicoemocional y social en los niños y niñas y, en ocasiones, daños irreparables en la relación filio-parental con ambos progenitores.

  RECORDAR que los niños y niñas tienen derecho a sentirse queridos por los dos progenitores y con libertad para recibir y dar afecto a su padre, a su madre, y a la familia extensa.

- Mantener pautas educativas independientes en función del progenitor que las adopte en cada momento puede resultar altamente nocivo para el desarrollo de los niños y niñas.

  RECORDAR que no debe haber discrepancia educativa entre el padre y la madre.

- La presencia de una nueva pareja no es en sí mismo negativo para los hijos, pero puede serlo cuando se produce de un modo repentino o se cambia a menudo. También puede ser perjudicial cuando suplanta los roles y funciones parentales del otro progenitor.

  RECORDAR que las nuevas parejas de los progenitores son importantes en la vida de los hijos e hijas, por esto se debe tomar un tiempo antes de que tengan presencia y nunca deben ocupar el espacio del padre o de la madre.

- La inestabilidad económica, así como los cambios que de ella se derivan pueden dejar en un segundo plano las necesidades de los menores.

  RECORDAR que la situación de los niños y niñas tras la ruptura debe ser lo más semejante posible a la situación anterior.

- El género del progenitor no determina las responsabilidades que tiene que asumir en el cuidado, crianza y educación de los hijos e hijas.

  RECORDAR que no se es mejor progenitor por ser hombre o mujer.

- Promover relaciones conflictivas con el otro progenitor y con la familia extensa de este (especialmente con los abuelos) vulnera uno de los derechos de los niños y niñas, además de limitar el apoyo que la familia extensa puede prestar en el presente y en el futuro.

  RECORDAR que es un derecho de los niños y niñas, además de una necesidad, tener relación con su familia extensa.

- El mejor modo que los progenitores tienen para favorecer el ajuste de sus hijos e hijas es centrándose en las necesidades de éstos y posponiendo las suyas.

  RECORDAR que la separación legal o de hecho no provoca daño a largo plazo en los hijos e hijas, siempre y cuando sus necesidades, especialmente las psicoemocionales, queden cubiertas tras la ruptura.

RECORDAR que es necesario eliminar el conflicto y mantener una relación coparental positiva para que los hijos e hijas no sufran consecuencias negativas a largo plazo

En los procesos de ruptura de los progenitores, los NIÑOS TIENEN DERECHOS que padre y madre deben respetar, y los PROGENITORES TIENEN OBLIGACIONES que deben cumplir. Padres y madres deben tener siempre presentes estos derechos y obligaciones.

Derechos de niños y niñas en la separación o divorcio de sus progenitores

(Dictados por el Tribunal de Familia de Wisconsin)

1. Derecho a ser tratados como personas que tienen intereses y que están afectadas, y no como meras prendas o posesiones.
2. Derecho a expresar sus propios sentimientos sobre la separación o divorcio.
3. Derecho de querer a su padre y a su madre sin tener sentimientos de presión, culpa o rechazo.
4. Derecho a no encontrarse en un conflicto de lealtades y a no ser alienado en contra de ninguno de sus progenitores.
5. Derecho a que no le pregunten sobre la elección de uno u otro progenitor o en qué lugar prefiere vivir.
6. Derecho a mantener una relación productiva y constructiva con cada progenitor.
7. Derecho a no tener que tomar decisiones propias de adultos.
8. Derecho a seguir siendo niños y niñas, sin tener responsabilidades de adultos, sin tener que ser "cuidadores de sus padres" o asumir tareas propias de éstos.
9. Derecho a no inmiscuirse en un juego doloroso entre ambos progenitores.
10. Derecho a mantener un nivel y apoyo económico adecuado y proporcionado por ambos progenitores.
11. Derecho a aprender comportamientos adecuados a través del ejemplo de sus progenitores.
12. Derecho a tener amigos y a participar en actividades escolares y de la comunidad.
13. Derecho a lograr éxito académico y a prepararse para ser autónomos e independientes.
14. Derecho a conocer su origen y a formar una identidad personal basada en sus experiencias.

Deberes de los progenitores en la separación o divorcio

1. Obligación de separar el rol conyugal del parental, de manera que padre y madre colaboren para dar una respuesta eficaz a las necesidades de sus hijos e hijas.
2. Obligación de dejar al margen de las disputas conyugales a los hijos e hijas, centrándose en su rol parental y en las necesidades de éstos.
3. Obligación de tomar conciencia de que los hijos e hijas no son un bien ganancial a repartir, sino una responsabilidad parental para ambos progenitores.
4. Obligación de disminuir la tensión, destacando los aspectos positivos de la separación o el divorcio.
5. Obligación de entender que la ruptura es un proceso traumático que afecta a todos los miembros de la familia y muy especialmente a los hijos e hijas. Por lo tanto, estos precisan ayuda y apoyo para superarlo.
6. Obligación de promover una imagen positiva del otro progenitor, de modo que no se fomente el deterioro y el descrédito del otro.
7. Obligación de no permitir que los hijos e hijas escojan entre uno u otro progenitor o que decidan en que lugar quieren vivir.
8. Obligación de manifestar y hacer sentir a los hijos e hijas que siempre podrán contar con ambos progenitores.
9. Obligación de dar oportunidad a los hijos e hijas de expresar sus sentimientos, ayudándoles a entender y a superar las cogniciones y emociones nocivas de un modo constructivo y positivo.

La Coparentalidad: una forma de respetar los derechos de los hijos y cumplir con las obligaciones como progenitores

El ejercicio de la **coparentalidad** obliga a ambos progenitores a responsabilizarse y a participar en el desarrollo y bienestar de sus hijos e hijas en igualdad de condiciones.

La coparentalidad positiva hace referencia a una relación colaboradora entre los progenitores, cooperativa y alejada del conflicto que les permite establecer acuerdos basados en el mejor interés de sus hijos e hijas. De este modo, a través de la comunicación, padre y madre asumen una serie de responsabilidades (de cuidado, educación, económicas, escolares, sanitarias, etc.), así como la obligación de participar —y permitir al otro progenitor que también lo haga— en las decisiones que tengan que ver con la crianza y el desarrollo de sus hijos e hijas.

Modos de resolución de la ruptura

La ruptura de pareja puede resolverse por vía extrajudicial o judicial. Se recomienda la vía extrajudicial

EXTRAJUDICIAL

Mediación extrajudicial: Los progenitores, antes de iniciar el proceso judicial, de modo voluntario acuden a un servicio de mediación familiar.

El mediador, de forma imparcial, les ayuda a llegar a acuerdos, pacificando la relación y minimizando el conflicto.

Finalmente los acuerdos a los que se llega se elevan a escritura pública.

Este procedimiento facilita la coparentalidad positiva y el respeto de los derechos de los hijos e hijas.

JUDICIAL

Decisión judicial. Los progenitores optan por la vía contenciosa. Mediante sus representantes legales acuden a los tribunales para que un decisor judicial, a través de una sentencia, resuelva la controversia. Sentencia que estarán obligados a cumplir.

Negociación. Dentro de la vía judicial, los abogados de ambos progenitores negocian un mutuo acuerdo, consultándoles las propuestas que la otra parte les hace llegar.

Mediación Intrajudicial. Iniciado el procedimiento, la autoridad judicial insta a los progenitores a acudir a un proceso de mediación. Los acuerdos alcanzados serán homologados por la autoridad judicial.

La mediación familiar promueve la coparentalidad y conduce a la pareja a un acuerdo más satisfactorio para todos

Para más información consulte en:
http://mediacionfamiliarvigo.webs.uvigo.es/

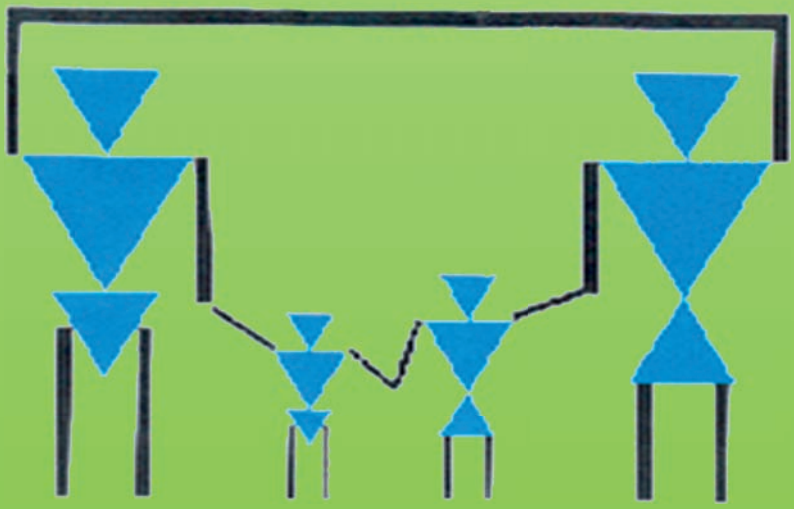
La mediación familiar

La Mediación Familiar se muestra como la técnica más eficaz para la resolución de conflictos de pareja. Minimiza el trauma que generalmente se produce en los procesos contenciosos y pacifica la relación, lo que facilita la cooperación y la comunicación entre los progenitores.

Tiene como principal objetivo que los progenitores tomen acuerdos responsables, y que tras la ruptura, los hijos e hijas se relacionen con ambos de un modo idóneo.

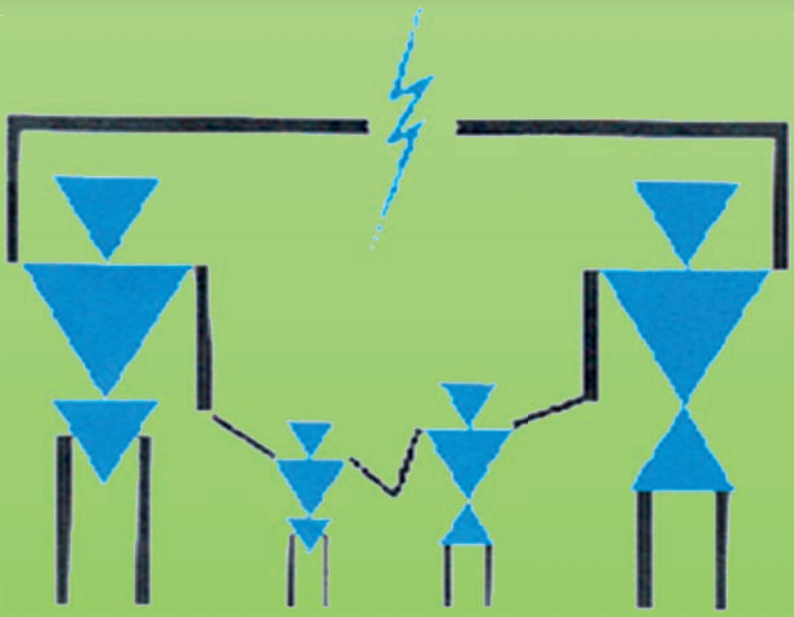
Las principales ventajas de la mediación

- Propicia que los progenitores se centren en los intereses y necesidades de sus hijos e hijas.
- Promueve entre los progenitores una relación de coparentalidad.
- La pareja es realmente quien toma las decisiones sobre la organización de su vida.
- De los procedimientos de resolución de la ruptura, es el menos traumático y el más terapéutico para todos.
- Además es la vía mas económica (en tiempo y dinero).
- Puede iniciarse en cualquier momento del proceso, aunque se recomienda hacerlo en el inicio de la ruptura.



Programas de ayuda a familias con progenitores separados

Este tipo de Programas tienen el objetivo de ayudar a todos los miembros de la familia a superar eficazmente el proceso de la ruptura de la pareja, centrándose en las necesidades de los menores.



ESTÁN DIRIGIDOS A:

Todos los miembros de las familias que estén en proceso de separación y/o divorcio, o que ya se hayan separado o divorciado legalmente, así como a la familia extensa (principalmente, abuelos y abuelas, nuevas parejas). Existen diferentes modalidades en función de las necesidades de las familias.

Programa: «Ruptura de pareja no de familia»

Tiene como objetivo normalizar las relaciones familiares, mejorar el afrontamiento y la adaptación de todos los miembros a la nueva situación familiar.

La intervención fomenta una relación interparental basada en la cooperación y colaboración, redefiniendo la relación de los cónyuges a padres, para así disminuir los efectos negativos de la ruptura en los hijos e hijas, para conseguir un adecuado desarrollo.

El programa tiene varias modalidades: el de **Sensibilización** y la **intervención psicosocioeducativa**.

- El principal objetivo del programa de **SENSIBILIZACIÓN** es advertir a los progenitores de las consecuencias que la ruptura de pareja puede tener en sus hijos, y de como se debe actuar para minimizarlas. Consta de cuatro sesiones de intervención. Tiene como finalidades:

a) Ayudar a la pareja a comprender los cambios que produce la ruptura en su vida y en la de su familia.

b) SENSIBILIZAR a los progenitores sobre los beneficios de la cooperación parental, así como, sobre las consecuencias negativas derivadas del conflicto.

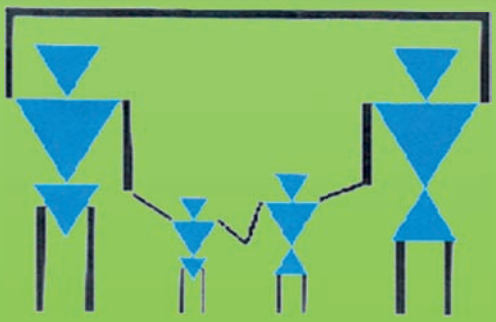
c) Presentar la mediación familiar como alternativa eficaz para la resolución de conflictos parentales y paterno-filiales.

En el programa de **INTERVENCIÓN PSICOSOCIOEDUCATIVA** se trabaja, en sesiones grupales con adultos, progenitores y otras personas significativas para los menores (nuevas parejas, abuelos y abuelas…) y, simultáneamente, con hijos e hijas, atendiendo a su edad. Tambien y de ser necesario, contempla la intervención individual.

Estos programas, asumiendo también los objetivos del programa de sensibilización, se orienta a:

- Enseñar a los progenitores los conocimientos, habilidades y estrategias necesarias para afrontar de forma eficaz el proceso en el que están inmersos; así como para poder ayudar y apoyar a sus hijos e hijas.
- Enseñar a llevar una relación de coparentalidad positiva, en la que primen los intereses de los hijos e hijas.
- Ayudar a los hijos e hijas a entender y asumir la nueva situación, y a expresar las dudas y sentimientos que les produce.
- Ayudar a los menores a afrontar los problemas derivados de la separación parental.
- Aumentar la autoestima y el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas.
- Enseñar a los menores estrategias de afrontamiento que les permitan adaptarse a la nueva situación familiar.

- PROMOVER EL BIENESTAR DE LA FAMILIA



Para más información consulte en:
http://www.usc.es/programaruptura/index.html

El Coordinador Parental

- Profesional que asiste a los progenitores que presentan un nivel alto de conflicto y tienen dificultades para poner en práctica su plan de coparentalidad.
- Su intervención tiene como objetivo suavizar y reducir la tensión entre los progenitores para que los menores no se vean afectados.
- Controla el cumplimiento del plan de coparentalidad y ayuda a los progenitores a llevarlo a cabo.
- Media y arbitra cuando existe controversia entre los progenitores en la aplicación de su plan de coparentalidad.
- Enseña a llevar a cabo la coparentalidad.
- Reduce los conflictos.

¿Cuándo puede intervenir el coordinador parental?

- Conflicto persistente en la coparentalidad.
- Abuso de sustancias en los progenitores.
- Problemas de salud mental o de conducta en los progenitores.
- Progenitores con necesidades especiales.
- Violencia familiar y de género.
- Cuando un progenitor daña la imagen del otro.
- Cuando un progenitor intenta limitar o impedir el contacto de los hijos con el otro progenitor.
- Cuando un progenitor pretende alterar el vínculo materno o paterno filial.

Funciones del coordinador parental

- Construir y abrir canales de comunicación entre los progenitores.
- Pacificar la relación.
- Proporcionar educación parental.
- Guiar a los progenitores para que actúen acorde al mejor interés de sus hijos e hijas.
- Ayudar a los progenitores a poner en práctica su plan de coparentalidad.

Rol del coordinador parental

- Debe poseer autoridad. En los casos intrajudiciales suele incluir alguna delegación de la autoridad judicial para tomar decisiones sobre cuestiones del día a día en relación a la coparentalidad (muy importante para ser efectivo).
- No es confidencial.
- No es un mediador, aunque emplea técnicas de mediación.
- No es un psicólogo forense, aunque suele ir acompañado de sistemas de feedback judicial (informes periódicos, seguimiento…)
- No es un psicólogo clínico, aunque su actuación es terapéutica.

PROYECTO PROGRAMA DE MEDIACIÓN FAMILIAR INTRAXUCIDIAL DE PONTEVEDRA

PROYECTO PROGRAMA DE MEDIACIÓN FAMILIAR INTRAXUCIDIAL DE VIGO

XUNTA DE GALICIA

Universida de Vigo