

**PROGRAMA DE
INTERVENCIÓN:
“MEJORA DEL AJUSTE
PSICOLÓGICO INFANTIL
TRAS EL DIVORCIO”**

TRABAJO FIN DE GRADO

UNIVERSIDAD DE SEVILLA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
4º GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN: EDUCACIÓN ESPECIAL
CURSO: 2014/2015

Alumna: Dña. Cristina Mendoza Barrionuevo.

Tutora: Dra. Dña. Beatriz Morgado Camacho.

ÍNDICE

Resumen	3
Palabras clave	3
1. Introducción y Justificación.....	4
2. Objetivos del Trabajo Fin de Grado	24
3. Metodología.....	25
4. Programa de Intervención:.....	29
4.1. Población diana a la que va dirigido.....	29
4.2. Objetivos específicos del Programa.....	29
4.3. Desarrollo del Programa de Intervención.	35
4.3.1. Preparación	35
4.3.2. Puesta en acción de las actividades:	37
4.3.3. Evaluación	72
4.4. Seguimiento del Programa.....	73
4.5. Temporalización e implantación del Programa.	73
5. Conclusiones, implicaciones y limitaciones.	76
6. Referencias	80

Resumen

En los últimos años se han producido cambios en la sociedad que han dado lugar a nuevos tipos de estructuras familiares. Entre ellas se encuentran las familias monoparentales, que se han constituido por un proceso de divorcio. El divorcio es una etapa que lleva implícita muchos cambios, lo que hace que no sea un proceso fácil para los menores. El objetivo de este trabajo es diseñar un programa de intervención dirigido a niños y niñas de Educación Primaria que han experimentado el divorcio parental para mejorar su adaptación al mismo. Para llevarlo a cabo se utilizará una metodología, activa, dinámica, grupal y flexible, a la vez que actividades motivadoras y atractivas. El programa tendrá una duración de 12 sesiones de 90 minutos cada una. Para comprobar la eficacia del mismo, y el cumplimiento de los objetivos se realizará una evaluación pre-test y un post-test.

Palabras clave

Divorcio; Escuela; Intervención; Ajuste psicológico infantil; Diversidad familiar.

1. Introducción y Justificación.

La familia es un contexto que juega un papel determinante en el desarrollo psicológico y social de la persona (Gracia & Musitu, 2000). Palacios y Rodrigo (1998), la definen como “una unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.”

Siguiendo a Marcos (2007), la estructura familiar es un fenómeno dinámico, puesto que ha ido evolucionado a la vez que lo ha hecho la sociedad. Actualmente, los continuos cambios sociales, de la economía, la demografía y la incorporación de la mujer al mercado laboral (Morgado y Román, 2011), así como los cambios con respecto a la nupcialidad, fecundidad y divorcio (Marcos, 2007), han proporcionado que dicho concepto se transforme, observándose no solo en los cambios estructurales, sino también en los relacionales. Se ha pasado de la “familia tradicional”, en la que un hombre y una mujer se casaban y tenían hijos e hijas; a una sociedad en la que cada vez se encuentran más modelos familiares no convencionales: hogares monoparentales (soltería, separación, divorcio, viudez); combinados o mixtos formados a partir de uniones anteriores; adoptivos y homoparentales, en los que están al frente dos personas del mismo sexo (Morgado y Román, 2011).

A pesar de estos cambios, el modelo mayoritario sigue siendo el biparental (pareja heterosexual con hijos e hijas) (Morgado y Román, 2011; Marcos, 2007). Por ello, en muchas ocasiones sigue tomándose como referente ideal a este modelo familiar. Esto hace que las familias no convencionales deban deshacerse continuamente de ciertos mitos. Algunos de estos mitos, afirman que son familias desestructuradas o que los niños y niñas que viven en ellas presentan problemas en su ajuste psicológico. Sin

embargo, lo importante no es la estructura familiar, sino las relaciones que en ellas se dan (Morgado y Román, 2011).

Centrándonos en las familias monoparentales, dentro de este tipo de familias se encuentran muchas modalidades (Sánchez, 2008):

- Según la persona que la encabeza: puede ser hombre o mujer.
- Según la causa de monoparentalidad: puede deberse a la muerte de un miembro; a separaciones de larga duración (encarcelamientos, emigraciones de uno de los cónyuges, etc.); a separaciones o divorcios; o puede ser sobrevenida o por elección.

Según datos del INE (2014), en la mayoría de estos tipos de hogares, se encuentra al frente a una mujer en el 82,7% de los casos, por ello también son conocidos como hogares monomarentales (Morgado y Román, 2011; Sánchez, 2008). El tipo más común de estos hogares es, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística del año 2011, el que está al frente una madre viuda, seguidas de las separadas y las solteras (INE, 2015).

Si nos detenemos en aquellas que se han constituido por un proceso de divorcio, se conoce que no fue hasta la Constitución de 1931, durante la segunda República, cuando se reconoció el divorcio por primera vez. A pesar de ello, la ley tuvo una corta duración, tan solo hasta el fin de la Guerra Civil, en 1939. Se tendrían que esperar 50 años, para que en el 1981, entrara en vigor de la Ley 30/1981, 7 de julio, por la que se modifica la regulación del matrimonio en el Código Civil y se determina el procedimiento a seguir en las causas de nulidad, separación y divorcio. En 2005, con la llegada al poder de los socialistas, se moderniza la de 1981, entrando en vigor la Ley 15/2005, de 8 de julio, por la que se modifican el Código Civil y la Ley de Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio. Esta ley introduce algunas

modificaciones, entre las más importantes se destacan, que permite el divorcio sin necesidad de separación previa, así como que no se asigna por defecto la custodia a la madre, sino que se contempla la posibilidad de que la custodia de los hijos e hijas se atribuya exclusivamente a uno de los progenitores o a ambos de forma compartida.

Teniendo en cuenta los datos estadísticos de los que se disponen, desde que se aprobó la Ley, el número de divorcios, separaciones y nulidades no ha hecho sino aumentar. Sin embargo, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2004-2013), se observa que a partir de 2007, la tendencia ha ido a la inversa, cayendo el número de divorcios, separaciones y nulidades, coincidiendo con el inicio de la crisis económica. Los últimos datos, proporcionados por el Consejo General del Poder Judicial (C.G.P.J., 2015), afirman que en 2014 estas cifras se han vuelto a incrementar un 6,9% con respecto a 2013, pasando de 124.975 a 133.643, la cifra más alta desde 2007.

Con todo lo expuesto hasta el momento, nos preguntamos por las consecuencias que puede tener la ruptura matrimonial de la pareja, en el ajuste psicológico de los hijos e hijas.

En España se cuentan con pocos estudios sobre el ajuste psicológico de los miembros de una familia tras el divorcio, esto puede ser debido a la corta edad de nuestra ley de divorcio (por ej., Morgado, 2003; Morgado y González, 2001; Orgilés, Espada y Piñero, 2007). Es en países anglosajones con mayor tradición divorcista, donde se encuentran un mayor número de ellos (por ej., Amato y Keith, 1991; Hetherington, 1989; Hetherington y Kelly, 2005). Los primeros estudios que se llevaron a cabo, son conocidos como modelos de déficit, puesto que según Morgado (2008), analizaban solamente la estructura familiar, comparándola con la de la familia

biparental, tomando esta última como el referente adecuado de un correcto desarrollo psicológico.

Los estudios actuales, no se centran únicamente en el estudio de la estructura familiar, sino que por el contrario, tienen en cuenta otras variables que pueden estar modulando el ajuste psicológico de los hijos e hijas tras el divorcio parental (por ej., Amato y Keith, 1991; Hetherington y Kelly, 2005). El divorcio puede suponer un proceso que genera estrés, por lo que cuando estas variables aumentan los factores estresantes, actúan como factores de vulnerabilidad; en cambio, cuando disminuyen los efectos del estrés, actúan como factores protectores (Hetherington, 1989). Estas variables pueden ser el tiempo transcurrido desde el divorcio, la edad, el género, el nivel socioeconómico de la familia, el ajuste psicológico de los progenitores, etc. Son estos factores los que hacen que a cada niño o niña el divorcio parental le pueda afectar de una forma distinta. Algunos inicialmente pueden experimentar angustia emocional, psicológica, problemas de salud y de comportamiento, así como problemas para adaptarse a la nueva situación familiar. Pero que, normalmente transcurridos los dos primeros años tras el divorcio, la mayoría de los niños y niñas consiguen adaptarse bien, mostrando una considerable mejoría con respecto al primer año de divorcio (Hetherington, 1989). Sin embargo, según Pons (1999), a otros niños y niñas les cuesta más adaptarse, manteniendo los desajustes durante largos períodos de tiempo; en otros se puede observar un “efecto retardado”, pues parecen adaptarse bien a los cambios, pero surgen problemas más adelante (Hetherington, 1989).

Estos factores moduladores, se tendrán en cuenta para analizar el ajuste emocional y comportamental; la autoestima; la competencia académica y competencia cognitiva y social, que forman las distintas dimensiones del ajuste psicológico. Para ello, en primer lugar, se analizarán los distintos estudios que se han llevado a cabo tanto

en nuestro país, como en otros países con mayor tradición divorcista en los que se tiene en cuenta la estructura familiar, para seguidamente, analizar otros estudios en los que se tienen en cuenta estas variables moduladoras.

1. Ajuste emocional y comportamental:

Muchos son los estudios que aseguran que tras el divorcio algunos niños y niñas pueden experimentar estrés o angustia emocional, miedos, o problemas de comportamiento (Cortés y Cantón, 2010). Estos menores, al ver que su rutina habitual se rompe, pueden volverse indisciplinados, dependientes en exceso o incluso presentar conductas regresivas, como mojar la cama o chuparse el dedo. También pueden presentar miedo cuando han de separarse de sus padres o sentimientos de culpa por el divorcio (Hetherington y Kelly, 2005).

Se ha comparado cómo es el ajuste emocional y comportamental de los hijos e hijas de progenitores divorciados con los hijos e hijas de padres que siguen casados, en incontables estudios. Por ejemplo, en el realizado por Morgado y González (2001), que se llevó a cabo con niños y niñas que vivían con madres separadas, y se comparó con niños y niñas que vivían con los dos progenitores. Por un lado, se analizó el comportamiento de estos niños y niñas sin compararlo con el de sus homólogos de progenitores no separados. Se observó que el comportamiento de los hijos e hijas de padres separados no era problemático. Sin embargo, al comparar estos resultados con los de los hijos e hijas de padres no divorciados, se constató que de forma ligera y general obtenían peores resultados los niños y niñas de familias separadas. También en el meta- análisis de Amato y Keith (1991), se observan resultados similares.

En otro trabajo de investigación, realizado por Orgilés, Espada, Méndez y García-Fernández (2008), se investigó sobre los miedos escolares en hijos e hijas de padres divorciados y se compararon con los de hijos e hijas de padres que vivían juntos.

Por un lado, se comprobó que los niños y niñas que han vivido el divorcio de sus progenitores presentaban un nivel de miedo escolar bajo. Pero si estos resultados se comparaban con los de hijos e hijas de progenitores no separados, se observaba que las puntuaciones de miedo escolar eran ligeramente superiores en los menores de familias separadas, excepto en el miedo al fracaso y al castigo escolar, que era mayor en menores cuyos progenitores no estaban separados. También en la investigación realizada por Orgilés, Espada y Méndez (2008), se determinó que los hijos e hijas que habían pasado por el divorcio paterno, sufrían mayor nivel de ansiedad por separación que los niños y niñas que vivían con sus dos progenitores. Sin embargo, autores como Amato (1994, cit. en Morgado, 2008), afirman que los niños y niñas que presentaban problemas de comportamiento tras la separación, también los presentaban antes de este proceso.

Tal y como afirma Morgado (2008), cada vez son más los estudios que atienden a otros factores moduladores que influyen en los distintos indicadores del ajuste psicológico.

Con respecto al género, encontramos que según un estudio realizado por Mazur, Wolckik y Sandler (1992, cit. en Cantón, Cortés y Justicia, 2002) los niños suelen presentar más problemas de conducta, y las niñas por el contrario más problemas emocionales, como depresión y ansiedad. Otro estudio realizado por Pons y Del Barrio (1994, cit. en Pons, 1999), demuestra que las niñas presentan más miedo a que sus progenitores las abandonen que los niños.

La edad es algo que también puede influir. En la etapa preescolar (3- 6 años), los niños y niñas pueden presentar una mayor ansiedad ante la separación, que en la etapa escolar (6- 12 años). Sin embargo, esto no se puede ver como algo homogéneo, pues también va a estar influenciado por otros factores (Morgado, 2003).

El tiempo transcurrido desde la separación es algo que también está modulando este proceso, pues como indican los estudios realizados por Hetherington (1989), y los de Hetherington y Kelly (2005), dos años después del divorcio se observa una notable mejoría en la mayoría de los casos.

Pons y Del Barrio (1995), llevaron a cabo un estudio en el que se constató que la variable que más influía a la ansiedad infantil era la calidad de la relación que mantenían los progenitores separados. A peor relación entre el padre y la madre tras la separación, mayores niveles de ansiedad se detectaban en los menores.

También el estilo educativo que empleen los progenitores con sus hijos e hijas, puede estar relacionado. Según Martínez y Forgatch (2002), el desarrollo de un estilo educativo basado en la coerción, hostilidad, inconsistencia o baja supervisión, puede estar relacionado con problemas en el comportamiento de los menores. Estos autores, encontraron que una mayor frecuencia de transiciones familiares se relacionaba con mayores problemas de comportamiento en los menores y un peor ajuste emocional. Sin embargo, observaron que esto estaba mediado por las prácticas de crianza que los progenitores emplearan.

2. Autoestima

Según Morgado (2008), se cuentan con pocas investigaciones centradas en el estudio de la autoestima de los hijos e hijas de familias divorciadas, cuando es algo sustancial a tener en cuenta para el correcto desarrollo de los niños y niñas.

Por un lado, en algunos estudios como en el meta-análisis realizado por Amato y Keith (1991), se observó que los hijos e hijas cuyos progenitores estaban divorciados y presentaban bajo índice de conflictos, mostraban más problemas de autoestima, que los de familias no divorciadas también con bajo nivel de conflicto. Aunque estas diferencias eran significativas, el tamaño de efecto era muy pequeño. Otra investigación

que se llevó a cabo para determinar la autoestima en los chicos y chicas de cónyuges separados, se realizó por Morgado y González (2001), donde se obtuvieron resultados similares a los de la investigación anterior. Por un lado, se indagó acerca de la autoestima sobre los hijos e hijas de familias separadas, observándose que ésta era media-alta, pero cuando se comparaba con la de sus iguales de familias no separadas, se observaba una diferencia general a favor de estos últimos.

Sin embargo, otros autores como Emery (1999) y Gately y Schwebel (1992, cit. en Morgado, 2008), proponen que la autoestima de estos chicos y chicas puede verse aumentada puesto que, en algunos casos, se demanda en ellos más ayuda, lo que puede mejorar su autoestima al sentirse que son necesarios.

Ante esta variedad de resultados, se hace necesario tener en cuenta otras variables moduladoras que están influyendo en este indicador de ajuste psicológico, contribuyendo a que algunos menores se adapten mejor o peor al cambio que supone el divorcio. Se analizarán a continuación algunos estudios realizados teniendo en cuenta algunas de estas variables que influyen en este indicador.

Con respecto al sexo no se encontraron diferencias entre niños y niñas en el meta-análisis realizado por Amato y Keith (1991). Según estos autores, la disminución del apoyo parental, puede estar relacionado con un aumento de los problemas de autoestima.

También la edad es otro factor importante que puede estar influyendo. Concretamente, en un estudio realizado por Orgilés, et al. (2007), se determinó que los niños y niñas preescolares presentaban mayor dificultad para aceptar la ruptura conyugal de sus progenitores que los niños y niñas más mayores, lo que les podía llevar a algunos de ellos a tener una baja autoestima.

Otro factor que influye y que está modulando el proceso, es la relación entre los ex-cónyuges. Cuando mantienen una relación basada en las disputas, va a afectar a los menores, sobre todo si el niño o niña percibe un alto grado de conflictos (Morgado, 2008).

3. Competencia Académica

Siguiendo a Seijo, Fariña y Novo (2002), con respecto al rendimiento académico, las valoraciones de los profesores establecen que presentan más problemas en este ámbito los niños y niñas de padres divorciados, constatando que aproximadamente un 68% de ellos, presentan problemas debido principalmente a que aumentan las dificultades con la concentración y la atención. Asimismo, en un estudio realizado por Sun y Li (2002), se constató que los hijos e hijas que estaban pasando el proceso de divorcio de sus padres, en comparación con los hijos e hijas que vivían con sus dos progenitores, obtuvieron peores resultados en las pruebas de los test.

Sin embargo, en otros estudios, como por ejemplo en el meta-análisis llevado a cabo por Amato y Keith (1991), se constató que los hijos e hijas de familias divorciadas, presentaban un buen ajuste académico en general. En cambio, al compararse con el de los hijos e hijas de padres no separados, se obtuvieron resultados ligeramente inferiores en los menores de familias separadas. También cabe señalar que en el estudio realizado por Wabsdy y Svedin (1996, cit. en Morgado, 2008), se comprueba que el divorcio no guarda relación en sí con la competencia académica.

Ante resultados tan dispares, se hace necesario analizar otros factores que están modulando esta competencia. Por ejemplo, el género, el tiempo transcurrido desde la separación o el nivel socioeconómico.

Se encuentran diferencias de sexo en el estudio de Hetherington (1989), donde se constató que los niños de familias divorciadas comparadas con los de no divorciadas,

presentaban más problemas con respecto al rendimiento escolar. También el tiempo es un factor que puede influir en este aspecto, puesto que según Wallerstein (1981, cit. en Seijo, et al., 2002) trascurrido el primer año tras el divorcio, se observa que la mayoría de los niños y niñas no suelen presentar problemas académicos.

El nivel socioeconómico, es algo a tener en cuenta, pues según Degarmo, Forgatch y Martínez (1999, cit. en Cantón, et al., 2002), un mejor status socioeconómico (ingresos, ocupación y estudios), de la madre separada (que es quien suele tener la custodia), puede estar relacionado con un mejor rendimiento académico en los hijos e hijas.

Los conflictos familiares, es otra de las variables que han sido estudiadas. Concretamente en un estudio realizado por Martínez- Pampliega, Sanz, Iraurgi e Iriarte (2009), se comprobó que el conflicto no ejercía un efecto directo en el rendimiento académico. Lo que se relacionaba directamente con el rendimiento académico era el malestar psicológico que los menores experimentaban.

4. Competencia cognitiva y social

Según Heherington y Kelly (2005), algunos niños y niñas cuyos padres están separados, pueden tener problemas de relación con los demás. Pueden volverse solitarios, jugando solos u observando a los demás niños jugar. Según estas autoras, las relaciones sociales cobran especial importancia, debido a que pueden perjudicar o favorecer el bienestar infantil. Asimismo, en el meta- análisis realizado por Amato y Keith (1991), los menores pertenecientes a familias divorciadas obtuvieron peores puntuaciones con respecto a esta competencia que sus compañeros que vivían en familias no separadas, aunque las diferencias obtenidas fueron sutiles, por lo que para algunas personas pueden resultar triviales. En la misma línea se sitúan los resultados obtenidos en la investigación realizada por Morgado y González (2001).

En otros estudios, a diferencia de los anteriores, se ha observado que la competencia cognitiva y social se ve favorecida en los niños y niñas tras el divorcio parental (Morgado, 2008).

De nuevo esta diversidad de resultados, ha hecho que surgieran nuevos estudios en los que se tuvieran en cuenta otras variables que modulan esta competencia. Por ejemplo, el género, el temperamento, o las prácticas educativas.

El género, puede estar modulando este indicador del desarrollo, pues algunos autores como Hetherington (1989), observaron en su estudio que los chicos de familias divorciadas que convivían con la madre, tenían comportamientos más antisociales que las chicas. Sin embargo, en otros estudios como el de Porter, Lehman y Brown (1999, cit. en Morgado, 2008), no se encontraron diferencias de sexo con respecto al rendimiento académico.

Según Hetherington y Kelly (2005), el temperamento es algo que juega a favor o en contra de los menores para conseguir ser aceptados por los compañeros. Encontraron que los menores que eran catalogados como “difíciles”, eran rechazados por sus compañeros. Sin embargo, siguiendo a estas autoras, el riesgo que puede conllevar presentar un temperamento “difícil”, puede ejercer menor influencia si los progenitores, sobre todo el custodio, llevan a cabo prácticas educativas democráticas.

Por tanto, tras este recorrido teórico, se puede decir que la separación de los progenitores no es algo fácil para los menores, por el contrario, supone una situación de estrés que puede conllevar un riesgo para su desarrollo psicológico. Pero no es solo el divorcio lo que puede afectar a los niños y niñas, sino que también hay que tener en cuenta otras variables que pueden estar modulando el ajuste psicológico de los niños y niñas que han vivido un proceso de divorcio, actuando como factores protectores del mismo, o por el contrario, como factores de riesgo, como se ha explicado anteriormente.

A continuación, desde la teoría ecología- sistémica de Bronfenbrenner (2002), se analizarán estas variables, que pertenecen a diferentes sistemas que pueden ejercer influencia, como las pertenecientes al propio niño o niña, el microsistema, el mesosistema, exosistema y macrosistema.

Dentro de las variables del propio niño o niña, podemos encontrar la edad y el género. Con respecto a la edad, siguiendo a Morgado (2003), el nivel de desarrollo cognitivo que presentan los menores puede afectar a su comprensión del divorcio, y a afrontar los factores estresantes que pueden acompañar a la separación. Los niños y niñas más pequeños cuentan con menos estrategias cognitivas, que hacen que no sepan evaluar el divorcio de manera realista y no sepan buscar recursos protectores extrafamiliares. Es ya en la etapa preescolar, cuando evalúan el divorcio de manera más realista y compleja (Morgado, 2003). En la adolescencia, según algunos autores como Morgado (2003), es cuando presentan una mejor comprensión de él, lo que posibilita una mejor adaptación. Sin embargo, otros estudios muestran que también pueden ser más frágiles, al ser una etapa en la que se producen cambios (Cantón y Justicia, 2007).

En relación con el género, no existe un consenso entre los diferentes estudios realizados. Por ejemplo, en el meta- análisis realizado por Amato y Keith (1991), no se encontraron diferencias con respecto al género en las dimensiones del ajuste psicológico estudiadas, salvo en el ajuste social, donde los chicos mostraban peores resultados. Sin embargo, otras autoras como Hetherington y Kelly (2005), comprueban que los chicos se adaptan peor que las chicas al divorcio de sus progenitores.

Con respecto al microsistema familiar, se debe diferenciar entre el microsistema familiar custodio y el no custodio. Dentro del microsistema familiar custodio, hay que tener en cuenta el ajuste emocional de la madre separada, que es quien generalmente posee la custodia de los hijos e hijas; y el clima familiar. El estrés del divorcio puede

afectar al ajuste psicológico de las madres y con ello al ajuste psicológico de los menores (Morgado, 2008). Concretamente, Averdijk, Malti, Eisner y Ribeaud (2012), encontraron que la depresión materna se asociaba a un mayor riesgo de que los hijos e hijas desarrollasen problemas de conducta, debido a que la depresión podía afectar a la calidad de la relación entre madre e hijo o hija.

En el microsistema familiar no custodio, se debe analizar la implicación del progenitor no custodio en el cuidado y la educación del hijo o hija; la frecuencia de contactos entre el progenitor no custodio y el hijo o hija tras la separación, y la calidad de la relación entre el progenitor no custodio y el hijo o hija.

Según Morgado (2008), es importante la implicación por parte de los dos progenitores para que los niños y niñas se adapten mejor tras el divorcio. Con respecto a la frecuencia de contactos entre el progenitor custodio y los menores, hay diferentes opiniones al respecto. Por un lado, hay estudios que demuestran que un mayor número de visitas, mejoran la adaptación emocional de los menores (Pons, 1999). Sin embargo, otros estudios determinan que no existe relación entre el tiempo pasado con el progenitor custodio, y el mejor ajuste psicológico, incluso algunos estudios como el de Pons y Del Barrio (1995), determinan que un mayor número de visitas puede provocar más problemas, sobre todo de tipo emocional en los niños y niñas. Sin embargo, autoras como Hetherington y Kelly (2005), afirman que es más importante la calidad de la relación que los padres no custodios tengan con sus hijos e hijas que la frecuencia de visitas.

También dentro del microsistema cabe resaltar la importancia de la escuela como uno de los contextos más importantes que influyen en el desarrollo y en la educación de los niños y niñas (Morgado y Román, 2011). Sin embargo, a pesar de su importancia se cuentan con pocos estudios sobre cómo influye en el ajuste psicológico

de niños y niñas que han pasado por el divorcio parental (Morgado, 2008). Algunos estudios determinan que los valores que se transmiten en la escuela, pueden influir en la competencia cognitiva y social tras el proceso de divorcio parental, como por ejemplo el realizado por Hetherington, Law y O'Connor (1993, cit. en Morgado, 2008).

Dentro del mesosistema, hay que analizar la calidad de la relación entre los progenitores. Tras un divorcio, es difícil que se produzca una relación basada en la cooperación en lugar de las confrontaciones. Tan sólo un 25% de los progenitores de la investigación realizada por Hetherington y Kelly (2005), eran capaces de colaborar conjuntamente y ponerse de acuerdo en la educación de sus hijos e hijas. En consecuencia, los menores que viven en familias con un alto grado de conflicto tras el divorcio, evolucionan con un peor ajuste psicológico (Seijo, et al., 2002).

En el exosistema, se puede analizar el nivel socioeconómico del microsistema familiar custodio; y las variables de circunstancias vitales relacionadas con el progenitor custodio como: el apoyo social ante las circunstancias familiares y la mediación e intervención familiar. Se sabe que un factor importante que puede afectar a los hijos e hijas de progenitores divorciados, es la disminución de los recursos socioeconómicos tras el divorcio (Cantón, Cortés y Justicia, 2013). La pensión alimenticia supone un problema añadido a todo esto, siendo fuente de polémica, debido a que suele haber problemas en el cumplimiento de los pagos (Morgado, 2008). Todo esto puede llevar riesgo para los niños y niñas, por ejemplo, “que los menores sufran una inadecuada alimentación, o la imposibilidad de poder acceder a determinados materiales educativos o informáticos, o incluso de asistir a actividades de tipo extraescolar” (Seijo, et al., 2002). Esta disminución de los recursos económicos puede afectar al rendimiento académico de los menores (Morgado, 2008). El apoyo social, como la ayuda de familiares, amigos, etc., puede beneficiar al ajuste psicológico de los niños y niñas

(Morgado, 2008). También los iguales, y los docentes, pueden desempeñar un papel fundamental para ayudarles a superar la separación (Cantón, et al., 2013). Con respecto a la mediación en intervención familiar, se puede señalar la importancia de los programas de intervención, dirigidos tanto a padres y madres, como a niños y niñas que han pasado por la experiencia del divorcio. Estos programas pueden actuar como factores de protección tras el divorcio, mejorando el ajuste psicológico tras el mismo (Morgado, 2008).

Dentro de la variable macrosistema, podemos analizar: la cultura, la legislación, las ideologías y las políticas familiares. Todas estas variables pueden modular el ajuste psicológico de los niños y niñas tras el divorcio (Morgado, 2008). En concreto, se quiere resaltar las ideas y opiniones del profesorado de primaria sobre cómo afecta el divorcio en los niños y niñas, pues como educadores de los mismos, las ideas que tengan acerca del él pueden influir en los menores, haciéndolos más vulnerables. Concretamente, en un estudio llevado a cabo por Morgado, Jiménez y González (2009), se comprobó que la mayoría de los profesores y profesoras creían que los menores estaban marcados por el divorcio, algo que les hacía crear peores expectativas para estos niños y niñas que para los que aún vivían con sus dos progenitores.

Para fomentar un buen ajuste psicológico en los hijos e hijas de progenitores divorciados, se han llevado a cabo diversos programas de intervención, que dependiendo de los objetivos que se persigan pueden ir dirigidos a padres, a hijos e hijas y a los profesores. La mayoría de estos programas surgen en Estados Unidos, en la década de los 80, para evitar la ansiedad que provoca el divorcio de los padres en los hijos e hijas (Arce y Fariña, 2007). En un estudio llevado a cabo por Geelhoed, Blaisure y Geasler (2001), se determinó que existían 46 programas de intervención diferentes en todo el país, pudiendo ir dirigidos tanto a padres como a hijos e hijas. Según Grych y

Fincham (1992), la mayoría de estos programas se caracterizan por realizarse en el contexto escolar, estar compuestos por grupos reducidos, tener una duración entre media y corta, y perseguir unos objetivos parecidos. Algunos de los más importantes para niños son:

- **Children of Divorce Intervention Program (CODIP) o El Programa de Intervención con hijos de divorciados, de Alpert- Gillis, Pedro- Carroll y Cowen (1982, cit. en Pedro- Carroll, 2005)**

Se trata de un programa de intervención preventivo. Los objetivos principales que persigue son fomentar un ambiente de apoyo en grupo, ayudar a identificar y expresar sentimientos de forma apropiada, mejorar la comprensión del niño o niña de los cambios familiares, mejorar las habilidades de afrontamiento y mejorar la percepción positiva de sí mismos y de la familia (Pedro- Carroll, 2005).

Existe una adaptación del programa para edades diferentes: Jardín de infancia y primer grado (3 a 6 años); segundo y tercero (6 a 9 años); cuarto a sexto grado (9 a 12 años) y séptimo a octavo grado (12 a 15 años). Para niños y niñas más mayores, las sesiones semanales serán más largas y los grupos más grandes, en torno a 6 u 8 personas; en cambio, para niños y niñas más pequeños, es necesario sesiones más cortas (45-50 min.) y grupos más reducidos de 4 o 5 personas. Igualmente, dependiendo de la edad a la que vaya dirigido se podrá hacer un tipo de intervención u otra. Por ejemplo, para menores de 7 y 8 años, se podrán usar marionetas, libros interactivos, juegos y actividades para lograr los objetivos que persigue el programa. Para los más mayores se pueden usar otras técnicas como “The Group Newsletter”, que consiste en la creación de un foro donde se utilizan dibujos, escritura creativa o el humor, para expresar los sentimientos. La evaluación mostró que los que participaban en el programa se adaptaban mejor al divorcio (Pedro- Carroll, 2005).

- **Children's Support Group (CSG), o El grupo de apoyo de niños, creado por Stolberg y Mahler (1994, cit. en Cantón y Justicia, 2013)**

Este programa, siguiendo a Cantón y Justicia (2013), está dirigido a niños de tercero a quinto (8 a 11 años), consta de 14 sesiones semanales de una hora de duración. Se trabaja en base a dos componentes fundamentales: El grupo de apoyo a los niños y niñas; y la transferencia de lo aprendido al mundo real.

El grupo de apoyo a los niños y niñas, tiene lugar durante el horario escolar y está planteado para enseñar habilidades cognitivo-conductuales, conocimiento sobre las interacciones parentales y familiares, y suministrarle apoyo emocional. A su vez, la enseñanza en habilidades cognitivas-conductuales, se centra en cuatro objetivos: entrenamiento en solución de problemas; enseñarles a comunicar con claridad sus sentimientos; toma de decisión para la resolución de problemas; control de cólera.

Para transferir al mundo real lo conseguido en los grupos de apoyo, se usan: El Libro del niño, que consiste en tareas semanales que padres e hijos o hijas deben realizar en el hogar; y sesiones de trabajo con los padres, útiles para explicarles en qué va a consistir el programa y para enseñarles a usar el Libro del niño.

- **School- Based Support Groups for Children of Divorce o Grupos de apoyo basados en el colegio, creado por Kalter y Schreier (1993 cit. en Cantón y Justicia, 2013)**

Se encuentra dentro de un proyecto mayor llamado “Family Styles Project”. Tiene varios tipos de intervención, dependiendo del nivel escolar. El objetivo principal es eliminar los problemas socioemocionales y académicos que presenten los menores. También se pretende normalizar el status del niño o la niña tras el divorcio. Además, se aclararán aquellos aspectos del divorcio que les resulten difíciles de comprender. Por otro lado, se pretende proporcionar un lugar donde puedan “experimentar y

comprender”. Asimismo, también se pretende que los niños y niñas consigan afrontar situaciones concretas.

Tiene una duración de diez semanas, con una reunión semanal de 45 a 60 minutos, para los niños y niñas de primero a tercero (6 a 9 años), y de ocho sesiones para los de cuarto a sexto (9 a 12 años). La composición del grupo, normalmente consta de 4 a 7 miembros. Los objetivos se conseguirán usando dibujos, role-playing, teatro de marionetas, historias narradas o entrevistas individuales.

- **Programa de intervención de Durkin y Mesie (1994, cit. en Cantón y Justicia, 2013)**

Los objetivos principales de este programa son seis: ayudar a los menores a comprender su nueva situación; identificar sus sentimientos y comunicarlos; mejorar la comunicación entre padres e hijos o hijas; suministrarles información sobre las personas a las que pueden recurrir en caso de encontrarse mal; conseguir que los padres comprendan cómo se sienten sus hijos e hijas; conocer a otros menores que han vivido el divorcio de sus progenitores. Para conseguir que se mejore la comunicación entre padres e hijos o hijas, es sumamente importante que los progenitores participen en el proceso a través de reuniones.

En nuestro país, apenas contamos con este tipo de programas a pesar de que la mayoría de los profesionales reconocen las situaciones tan difíciles por las que tienen que pasar estos niños y niñas. Se puede encontrar un programa de carácter pionero que se está desarrollando en Galicia, desde el año 2002, llamado “**Ruptura de Pareja no de Familia**” (Arce y Fariña, 2007). El programa tiene una modalidad para adultos, y otra para niños y niñas. Con esta última, se pretende en 16 sesiones de entre 90 y 120 minutos, minimizar las repercusiones negativas que la separación puede ocasionar en los menores, mejorar el ajuste a la nueva situación familiar, la reestructuración

cognitiva, mejorar la comunicación y minimizar los problemas (Fariña, Novo, Arce y Seijo, 2002).

Diversos estudios, como por ejemplo, los realizados por Alpert- Gillis, Pedro-Carroll y Cowen (1989); Durkin y Mesie (1994) o Stolberg y Garrison (1985 cit. en Fariña, et al., 2002), determinan los efectos positivos que tiene participar en este tipo de programas, existiendo un consenso total en todos ellos.

Tras todo lo expuesto y teniendo en cuenta los resultados alentadores a los que se han llegado con los programas de intervención, cabe resaltar la importancia que tienen para ayudar a niños y niñas a superar transiciones vitales importantes como el divorcio. Es por ello, y teniendo en cuenta el escaso número de programas existentes en nuestro país, que en este trabajo se plantea la necesidad de crear un programa de intervención que ayude a mejorar el ajuste psicológico de los niños y niñas que han vivido la experiencia del divorcio parental.

Tal es así, que el presente trabajo se puede enmarcar dentro de las competencias del Grado de Educación Primaria de la Universidad de Sevilla (2010). En concreto:

- Garantizar los principios de igualdad y no discriminación.
- Concebir la profesión como una formación permanente para adaptarse a los continuos cambios de la vida, que garanticen la innovación, la calidad de la enseñanza y la aplicación de programas eficaces.
- “Conocer los fundamentos psicológicos, pedagógicos y sociales de los procesos de desarrollo y aprendizaje en los diversos contextos educativos.”
- “Generar y mantener un clima positivo de convivencia escolar basado en el respeto a las diferencias individuales, en las relaciones interpersonales y en la participación democrática en la vida del aula y del centro, así como

afrontar de forma colaborativa, situaciones problemáticas y conflictos interpersonales de manera diversa.”

Pero la principal competencia que se trabajará será:

- “Diseñar y gestionar espacios e intervenciones educativas en contextos de diversidad que atiendan a la igualdad de género, la equidad y el respeto a los derechos humanos como valores de una sociedad plural”.

2. Objetivos del Trabajo Fin de Grado

Diseñar un programa de intervención dirigido a niños y niñas que han vivido la experiencia del divorcio parental. En concreto con el programa se pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

- Ayudar a que el alumnado identifique y exprese las emociones de forma adecuada.
- Disminuir la presencia de comportamientos inadecuados en el alumnado.
- Incrementar la autoestima y la confianza en sí mismos de los niños y niñas.
- Promover en el alumnado estrategias para resolver conflictos.
- Eliminar en el alumnado las posibles fantasías que pudieran tener sobre una posible reconciliación paterna y los sentimientos de culpa sobre la separación.
- Disminuir los miedos y la ansiedad en los alumnos y alumnas.
- Mejorar el rendimiento académico, a través del correcto desarrollo del resto de objetivos y a través del trabajo cooperativo.

3. Metodología

Para la creación del Programa de intervención “Mejora del ajuste psicológico infantil tras el divorcio”, se llevó a cabo una búsqueda sobre el desarrollo psicológico de los niños y niñas tras el divorcio de sus padres. Seguidamente se investigó sobre los diferentes tipos de programas existentes tanto en nuestro país como en países extranjeros, dirigidos a niños y niñas que han pasado por el divorcio de sus padres. Esta búsqueda, se realizó consultando diferentes bases de datos científicas, como *Jstor*; así como en los libros y revistas científicas, como la *Revista Galego- Portuguesa de Psicoloxía e Educación*. Todo este material consultado se tuvo en cuenta para el desarrollo de este trabajo y para el diseño del programa de intervención.

El programa, está dirigido a niños y niñas de segundo ciclo de Educación Primaria, en edades comprendidas entre ocho y diez años, que han pasado por la experiencia del divorcio de sus progenitores, para conseguir mejorar su ajuste psicológico. Para participar en el programa, los niños y niñas deben cumplir con las condiciones de edad, haber pasado la experiencia del divorcio, así como contar con la autorización por parte de los padres y madres para poder participar en él.

La metodología que se seguirá para la realización del programa será grupal, activa dinámica y flexible. El alumnado deberá participar activamente en todas las actividades propuestas, dejándose en algunas de ellas, completa libertad para que solucionen las actividades de forma autónoma, contando con el asesoramiento y la guía del profesorado cuando la necesiten. Asimismo, en la mayoría de actividades se trabajará de forma cooperativa, algo que será motivador para el alumnado y más constructivo y enriquecedor. Para que esto se pueda cumplir, será necesario conseguir un ambiente cada vez más cohesionado, donde los alumnos se ayuden a aprender y aprendan en equipo.

En cambio, en otras actividades, será necesario que el profesor o profesora, siga un proceso de Enseñanza- Aprendizaje semi-guiado, pues será necesario que el alumno o alumna reciba instrucciones concretas sobre cómo debe realizar la actividad. También, en otras actividades que lo requieran se podrá trabajar de forma individual, con el objetivo de que los alumnos y alumnas reflexionen y piensen por sí mismos, y no se dejen influenciar por el resto de compañeros y compañeras, pero siempre con la intención de ponerlo en común posteriormente, para generar el conocimiento en común.

Las actividades estarán diseñadas para conseguir los objetivos programados, y estarán adaptadas al nivel evolutivo de los niños y niñas, por ello es muy importante que la franja de edad entre unos y otros alumnos y alumnas no sea demasiado amplia. Deberán ser explicadas con un lenguaje sencillo y cercano que permita la comprensión de las mismas por el alumnado. Se tratarán de actividades motivadoras, activas, dinámicas y participativas, siendo un total de 25:

- Situaciones reales de la vida cotidiana, con las que se conseguirá que al alumnado identifique los sentimientos y se solucionen problemas de relación.
- Diferentes juegos, para conseguir la expresión de sentimientos.
- Invención de cuentos para conseguir que el alumnado trabaje su creatividad y la expresión de sentimientos.
- Lectura de cuentos para trabajar la identificación de emociones, la mejora del comportamiento y eliminar las fantasías a una posible reconciliación paterna, así como, los sentimientos de culpa.
- Búsqueda en Internet y creación de murales. Se pretende que un material motivador como es el ordenador, se use con motivo lúdico y que ayude a mejorar el comportamiento. También se utilizará para mejorar la autoestima.

- Reproducción de cortometrajes. A través de cuatro cortos educativos, se pretende que el alumnado aprenda a solucionar problemas de relación, y mejore su autoestima.
- Role- paying con el que se represente una situación de la vida cotidiana, con el objetivo de conseguir mejorar el comportamiento y conseguir solucionar problemas de relación.
- Ejercicios de relajación, para que el alumnado reduzca la ansiedad y miedos.

Además de todas estas actividades, se desarrollará una charla informativa para los padres y madres de alumnos y alumnas, con el objetivo de que conozcan el programa, y den su autorización para que sus hijos e hijas puedan participar en él. Asimismo, se realizará al alumnado una evaluación pre-test y una post-test para comprobar si se han cumplido los objetivos del programa y por tanto, determinar la eficacia del mismo.

Para la implantación del programa serán necesarios tres tipos de recursos. Por un lado, los recursos humanos necesarios serán dos profesores o profesoras voluntarios de entre todos los que cursan el segundo ciclo de Educación Primaria, que participarán en un curso para lograr la formación suficiente para poder llevarlo a cabo, en el que se explicará cómo afecta el divorcio en los menores en los diferentes componentes del ajuste psicológico, cuáles son las variables moduladoras que facilitan la adaptación de los niños y niñas, y cómo influyen estas variables en el ajuste psicológico, así como actividades que pueden ser de utilidad para poder llevarlas a la práctica. Estos dos profesores trabajarán de manera coordinada durante todo el programa, pudiendo turnarse, para la realización del mismo, o encontrarse ambos en el aula. También se atenderá durante todo el programa a cualquier necesidad o improvisto que pudiera surgir durante el desarrollo del mismo. Asimismo, se podrá contar con la participación de

profesionales especializados, como un psicólogo o psicóloga, en alguna actividad que lo requiera. Los materiales que harán falta para su puesta en acción no serán demasiado costosos, pudiendo encontrarlos fácilmente en cualquier centro educativo, como: fotografías, tableros de cartón, pizarra, folios y lápices, cuentos, fotocopias, cartulinas, cuadernos, un proyector, ordenadores con acceso a Internet y colchonetas de gomaespuma. Con respecto a los recursos organizativos serán necesarios el salón de actos y un aula espaciosa y bien iluminada.

El programa tendrá lugar en horario extraescolar, durante una sesión semanal de 90 minutos, programado para que sean un total de doce sesiones.

4. Programa de Intervención:

El programa de intervención “Mejora del ajuste psicológico infantil tras el divorcio”, es de carácter preventivo y persigue favorecer la adaptación de los hijos e hijas tras el divorcio de sus progenitores.

4.1. Población diana a la que va dirigido.

El programa va a ir dirigido al alumnado del segundo ciclo de Educación Primaria, en edades comprendidas entre ocho y diez años. Concretamente, se seleccionarán a aquellos alumnos y alumnas que hayan pasado por la experiencia del divorcio de sus progenitores, con el objeto de favorecer la adaptación ante tal transición familiar.

4.2. Objetivos específicos del Programa.

A continuación, en la Tabla 1, se mostrarán cuáles son los objetivos específicos que se pretenden conseguir con el desarrollo del programa de intervención, dividiéndolos en conceptuales, procedimentales y actitudinales. En la tabla también podrá observarse los contenidos que se trabajarán con cada objetivo específico, así como las actividades que se realizarán para cumplirlos.

Tabla 1:

Objetivos específicos del programa.

OBJETIVOS	OBJETIVOS			ACTIVIDADES
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
Ayudar a que el alumnado identifique y exprese las emociones de forma adecuada.	Identificar correctamente las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, asombro, vergüenza, miedo aburrimiento e interés.	Expresar correctamente las emociones propias.	Aceptar las emociones que sentimos en diversas situaciones.	1. Adivina cómo me siento. 2. El juego de los sentimientos. 3. ¿Por qué? 4. Inventa tu historia. 5. ¿Qué sientes?
	Contenido: Identificación de emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, asombro, vergüenza, miedo aburrimiento e interés.	Contenido: Expresión de emociones.	Contenido: Aceptación de las propias emociones.	

Disminuir la presencia de comportamientos inadecuados en el alumnado.	Conocer las conductas adecuadas e inadecuadas en distintas situaciones.	Practicar las conductas adecuadas en situaciones reales.	Respetar y valorar a los demás compañeros.	6. ¿Cómo actuarías tú? 7. Carlos y su mal genio 8. Búsqueda en internet 9. Reflexiono
	Contenido: Distinción entre lo que está bien y lo que está mal.	Contenido: Trabajo con las conductas adecuadas en situaciones reales.	Contenido: Respeto hacia los demás.	
Incrementar la autoestima y la confianza en sí mismos de los niños y niñas.	Ampliar el conocimiento de sí mismos.	Expresar características positivas propias y de los demás, a través de un lenguaje positivo.	Tener buena imagen de uno mismo.	10. Así soy yo 11. Cómo me ven los demás 12. Dibuja lo mejor que hay en ti.
	Contenido: Conocimiento de uno mismo.	Contenido: Expresión de características propias y de los demás, a través de un lenguaje positivo.	Contenido: Aceptación de la propia imagen.	13. ¡Mira todo lo que he hecho! 14. Yo solo veo cualidades 15. Con tus cualidades

				ayudas a los demás
				16. El mural
Promover en el alumnado estrategias para resolver conflictos.	Conocer cómo solucionar problemas de relación en situaciones de la vida cotidiana.	Practicar la solución de problemas a través de actividades de situaciones reales.	Respetar y valorar a los demás compañeros.	17. ¿Hay algún problema? 18. Actúa como creas 19. Cortometrajes educativos. 20. Reflexiona 21. Sigue los pasos
Eliminar en el alumnado las posibles fantasías que pudieran tener sobre una posible	Conocer los pensamientos distorsionados y los reales sobre la separación parental.	Usar los pensamientos reales en situaciones concretas sobre la separación parental.	Aceptar de forma positiva la realidad de la separación de los padres.	22. La ilusión de Pobi 23. Los pensamientos

reconciliación paterna y los sentimientos de culpa sobre la separación.	Contenido: Conocimiento de los pensamientos distorsionados y de los reales sobre la separación parental	Contenido: Uso de los pensamientos reales en situaciones concretas.	Contenido: Aceptación de la situación familiar tras el divorcio.	
Disminuir la ansiedad y miedos en los alumnos y alumnas.	Conocer los sucesos que generan ansiedad y miedos en sí mismos, así como, técnicas de relajación que reduzcan el nivel de ansiedad.	Expresar los propios miedos, y practicar técnicas de relajación en situaciones controladas que ayuden a superarlo.	Controlar la ansiedad y los miedos.	24. Aprendo sobre mis miedos 25. Aprendo a relajarme
	Contenido: Conocimiento de los propios miedos, así como de técnicas de relajación.	Contenido: Expresión de miedos, y práctica con técnicas de relajación que ayuden a vencerlo.	Contenido: Control de ansiedad y miedos.	
Mejorar el rendimiento académico, a través del	Se pretende que el trabajo con el resto de objetivos y contenidos, se vea reflejado en el rendimiento académico, puesto que una mejor autoestima, y mejor competencia social y emocional, influirán en una mejora de los resultados			

**correcto desarrollo del
resto de objetivos y a
través del trabajo
cooperativo.**

académicos.

4.3. Desarrollo del Programa de Intervención.

Para llevarlo a cabo se dividirá la realización del programa en tres partes: Preparación; Puesta en acción de las actividades; y Evaluación.

4.3.1. Preparación

En primer lugar, se deberá determinar quiénes son los niños y niñas del segundo ciclo que necesitan de este programa de intervención, para ello se realizará un estudio de necesidades. Tras esto, se pedirá autorización a la dirección del centro educativo para poder realizarlo en él.

Una vez concedido el permiso, se deberá determinar el personal que será necesario para la realización de las diferentes actividades. En nuestro programa harán falta dos tutores o tutoras y un psicólogo o psicóloga. Para poder participar en el programa será necesario que los profesionales que vayan a realizarlo, pasen por un periodo de formación inicial de cinco horas de duración, es decir, una hora al día durante una semana, que se impartirá por el psicólogo o psicóloga. En este periodo se deberá explicar: cómo afecta el divorcio en los menores en los diferentes componentes del ajuste psicológico, cuáles son las variables moduladoras que facilitan la adaptación de los niños y niñas, y cómo influyen estas variables en el ajuste psicológico, así como actividades que pueden ser de utilidad para poder llevarlas a la práctica.

Cuando los profesionales estén preparados, se procederá a informar a los progenitores del alumnado seleccionado acerca del proceso, a través de una charla informativa. Esta charla tendrá una duración de una hora, produciéndose en horario extraescolar, para poder atender a la conciliación de la vida familiar y laboral; y se realizará en el Salón de Actos del Centro. En ella se abordará los siguientes puntos:

- Presentación del programa.

- Cuáles son los objetivos que se pretenden conseguir, y en qué ayudará a sus hijos e hijas.
- En qué va a consistir el programa y las actividades que se van a realizar en él.
- Duración e implementación del programa.
- Qué pueden hacer los padres y madres para ayudar a sus hijos e hijas.

Este punto se desarrollará al final de la charla, y se repartirán en hojas de papel fotocopiadas, indicaciones que los padres y madres podrían seguir en casa para ayudar a mejorar la eficacia del programa. Las indicaciones podrán observarse en la Tabla 2.

Tabla 2:

<u>DECÁLOGO PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Educar a los hijos e hijas en un ambiente donde se prime la comunicación y el afecto, a la vez que establecer normas de comportamiento claras. 2. Evitar el estrés, la ansiedad o la responsabilidad excesiva. 3. Proporcionale confianza para que cuente sus sentimientos, emociones problemas o dificultades. 4. Preocúpate y pregúntale por lo que ha hecho en el colegio, por sus asignaturas y por sus deberes. 5. Ayúdale para que sean autónomos y responsables. 6. Establece una rutina para comer, para el estudio, para las horas de sueño, etc. 7. Hay que saber valorar el esfuerzo que hacen nuestros hijos e hijas. 8. Las expectativas de éxito de los padres mejoran las expectativas de éxito de los hijos e hijas. 9. Evitar los conflictos y discusiones delante de ellos. 10. La escuela y la familia deben estar unidas y trabajar de forma cooperativa para conseguir los objetivos propuestos. ¡Ayúdanos a hacerlos posibles!

Con la charla informativa, se pretende que los progenitores conozcan el programa para que den su consentimiento a que los alumnos y alumnas puedan participar en él.

- Solicitud de permiso de participación en el programa.

Al finalizar la charla, se repartirá la autorización de la Tabla 3, para que la firmen aquellos padres y madres que estén interesados en que su hijo o hija participe.

Tabla 3:

AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	
Yo, como padre/madre/tutor legal..... del alumno.....,	
le autorizo a participar en el desarrollo del programa “Mejora del Ajuste Psicológico Infantil tras el divorcio”, el Jueves de 17’00 a 18’30 horas.	
Firma del padre/madre.	
Fdo.:	

4.3.2. Puesta en acción de las actividades:

Cuando se ha conseguido la autorización de los progenitores, la siguiente fase será poner en marcha nuestro programa “Mejora del ajuste psicológico infantil tras el divorcio”, a través de la realización de diferentes actividades. Éstas, se han confeccionado en base los objetivos y los contenidos que queremos alcanzar, así como para que resulten lo más lúdicas, motivadoras y atractivas posible. A continuación, se expondrán las actividades que se realizarán para conseguir cada objetivo propuesto. En cada actividad se especificará la duración, su descripción, los recursos humanos y materiales, la metodología empleada, y la evaluación de la misma.

En primer lugar, antes de cualquier intervención, se deberá pasar el pre- test a los alumnos y alumnas de la Tabla 4, para conocer cuál es el nivel real del que parten, y cuáles son los problemas más destacados sobre su ajuste psicológico.

Tabla 4.

<u>EVALUACIÓN PRE- TEST</u>
<p>Para evaluar la autoestima se utilizará la escala <i>The Perceived Competence Scale for Children</i> diseñada por Harter, (1982). Está compuesta por un total de 36 ítems que miden los diferentes componentes de la autoestima: competencia académica, aceptación social, competencia deportiva, apariencia física, comportamiento y autoestima global. Cada ítem se evalúa del 1 al 4, donde el 1 significa un bajo autoconcepto y el 4 un alto autoconcepto. La escala se pasará por un psicólogo o psicóloga, a través de una entrevista personal a cada niño o niña.</p> <p>1. Explica los sentimientos que puede tener cada niño o niña en cada situación (contento, triste, etc.). Explica por qué.</p> <p>- Lucía ha perdido su reloj, ¿Cómo estará Lucía?</p> <p>- Mario se ha puesto colorado cuando le han dicho que iba muy guapo. ¿Cómo se sentirá?</p> <p>- Claudia ha sacado un diez en el examen de Mates. ¿Cómo se sentirá?</p> <p>- Felipe no se esperaba que su tía le regalase la camiseta azul que él quería. ¿Cómo se sentirá Felipe?</p> <p>2. Cuando estás triste, contento, avergonzado o sorprendido, ¿Sueles</p>

contar a alguien cómo te sientes? ¿Por qué?

3. ¿Crees que está bien o mal molestar a los demás? Explica el por qué.

4. ¿Crees que respetar las normas de comportamiento es importante, como por ejemplo tirar la basura a la papelera, no pelearse con los amigos, etc.? ¿Por qué?

5. ¿Qué harías si algún niño se metiera contigo? Explícalo.

6. ¿Cómo actuarías si vieras que un niño pega a otro durante el Recreo?

7. ¿Qué cosas crees que son correctas?

- No dejar prestada mis cosas.
- Hablar interrumpiendo a los demás.
- Tirar las cosas al suelo.
- Pedir las cosas gritando.
- Llorar cuando papá o mamá no me quieren comprar algo.
- Pelearme con mi hermano cuando no me quiere dejar su consola.

8. Imagina que solo tienes una tele en casa, y tu hermano quiere ver una serie diferente a la que túquieres ver. ¿Cuál piensas que podría ser una solución adecuada sin pelearse ni gritar? Explícalo

9. ¿Qué piensas que es lo primero que debes hacer cuando tienes un problema?

10. ¿Piensas que tus papás se pueden llegar a reconciliar? ¿Por qué?

11. Señala en qué ocasiones te pones muy nervioso o nerviosa. Puedes señalar más de una opción.

- Cuando me separo de papá o mamá.
- Cuando tengo un examen importante.
- Cuando tengo que hablar en público.
- Cuando mis papás discuten.
- Cuando juego con otros niños.
- Nunca me pongo nervioso.

En el caso de que sean otras causas, escríbelas a continuación:

12. En el caso de que te pongas nervioso o nerviosa por alguna causa ¿Qué sientes cuando te pones así?

- Me cuesta hablar.
- Me duele la barriga.
- Me sudan las manos.
- Me late muy fuerte el corazón.
- Tengo ganas de llorar.
- Tengo ganas de salir corriendo.

En el caso de que te sientas de otra forma escríbelo.

13. ¿Qué piensas que podrías hacer para sentirte menos nervioso o nerviosa?

Una vez que disponemos de los resultados, realizaremos las diferentes actividades programadas para conseguir los objetivos y contenidos propuestos:

Para conseguir el objetivo: **Ayudar a que el alumnado identifique y exprese las emociones de forma adecuada**, se realizarán las siguientes actividades, con las que se trabajarán los siguientes contenidos:

- Identificación de las emociones básicas: Alegría, tristeza, enfado, asombro, vergüenza, miedo, aburrimiento e interés.
- Expresión de emociones.
- Aceptación de las propias emociones.

Actividad 1: Adivina cómo me siento.

Duración: Una hora.

Descripción: Esta actividad se puede dividir en dos tiempos. Durante el primer tiempo, el profesor o la profesora, deberá explicar a los niños y niñas, por qué una persona está triste, contenta, enfadada, etc. Para ello, deberá usar fotografías que tendrá que mostrar al alumnado. Se deberá resaltar la importancia que tiene que mostremos correctamente nuestros sentimientos.

Durante el segundo tiempo de la actividad, se propondrán las siguientes situaciones, relacionadas con las ocho emociones explicadas anteriormente. Los alumnos y alumnas deberán decir cuáles son los sentimientos que creen que tendrán los protagonistas:

- Situación 1: María ha suspendido un examen que creía que iba a aprobar, ¿Cómo crees que se sentirá María?

- Situación 2: El profesor está hablando en clase sobre los romanos y a Rubén no le gusta mucho este tema, ¿Cómo crees que se sentirá?
- Situación 3: Los vecinos de Cristian no paran de hacer ruido y no puede concentrarse para estudiar, ¿Cómo se sentirá Cristian?
- Situación 4: A Paola le han regalado el cuaderno de mariposas que quería ¿Cómo se sentirá?
- Situación 5: Claudia es una niña a la que le gusta mucho hablar sobre los animales del mar. Hoy precisamente en clase, su profesora ha dado este tema. ¿Cómo se sentirá?
- Situación 6: Raúl se ha tropezado delante de una niña que le gusta mucho. ¿Cómo crees que se sentirá?
- Situación 7: Elena es una niña a la que no le gustan las alturas. Hoy ha tenido que pasar andando con su papá por un puente muy largo. ¿Cómo crees que se sentirá?
- Situación 8: Carmen ha visto un vídeo en el que un bebé era capaz de leer una palabra escrita. ¿Cómo crees que se habrá sentido Carmen?

El profesor o la profesora, repartirá una fotocopia de estas situaciones, a cada alumno y alumna de la clase, para que la completen en parejas. Tras esto, se comentarán en la clase de forma grupal, debatiendo cuáles de las emociones explicadas pueden encajar en cada situación. Se deberá respetar en cada momento el turno de palabra.

Recursos materiales: Fotografías.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: Se trabajará primero en pequeños grupos, para posteriormente, hacerlo en gran grupo. Se usará una metodología participativa y activa, pues todos los alumnos y alumnas deberán participar.

Evaluación: Se evaluará si se han cumplido los objetivos, a través de la observación directa.

Actividad 2: El juego de los sentimientos.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo: Se trabajará la expresión de los sentimientos a través de un juego. En un tablero, dividido por casillas en forma de círculo y con una flecha giratoria, habrá escrito en cada una de ellas, una frase que irá en relación con un estado de ánimo o una emoción. Los alumnos y alumnas girarán la flecha por turnos, y deberán realizar mediante gestos, la emoción que le provoque la frase que le haya tocado. Algunos ejemplos de frases serán:

- Cuando me entero que hoy no echan mis dibujos favoritos.
- Cuando me dicen que soy muy guapo o guapa.
- Cuando veo una cucaracha en el suelo.
- Cuando me dice mi mamá que ha cogido cita para el dentista.
- Cuando un perro empieza a perseguirme y a ladrarme.
- Cuando papá me dice que ha hecho mi comida favorita.

Con esto pretendemos que el alumnado exprese sus emociones, relacionándolas con aspectos concretos de su vida cotidiana.

Recursos materiales: Tablero con casillas y flecha giratoria.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: Se trabajará en gran grupo, usando una metodología participativa y activa, pues todos los discentes deberán participar.

Evaluación: Se evaluará si se han cumplido los objetivos, a través de la observación directa.

Actividad 3;Por qué?

Duración: 20 minutos.

Desarrollo: Se basará en la actividad propuesta por Segura y Arcas, (2004). Se tratará de hacer comprender al alumnado que cada sentimiento puede tener diferentes causas, por lo que deberán imaginar algunas de ellas. El profesor o la profesora, irá planteando distintas emociones, a las que los alumnos y alumnas deberán buscar diversas causas. Por ejemplo, el profesor puede decir: “Hoy estoy muy contento, ¿Sabéis por qué?”. Los discentes deberán buscar causas posibles para este sentimiento. El profesor o profesora irá apuntando en la pizarra lo que el alumnado conteste. En todo momento se deberá hablar respetando el turno de palabra.

Recursos materiales: Pizarra.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: Se trabajará en gran grupo, usando una metodología participativa y activa, pues todos los discentes deberán participar.

Evaluación: Se evaluará si se han cumplido los objetivos, a través de la observación directa.

Actividad 4: Inventa tu historia.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo: Para esta actividad se pedirá al alumnado que se dispongan en pareja para que inventen una pequeña historia que deberá cumplir la siguiente norma:

- En ella deberá aparecer un niño, una niña, un animal o cualquier objeto inanimado que el alumnado desee, al que deberá atribuir alguno de los sentimientos que se han trabajado (tristeza, felicidad, aburrimiento, etc.)

Cuando todos hayan terminado de escribir sus historias se leerán a la clase.

Recursos materiales: Folios y lápices.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: En primer lugar los alumnos y alumnas deberán trabajar en parejas, para posteriormente, pasar a comentar sus resultados en grupo. Se usa una metodología participativa y cooperativa, en la que los alumnos y alumnas se ayudan a aprender.

Evaluación: Se evaluará si se han cumplido los objetivos, a través de la observación directa.

Actividad 5: ¿Qué sientes?

Duración: 30 minutos.

Desarrollo: Para la siguiente actividad se pondrán varios tipos de música: una balada, música pop, rock, clásica o heavy metal. Una misma canción puede provocar sentimientos muy diferentes en cada persona, por lo que se pretenderá que los alumnos y alumnas expresen los sentimientos que sienten con cada canción. Se podrá bailar cuando el profesor o la profesora, ponga cada canción. Cuando termine la música se harán las siguientes preguntas:

- ¿Qué habéis sentido? ¿Por qué?
- ¿Os ha gustado?
- ¿De qué pensáis que hablaba la canción? ¿A qué se refería?
- ¿Todo el mundo ha sentido lo mismo con la canción?
- En caso de no haber sentido todos lo mismo, ¿Por qué pensáis que puede ser?

Recursos materiales: Reproductor de música o un ordenador con conexión a Internet.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: La metodología será grupal, participativa y activa. Todo el alumnado deberá participar en la actividad.

Evaluación: Se evaluará si se han cumplido los objetivos, a través de la observación directa.

Para conseguir el objetivo: *Disminuir la presencia de comportamientos inadecuados en el alumnado*, se realizarán las siguientes actividades con las que se trabajarán los siguientes contenidos:

- Distinción entre lo que está bien y lo que está mal.
- Trabajo con las conductas adecuadas en situaciones reales.
- Respeto hacia los demás.

Actividad 6: ;Cómo actuarías tú?

Duración: Una hora.

Desarrollo: Se seguirá la técnica del role- playing, donde en parejas o por grupos de 3, 4 o 5 personas según corresponda, cada uno tendrá un papel. El profesor o profesora repartirá a cada grupo una situación que previamente habrá elaborado para que los discentes la representen. En cada una de ellas vendrá escrito el guion que deberán aprender, observándose siempre que un personaje va a mostrar un mal comportamiento. Mientras un grupo actúa, el resto estará observando la representación.

Algunos ejemplos de situaciones, pueden ser las siguientes:

- ❖ Mientras dos niños están jugando, otro viene por detrás y les empuja.
- ❖ Un grupo de niños no deja jugar a otro con ellos durante el Recreo.
- ❖ Un niño no presta a su compañero su goma.
- ❖ Un grupo de niños molesta en clase y no deja explicar a la profesora.
- ❖ Niño o niña que se comporta mal con los padres.

Cada uno tendrá un papel en estas situaciones, que será elegido por los dos profesores o profesoras que se encuentren en el aula. Se dejará media hora para que preparen las

actuaciones con ayuda de los dos profesores o profesoras, y puedan salir a representarlas delante de la clase.

Cada vez que termine una representación, se abrirá un debate guiado por el profesorado, en el que se harán preguntas a los discentes sobre aquellos aspectos que se quieren destacar:

- ❖ ¿Quién crees que ha tenido un mal comportamiento?
- ❖ ¿Cómo hubieras actuado tú en su lugar?
- ❖ ¿Por qué creéis que actúa así el niño que tiene un mal comportamiento?
- ❖ ¿Cómo crees que se sentirán los demás?

Lo que se pretende conseguir es que los alumnos y las alumnas identifiquen las conductas que resuelvan de forma adecuada la situación, y por tanto con las que se actúe utilizando un comportamiento adecuado.

Recursos materiales: Actuaciones del alumnado.

Recursos humanos: Dos profesores o dos profesoras.

Metodología: En todo momento se utilizará una metodología grupal, activa y participativa, en la que todo el alumnado deberá de colaborar y participar conjuntamente.

Evaluación: Se evaluará si los objetivos se han conseguido, a través de las respuestas que los alumnos den a las preguntas propuestas.

Actividad 7: Carlos y su mal genio.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo: Se leerá un cuento durante la clase, en el que se ponga de manifiesto las causas y consecuencias que puede tener un comportamiento inadecuado, para que así, los alumnos y alumnas distingan otras formas de actuar de forma correcta. El cuento

será el siguiente:

Había una vez un niño llamado Carlos. Sus amigos lo conocían como “Ceño fruncido”, pues siempre tenía muy mal carácter, se enfadaba por todo, pegando patadas a cualquier objeto que estuviera a su alrededor.

Un buen día, Carlos estaba en el parque con su amigo Alfredo. Siguiendo con su comportamiento habitual, Carlos se enfadó con Alfredo porque no quería jugar con él a los superhéroes. Por eso, empezó a gritar y a dar patadas al suelo, a los columpios, al tobogán, etc., exclamando al mismo tiempo:

- ¡No quiero volver a ser más tu amigo! ¡No volveré a jugar más contigo!

Alfredo que ya sabía cómo era, decidió darle una lección. Carlos arrepentido de sus palabras, buscaba a Alfredo todos los días para jugar con él, pero éste se iba a jugar con otros niños. Carlos sabía que se había comportado mal, estaba muy arrepentido y se sentía solo. Había aprendido la lección, por lo que un día le dijo a Alfredo:

- Alfredo estoy muy triste, sé que me he portado mal contigo. Te prometo que a partir de ahora no me mosquearé tanto y jugaremos sin enfadarnos.

Alfredo aceptó perdonarlo, y a partir de ese día Carlos respetaba las opiniones de los demás y no se enfadaba tanto por las cosas. Llegó a descubrir que le gustaba más ser así porque disfrutaba más de los juegos, de la compañía de su amigo, y le daba tiempo a jugar más.

Una vez terminado el cuento, se comentará en clase a través de un debate grupal, utilizando el turno de palabras. El profesor o la profesora irá haciendo las siguientes preguntas para guiar el debate:

- ¿Qué destacarías de la historia?
- ¿Crees que Carlos actúa bien?
- ¿Crees que Alfredo actúa bien?

- ¿Cómo crees que se sintió Alfredo tras los gritos de su amigo?
- ¿Harías lo mismo si un amigo tuyo no hubiera querido jugar a lo que tú querías?
- ¿Cómo debería haber reaccionado Carlos cuando su amigo le dijo que no quería jugar a los superhéroes?

Estas preguntas se contestarán respetando a los compañeros y el turno de palabra.

Recursos materiales: Cuento y preguntas de comprensión.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: La metodología será participativa, pues una vez terminado el cuento, todos los discentes deberán participar respondiendo a las preguntas que el profesor o la profesora indique.

Evaluación: Se evaluará si los objetivos se han conseguido, a través de las respuestas que los alumnos y alumnas den a las preguntas propuestas.

Actividad 8: “Búsqueda en Internet”

Duración: Una hora.

Desarrollo: Esta actividad la dividiremos en dos partes. Por un lado los alumnos y alumnas se dispondrán en parejas o en grupos de tres, y deberán buscar en Internet, imágenes que muestren un comportamiento adecuado, por ejemplo, tirar un papel en la papelera, respetar una cola, no gritar, etc. Deberán buscar cuantas crean necesarias y guardarlas en una carpeta del ordenador.

Durante la segunda parte de la actividad, los alumnos deberán crear murales con todas las fotos que hayan encontrado, donde quede reflejado el comportamiento adecuado.

Con esto se pretende que los alumnos y alumnas sepan trabajar en grupo respetándose mutuamente, a la vez que sepan identificar aquellas acciones donde se realiza un buen

comportamiento.

Recursos materiales: Ordenador, cartulinas, colores y lápices.

Recursos humanos: Se necesitará la colaboración de dos profesores, o dos profesoras, para controlar lo que los alumnos buscan en la red.

Metodología: Se utilizará una metodología activa y participativa, pues el propio alumnado será el protagonista del aprendizaje, donde el profesor o la profesora, lo guiará en todo momento en caso de duda. Se trata de una actividad motivadora, pues trabajar con el ordenador es un material atractivo para el alumnado.

Evaluación: Se evaluará si se han cumplido los objetivos a través del trabajo que realicen los alumnos y las alumnas con sus murales.

Actividad 9: “Reflexiono”

Duración: 30 minutos.

Desarrollo: Esta actividad se dividirá en dos partes. Por un lado, el profesor o la profesora, pedirá al alumnado, que en su cuaderno, reflexione sobre algún comportamiento incorrecto que haya presentado con sus padres, con sus amigos o amigas, con sus abuelos, etc. También deberá redactar cómo debería haber actuado, persiguiendo así que reflexionen sobre un comportamiento adecuado.

Por otro lado, una vez que terminen con lo anterior, se redactarán unos comportamientos adecuados, que serán acordados entre todos y que deberán plasmarse en una cartulina. Por ejemplo: Tirar la basura a la papelera, comportarse de forma amigable con los demás compañeros, respetar a los demás, etc. Los comportamientos se deberán redactar de forma positiva, es decir, no se deberá poner el mal comportamiento. Además, estos comportamientos deberán ser reales y no ser inalcanzables para el alumnado, pues se deberán comprometer a cumplirlos. Para que al

compromiso se le dé más valor, todos deberán firmar la cartulina en la que se hayan escrito.

Recursos materiales: Cuaderno, cartulina y lápices.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: Durante la primera parte de la actividad, los alumnos y alumnas deberán trabajar de forma individual para que puedan reflexionar. Sin embargo, durante la segunda parte de la actividad se usará una metodología activa y participativa, en la que todos serán escuchados, y con la que todos puedan ser partícipes.

Evaluación: Se evaluará si se han cumplido con los objetivos propuestos, cuando se revise lo que han escrito los alumnos en sus reflexiones, a la vez que, observando si a lo largo de las sesiones cumplen con lo que han acordado y firmado.

Para conseguir el objetivo: ***Incrementar la autoestima y la confianza en sí mismos de los niños y niñas***, se trabajarán las siguientes actividades, con las que se trabajarán los siguientes contenidos:

- Conocimiento de uno mismo.
- Expresión de características propias y de los demás, a través de un lenguaje positivo.
- Aceptación de la propia imagen.

Actividad 10: Así soy yo

Duración: 30 minutos

Descripción: Para esta actividad usaremos la propuesta por Renom, (2011).

La realización de esta actividad se puede dividir en dos partes. En primer lugar, los alumnos y alumnas se colocarán en parejas, de tal forma que un miembro de la pareja será A y el otro B. El profesor pedirá al alumnado que se imaginen que están en un

teatro para hacer un monólogo (se explicará el significado de monólogo para aquellos que no lo sepan). El miembro de la pareja que sea A deberá contar y explicar a B, todo lo que quiera y se le ocurra sobre el tema propuesto, en un tiempo de dos minutos. Al concluir el tiempo, el profesor o profesora dará una palmada, para que A y B se intercambien los papeles. Los temas que se propondrán para el monólogo serán:

- Lo que me gusta de mí (simpático, que soy bueno en Mates, mi pelo, mi sonrisa, etc.)
- Soy capaz de (ayudar a los demás, correr mucho en educación Física, etc.)
- A mí me gustaría (correr más deprisa, ser más cariñoso, etc.)

Al finalizar los monólogos, se dejará un tiempo para hablen sobre lo que han conocido el uno sobre el otro.

Para la segunda parte de la actividad, el profesor o la profesora deberá hacer las siguientes preguntas al alumnado:

- ¿Cómo te has sentido cuando te han escuchado? ¿Te has sentido comprendido?
- ¿Qué has sentido cuando tu compañero te ha hablado sobre él?
- ¿Has descubierto algo nuevo sobre ti? ¿Y sobre tu compañero?

Recursos materiales: Ninguno.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: Se usará una metodología motivadora, grupal y activa.

Evaluación: Se evaluará si se han conseguido los objetivos a través de la observación directa tanto de los monólogos como de las preguntas.

Actividad 11:Cómo me ven los demás.

Duración: 30 minutos.

Descripción: Esta actividad va a servir para que los niños y niñas conozcan el

concepto que los demás tienen de ellos, pero de forma positiva, contribuyendo con ello a la mejora de la autoestima, y al conocimiento de uno mismo. Para ello los niños y niñas se van a poner en parejas o en grupos de tres, en el caso de que sean impares. El profesor o profesora va a repartir una hoja a cada discente, en la que se encontrarán escritas las siguientes preguntas:

- Tres cosas que me gustan de ti son....
- Lo que más me gusta de ti es...
- Algo que se te da bien es...
- ¿Para qué juego o actividad escogerías a tu compañero?
- Señala un rasgo físico que te guste de él o ella.
- Como atleta es capaz de...

Una vez repartida la hoja de preguntas, las parejas o los tríos deberán rellenarla con las características del compañero. Cuando la tengan lista, cada uno deberá leer en voz alta a toda la clase lo que su compañero les ha escrito en ella.

Metodología: En primer lugar, se llevará a cabo una metodología individual, con el objetivo de poner posteriormente, las conclusiones en común, usando para ello una metodología grupal.

Recursos materiales: Fotocopia de las preguntas.

Recursos humanos: Un profesor o profesora

Evaluación: Se evaluará si se han conseguido los objetivos propuestos a través de una observación directa.

Actividad 12: Dibuja lo mejor que hay en ti

Duración: 15 minutos.

Descripción: Durante el desarrollo de esta actividad se intentará que los niños y niñas

aumenten su autoestima, señalando el rasgo de ellos mismos que más admiran y destacan por encima de sus otras cualidades.

El profesor o profesora, pedirá a los discentes que de forma individual, dibujen en un folio lo que más les guste de ellos mismos, y que les gustaría destacar a los demás. Se deberá poner ejemplos sencillos y cercanos que ayuden a los niños y niñas a comprender qué deben hacer, como los siguientes:

“Si lo que más os gusta de vosotros es que sois valientes, os podéis dibujar montándoos en una atracción que a muchos otros niños les da miedo. O si lo que más os gusta es que sois buenos en Mates, os podéis dibujar haciendo problemas. En cambio, si es algo de vuestro físico, destacad ese rasgo que queráis señalar”.

Una vez que hagan el dibujo deberán explicarlo a la clase.

Recursos materiales: Folios y colores.

Recursos personales: Un profesor o profesora.

Metodología: En primer lugar, se llevará a cabo una metodología individual para que el alumnado reflexione sobre sus cualidades personales, pero con el objetivo de ponerlo en común posteriormente, utilizando con ello una metodología grupal.

Evaluación: Se llevará a cabo una evaluación a través de la observación directa.

Actividad 13: “¡Mira todo lo que he hecho!”

Duración: 15 minutos.

Descripción: Para que los alumnos y alumnas vean las cosas buenas que hacen y no se centren únicamente en lo que han hecho mal deberán confeccionar de forma individual un diario. En él deberán escribir cosas positivas, prohibiéndosele aquellas que sean negativas. Podrán incluir desde las cosas buenas que hayan hecho durante la semana, y de las que se sientan orgullosos, algún logro conseguido del que se sientan satisfechos,

hasta lo que han aprendido o les haya gustado realizar. También podrán incluir cosas que hayan hecho con su familia, o algo que les haya pasado fuera del colegio y quieran contar porque les haya gustado.

Para ayudarlos, se dará el comienzo de algunas frases que les puedan servir de guía. Un ejemplo podría ser el siguiente:

MI DIARIO	DÍA:
<i>Estoy orgulloso de...</i>	
<i>Me ha gustado...</i>	
<i>He ayudado a compañeros en...</i>	
<i>He aprendido...</i>	
<i>En casa he hecho....</i>	
<i>Algo que han dicho sobre mí que me ha gustado...</i>	

Recursos materiales: Diario.

Recursos humanos: Profesor o profesora.

Metodología: Se utilizará una metodología individual, puesto que se pretende que los discentes reflexionen sobre ellos mismos.

Evaluación: El profesor o profesora evaluará la consecución de los objetivos a través de la lectura de los diarios.

Actividad 14: Yo solo veo cualidades

Duración: 30 minutos

Descripción: Se verá el cortometraje de “El patito feo” de Disney, (1939), para que los niños y niñas comprendan que todo el mundo tiene cualidades que les hacen ser “cisne”, al igual que en la película. Tras ver el corto, se harán las siguientes preguntas

de reflexión :

- El Patito feo duda de su valor solo porque es diferente a los demás ¿te ha pasado alguna vez lo mismo?
- El Patito feo tiene otras cualidades que los demás no aprecian ¿Cuáles son?
- Si fueras el Patito Feo ¿Qué hubieras hecho en su lugar?
- Al final, el Patito Feo resultó ser un cisne, ¿en qué eres tú un “cisne”?

Una vez terminadas con las preguntas, se verá otro cortometraje, titulado “Ratón en venta” creado por Wouter, (2013). Cuenta la historia de un ratón que vive en una tienda de mascotas, al que nadie quiere comprar por sus grandes orejas, hasta que un niño ve el valor que verdaderamente tiene. Tras verlo, se harán las siguientes preguntas:

- Todos se ríen del ratón por tener las orejas grandes ¿Al final para qué le sirvieron sus grandes orejas?
- ¿Por qué crees que lo compró el niño? ¿Qué vio en él?
- ¿Crees que las orejas son un defecto? ¿O por el contrario hacen especial y único al ratón?
- ¿Crees que es importante el físico? ¿O es más importante otra cosa?

Recursos materiales: Ordenador conectado a Internet y retroproyector.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: En todo momento se usa una metodología activa y motivadora. Los vídeos, suelen ser un material atractivo para el alumnado, lo que hará que sea motivante. Asimismo todos los alumnos deberán participar en la actividad.

Evaluación: Se podrá evaluar al alumnado a través de la observación directa. Concretamente, se deberá prestar atención a las respuestas que den a las preguntas propuestas, para así comprobar si se han cumplido los objetivos previstos.

Actividad 15: Con tus cualidades puedes ayudar a los demás

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Para la siguiente actividad, la clase se dispondrá sentada en forma de círculo. Cada alumno o alumna, cuando sea su turno deberá decir una cosa positiva de él o ella misma, y el resto del alumnado deberá contestarle diciendo cómo podría ayudar a los demás con esa cualidad, o para qué podría servir. Se darán cuatro vueltas al círculo, donde en cada una de ellas el alumnado deberá decir:

- Cuál es su mejor cualidad en deportes. (Por ejemplo, si es correr, el resto de los alumnos podrán contestarle, que podría servir para no llegar nunca tarde a los sitios, o para participar en competiciones de atletismo)
- Cuál es su mejor cualidad física.
- Su mejor cualidad social.
- Su mejor cualidad relacionada con los estudios.

Algo importante es que todos los alumnos y alumnas deberán decir una cualidad en cada vuelta, no pueden quedarse callados.

Recursos materiales: Ninguno.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: Para esta actividad se llevará a cabo una metodología grupal y participativa, donde el alumnado participará de forma activa en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

Evaluación: A través de la observación directa.

Actividad 16: El mural

Duración: 30 minutos.

Desarrollo: Esta actividad se podrá dividir en dos partes. Por un lado, se pedirá al

alumnado que de forma individual plasmen en un papel cómo se ven en ellos en cuento, a su físico, como a estudiantes, cuando se relacionan con los demás, etc.

El desarrollo de la segunda parte de esta actividad se basará en la propuesta por Oviedo, (2006). Se necesitará un papel grande con el objetivo de que cada alumno y alumna divida el papel en parcelas y en ella escriba su nombre. Todos los niños y niñas, deberán escribir en las parcelas de sus compañeros adjetivos que hagan referencia a las cualidades que posean: de su físico, como estudiantes, cuando se relacionan con los demás, etc.

Cuando terminen esto, deberán comprobar lo que ellos escribieron en el papel con lo que sus compañeros han puesto en su parcela, para que reflexionen acerca de cómo se ven ellos y cómo los ven los demás. El profesor podrá preguntar al alumnado si ha cambiado su visión de cómo les ven los demás.

El mural se podrá colgar en la clase para que quede expuesto.

Recursos materiales: Papel grande y folios.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: Para la primera parte de la actividad se llevará a cabo una metodología individual, para seguidamente continuar con una grupal.

Evaluación: El profesor o profesora a través de la observación directa, y a través de las preguntas que hará a la finalización de la actividad podrá comprobar la consecución de los objetivos.

Para conseguir el objetivo: **Promover en el alumnado estrategias para resolver conflictos**, se realizarán las siguientes actividades, con las que se trabajarán los siguientes contenidos:

- Conocimiento sobre solución de problemas de relación.

- Solución de problemas de relación a través de actividades concretas de la vida cotidiana.
- Respeto hacia los demás.

Actividad 17: “¿Hay algún problema?

Duración: 45 minutos.

Desarrollo: Esta actividad se dividirá en dos partes. Por un lado, el profesor o la profesora, explicará a los discentes qué significa solucionar un problema de relación, usando para ello ejemplos cercanos y cotidianos para el alumnado. Se destacará la importancia de saber solucionar peleas y conflictos para sentirse bien.

Una vez explicado, se propondrán varias situaciones problemáticas, en las que los alumnos y alumnas deberán explicar cómo las solucionarían. Para ello se pondrán en pequeños grupos, y entre todos deberán buscar una o varias soluciones:

- Situación 1: Dos amigos están discutiendo porque uno piensa que es mejor jugar al fútbol que a los videojuegos, y el otro piensa lo contrario.

Propón una solución.....

- Situación 2: Irene y Raquel, se han peleado porque Irene quería ver una serie diferente a la de Raquel.

Propón una solución.....

- Situación 3: Gonzalo le ha dado un empujón a Luis en el patio, ¿Cómo crees que debería actuar Luis?.....

Propón una solución.....

- Situación 4: David está muy enfadado con su hermano, porque le ha cogido sin su permiso su mochila. ¿Cómo crees que debería actuar Luis?.....

Propón una solución.....

- Situación 5: Marisa se ha enfadado con su mamá, porque cree que ésta la ha

ridiculado delante de sus amigas.

Propón una solución.....

Cuando completen las situaciones, se debatirán con toda la clase, respetando el turno de palabra.

Recursos materiales: Una fotocopia de las situaciones por grupo.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: En todo momento será una metodología activa y participativa.

Evaluación: El profesor o la profesora, evaluará si se han cumplido los objetivos propuestos a través de la observación directa de las respuestas que den a las diferentes situaciones planteadas.

Actividad 18: Actúa como creas

Duración: 45 minutos.

Descripción: Esta actividad consistirá en la realización de un role- playing. Los alumnos y alumnas de dividirán en pequeños grupos, donde a cada uno se le dará una situación problemática. Entre todos los miembros del grupo deberán buscar una forma correcta de solucionarla. Para esto tendrán un tiempo limitado, y lo que acuerden deberá ser representado delante de la clase. Se necesitará la colaboración de los dos profesores, que irán pasando por los pequeños grupos para orientar a los alumnos y alumnas en la realización de la actividad. Las situaciones problemáticas pueden ser:

- Unos niños quieren jugar al fútbol y otros al baloncesto. Buscad una solución para que el problema se pueda resolver sin peleas.
- En la clase ha desaparecido un estuche de una compañera. Ésta, acusa a un niño de que lo ha robado. Buscad una solución para que el problema se resuelva sin peleas.

Recursos materiales: Una fotocopia por grupo de la situación que les tocará representar.

Recursos humanos: Dos profesores o profesoras.

Metodología: Se tratará de una metodología activa y participativa en la que los alumnos y alumnas serán los protagonistas de su aprendizaje, actuando el profesor o profesora como guía.

Evaluación: Se evaluará a través de la observación directa al alumnado. Se irá pasando por los distintos grupos, para comprobar cómo lo están haciendo. Asimismo, con la representación también se podrá comprobar, a través de una observación directa, si se han cumplido con los objetivos propuestos.

Actividad 19: Cortometrajes educativos.

Duración: 45 minutos.

Descripción: La realización de esta actividad se dividirá en dos partes. En primer lugar se presentará al alumnado un cortometraje titulado “El puente” creado por Tey, (2013), en el que se observará un problema y una posible solución. Una vez terminada con su reproducción, se harán las siguientes preguntas a la clase, para comprobar así si lo han comprendido:

- ¿Crees que hay algún problema?
- ¿Por qué se pelean el oso y el reno?
- ¿Cómo podrían solucionar su problema?
- ¿Crees que actúan correctamente el oso y el reno al empujar a la mofeta y al conejo?
- ¿Crees que actúan correctamente la mofeta y el conejo al cortar las cuerdas?
- ¿Crees que deberían haber actuado de otra forma? En caso afirmativo ¿Cómo?

- El conejo y la mofeta se encuentran con el mismo problema que tenían el reno y el oso ¿Habéis observado cómo lo solucionan? ¿Crees que es una buena solución?
- Propón otra solución diferente a la del conejo y la mofeta que también podría haber funcionado para solucionar el problema correctamente.

A través de estas preguntas se pretende generar un pequeño debate sobre las posibles soluciones de problemas.

Durante la segunda parte de la actividad, se verá otro cortometraje infantil, titulado “Macarrones y Queso- Supermercado” creado por Hankins, Van Kooten, Puijk y Nieterau, (2013), con el que se operará de idéntica forma que con el anterior cortometraje. Tras su finalización, se harán las siguientes preguntas:

- ¿Qué problema tienen los protagonistas de la historia cuando rompen la hucha?
- ¿Cómo lo solucionan?
- ¿Qué otra solución podrían haber buscado, aparte de buscar trabajo?
- ¿Qué problema surge cuando el jefe les da un billete?
- ¿Cómo lo podrán haber solucionado, en lugar de pelearse?
- ¿Crees que está bien la solución que encuentran los protagonistas?
- Propón tú otra solución.

Con estas preguntas se pretenderá crear un debate en torno a la solución de problemas.

En todo momento se deberá respetar el turno de palabra.

Recursos materiales: Reproductor, y ordenador conectado a reproductor con acceso a Internet.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: En todo momento se usa una metodología activa y motivadora. Los

vídeos, suelen ser un material atractivo para el alumnado, lo que hará que sea motivante. Asimismo todos los alumnos y alumnas deberán participar en la actividad.

Evaluación: El profesor o la profesora, podrá evaluar al alumnado a través de la observación directa. Concretamente, deberá prestar atención a las respuestas que den a las preguntas propuestas, para así comprobar si se han cumplido los objetivos previstos.

Actividad 20: Reflexiona

Duración: 30 minutos.

Descripción: La realización de esta actividad, se podrá dividir en dos partes. En primer lugar, el profesor o profesora, repartirá una fotocopia a cada alumno o alumna con el siguiente enunciado:

- Imagina un problema que hayas tenido, como una pelea, una discusión, y escríbelo. Ahora piensa en cómo te sentiste, y por qué, y vuelve a escribirlo. Para finalizar, escribe si podrías haber actuado de otra forma para solucionar la pelea o discusión.

El profesor o profesora se irá pasando por las mesas para ver si los discentes tienen alguna duda, pues lo que se pretende es que por ellos mismos reflexionen sobre algún caso personal y real.

En segundo lugar, se volverá a repartir una fotocopia a cada alumno y alumna, en la que aparezca el siguiente enunciado:

- Imagina que ves una pelea en la que no estás implicado, por ejemplo, dos de tus amigos están discutiendo. ¿Qué harías?

El profesor o profesora, volverá a actuar de la misma forma. Se pasará por todas las mesas para ver si los alumnos y alumnas tienen alguna duda. El objetivo es conseguir que reflexionen, para después poder comentarlo en clase.

Recursos materiales: Fotocopias.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: Se usará una metodología activa y participativa.

Evaluación: El profesor o profesora evaluará la consecución de los objetivos a través de una observación directa. Concretamente, cuando pase por las mesas y cuando se comenten en clase las respuestas.

Actividad 21: Sigue los pasos.

Duración: 15 minutos.

Descripción: Para esta actividad el profesor o la profesora, deberá explicar a los alumnos los pasos que deberán seguir para conseguir solucionar un problema en su familia o en el colegio, sin recurrir a las peleas o los gritos. Los pasos serán los siguientes.

1. Cada vez que te encuentres con un problema, piensa antes de actuar.
2. El primer paso debe ser buscar soluciones que consideres que pueden funcionar.
3. Si la solución no funciona, busca otra hasta que des con la acertada, pero siempre sin enfadarse, y respetando a los demás.
4. Y recuerda todo el mundo puede ser capaz de solucionar problemas.

Estos pasos se escribirán en una cartulina que se pegará en la pared de la clase, para que los alumnos y alumnas puedan recordar los pasos que hay que seguir.

Recursos materiales: Una cartulina.

Recursos personales: Un profesor o una profesora.

Metodología: En este caso se utilizará una metodología explicativa, debido a que nuestro interés se centrará en conseguir que el alumnado llegue a interiorizar estos pasos.

Para conseguir el objetivo: **Eliminar en el alumnado las posibles fantasías que pudieran tener sobre una posible reconciliación paterna y los sentimientos de culpa sobre la separación**, se realizarán las siguientes actividades, con las que se trabajarán los siguientes contenidos:

- Uso de los pensamientos reales en situaciones concretas.
- Conocimiento de los pensamientos distorsionados y de los reales sobre la separación parental
- Aceptación de la situación familiar tras el divorcio.

Actividad 22: La ilusión de Pobi.

Duración: 45 minutos.

Descripción: Para la realización de esta actividad, necesitaremos la colaboración de un psicólogo o psicóloga, debido a que se pretende conseguir un cambio en las ideas del alumnado que consiga eliminar los pensamientos distorsionados como, los sentimientos de culpa por la separación o las esperanzas de reconciliación de los progenitores, para que consigan afrontarlos positivamente, algo que requiere de un profesional más específico.

Para eliminar las fantasías de reconciliación, el psicólogo o psicóloga podrá utilizar el cuento de “La ilusión de Pobi”, realizado por Fariña, Arce, Seijo, Real y Novo, (2001, cit. en Fariña, Seijo y Vázquez, 2003), para el programa “Ruptura de parejas, no de familias”. Tras la lectura del mismo, se harán las preguntas de comprensión, realizadas por estos mismos autores para determinar si han comprendido la historia.

LA ILUSIÓN DE POBI

Tras el divorcio de sus padres Pobi no ha vuelto a ver a sus papás juntos ni para tomar un café. Sin embargo, Nuke llamó hoy a Flina, y le dijo que puesto que va a llevar a Pobi al parque podía venir ella también, y así hablan de cómo está llevando Pobi la

nueva situación. Además, hace mucho tiempo que no hablan ya que sus horarios de trabajo son muy distintos. Flina le dijo que sí, pero sólo un rato porque había quedado con Niko (que es el nuevo novio de Flina) para hacer unas compras.

Por la tarde, Nuke viene a recoger a Pobi, y éste ve como su madre se arregla para salir y, por cierto, estaba muy guapa. Entonces Pobi le pregunta a su madre que dónde va, a lo que Flina contesta: "Voy contigo y con tu padre un rato al parque y después..."

Antes de que Flina pudiese terminar su frase sonó el timbre de la puerta y Pobi fue muy contento a abrir la puerta a su papá; y salieron todos juntos camino del parque.

Una vez en el parque, Pobi estaba muy contento y más aún al ver a sus padres hablar y estar los tres juntos después de tanto tiempo; y pensaba: ¡qué bien a lo mejor se vuelven a juntar! Pero, de repente, Flina se acerca a Pobi y le dice que lo deja con su papá porque ella ha quedado con Niko (el nuevo novio de Flina) para hacer unas compras.

Pobi al ver que se va su madre, se pone triste y le comenta a su padre lo que pensaba acerca de la posibilidad de volver a estar juntos. Entonces Nuke le explica que eso no va a ser así, que llevarse bien, entenderse y poder hablar sin discutir no significa que vuelvan a estar juntos, ya que el problema no está en llevarse bien sino en que son diferentes y necesitan cosas distintas para ser felices.

Al día siguiente, Pobi habla con su madre y le comenta lo que había hablado con su padre. Flina le explica que su padre tiene razón, pero que además debe sentirse afortunado porque sus padres se lleven tan bien y puedan acompañarlo los dos al parque, al cine,... "porque los dos te queremos igual que antes y nos importas mucho."

PREGUNTAS DE COMPRENSIÓN DE LA HISTORIA

1. Nuke y Flina llevan tiempo sin verse porque están enfadados. V/F ¿por qué?
2. Nuke y Flina quieren mucho a Pobi. V/F ¿por qué?

3. Flina quiere mucho a Pobi. V/F ¿por qué?
4. A Nuke no le gusta que Flina tenga un nuevo novio. V/F ¿por qué?
5. Pobi cree que sus padres van a volver a estar juntos. V/F ¿por qué?
6. Pobi tiene razón y sus padres volverán a estar juntos. V/F ¿por qué?
7. Nuke le dice a Pobi que sus papás volverán a estar juntos. V/F ¿por qué?

Para eliminar los sentimientos de culpa, que pudieran tener los discentes, el psicólogo o psicóloga puede hacer preguntas relacionadas con el cuento anterior, de manera que eliminen los sentimientos de culpa. Como por ejemplo:

- ¿Por qué crees que se separaron los papás de Pobi?
- ¿Crees que Pobi pudo tener la culpa?

A través de estas preguntas, y dependiendo de lo que los alumnos contesten, el psicólogo irá guiando los pensamientos de los alumnos para hacerles comprender que en una separación la culpa no es de los hijos.

Al final, el psicólogo o psicóloga podrá pedir a los discentes que de forma voluntaria, y quienes estén dispuestos a intervenir, cuenten si han vivido una situación parecida a la de Pobi, y quieran compartir con los demás.

Recursos materiales: Cuento y preguntas.

Recursos humanos: Un psicólogo o psicóloga.

Metodología: La metodología será en todo momento activa y participativa, puesto que se pedirá la colaboración de todos los alumnos y alumnas.

Evaluación: Se evaluará si se han cumplido los objetivos a través de una observación directa.

Actividad 23: Los pensamientos

Duración: 45 minutos.

Descripción: Se necesitará la colaboración de un profesional más especializado, como es un psicólogo o psicóloga. Se realizará una actividad basada en la realizada por Fariña, et al., (2001, citado en Fariña, Seijo y Vázquez, 2003), para el programa “Ruptura de parejas, no de familias”. La actividad se dividirá en dos partes. Por un lado, se realizarán dos tipos de tarjetas: unas en las que vendrán escritos pensamientos distorsionados, y otro tipo, en las que aparecerán pensamientos reales relacionados con el divorcio de los padres. El psicólogo leerá los pensamientos distorsionados, para que los discentes los unan con el real que le corresponda, en pequeños grupos, por lo que se necesitarán el mismo número de tarjetas por cada grupo.

Tras esto se pasará a comentar las soluciones entre todos. Las tarjetas serán las que realizaron estos mismos autores:

Pensamientos distorsionados	Pensamientos correctos
1. Aunque mis padres tienen casas distintas, pueden volver a estar juntos. ¡Ojalá mis papás se volviesen a juntar!	1. Mis papás viven en casas distintas, porque ellos son diferentes y así somos todos más felices.
2. Como esta mañana me han acompañado los dos (mi papá y mi mamá) al cole, seguro que vuelven a estar juntos.	2. Mis padres se han puesto de acuerdo para traerme juntos al colegio.
3. Como mis papás ya no discuten tal vez vuelvan a vivir juntos.	3. Mis papás se lleven bien ahora que viven en casas distintas y están separados.
4. Si me porto bien y saco buenas notas tal vez se vuelvan a juntar.	4. Aunque yo saque buenas notas y me porte bien mis padres van a seguir separados igual.
5. Si me porto mal con la nueva pareja de mi padre/madre seguro que vuelve con	5. Aunque me porte mal con la nueva

mi padre/madre.	pareja de mi padre/madre mis padres no
6. Mis padres están enfadados por eso están separados, pero pronto se les pasará el enfado y van a volver a vivir juntos.	van a volver a estar juntos. 6. Mis padres aunque dejen de estar enfadados no van a volver a estar juntos.

En segundo lugar, el psicólogo hará preguntas en relación con lo que han trabajado:

- ¿Habéis pensado alguna vez lo que habéis leído?
- ¿Creeís que algunas tarjetas de los pensamientos erróneos pueden ser verdaderas? ¿Pensáis que todas son erróneas?

Recursos materiales: Tarjetas.

Recursos humanos: Un psicólogo o psicóloga.

Metodología: Será una metodología activa y participativa.

Evaluación: Se evaluará la consecución de objetivos a través de la observación directa de las respuestas a las preguntas propuestas.

Para conseguir el objetivo: **Disminuir la ansiedad y malestar en los alumnos y alumnas**, se realizarán las siguientes actividades, en las que se trabajarán los siguientes contenidos:

- Conocimiento de los propios miedos, así como de técnicas de relajación
- Control de ansiedad y miedos
- Expresión de miedos, y práctica con técnicas de relajación que ayuden a vencerlo.

Actividad 24:Aprendo sobre mis miedos

Duración: Una hora.

Descripción: Para esta actividad será necesaria la presencia de un psicólogo o

psicóloga. Su función será la de hacer una pequeña terapia con todos los alumnos y alumnas en grupo. Se sentarán en forma de círculo, y se hablará sobre los miedos y las preocupaciones que sienten cada uno. Comenzará hablando el psicólogo o psicóloga sobre sus propios miedos y preocupaciones, para que de esta forma se gane la confianza de los niños y niñas y se atrevan a intervenir. No se obligará a nadie a hablar si no quiere, pero se intentará que todos participen. El psicólogo o psicóloga deberá adaptarse a la edad del alumnado, así como intentar hacer preguntas cercanas a ellos. Cuando todos hayan compartido sus miedos, se deberá concluir con la idea de que todos tenemos miedo a algo, pero es importante saber cómo vencerlo.

El desarrollo de la segunda parte se basará en una actividad propuesta por Moreno, (2011). En ella, los niños y niñas deberán llenar una tabla en la que se encuentran dos columnas. Una de ellas, deberán completar con los miedos que sirven, y otra con los que no sirven. La tabla será la siguiente:

<i>Miedos que sirven</i>	<i>Miedos que no sirven</i>
Tener miedo cuando te subes a algún sitio alto, puede servir para estar más alerta a no caerte.	Tener miedo a separarse de papá o de mamá puede hacer que no disfrutemos de otras cosas, como el cumple de algún amigo o alguna excursión.

La tabla se deberá completar entre todos, y será el psicólogo o psicóloga quien la vaya llenando en la pizarra, teniendo en cuenta la ansiedad y los miedos de los que se han hablado en la primera parte de la actividad.

Recursos materiales: Pizarra.

Recursos humanos: Un psicólogo o psicóloga.

Metodología: Se seguirá una metodología grupal y activa, donde todos podrán participar en el momento en que deseen, respetando el turno de palabra.

Evaluación: A través de la observación directa.

Actividad 25: Aprendo a relajarme

Duración: 30 minutos.

Descripción: La realización de este ejercicio lo podemos dividir en dos partes. Por un lado, el profesor o profesora deberá preguntar al alumnado si alguna vez en alguna situación han sentido dolor de barriga, sudor de manos, hormigueo, miedo extremo o se han sentido mal cuando iban a hacer algo importante, por ejemplo un examen, o cuando se tienen que separar de los padres, etc. En ese caso solo quien desee contarla, dirá a la clase cuándo se siente de esta forma. Seguidamente el profesor o la profesora, explicará algunas técnicas de relajación que podrán realizar cuando se sientan de así. Las técnicas a usar serán las de Moreno (2011):

Respiración: Técnica que consiste en contener la respiración durante unos segundos para expulsar el aire lentamente por la boca. Antes de realizar la inspiración por la nariz relajadamente se vuelve a contener el aire. Este ciclo se puede repetir cinco o seis veces.

Contracción- Relajación: Técnica que consiste en contraer un músculo o un grupo de músculos durante unos segundos para luego aflojar la contracción progresivamente. Esta contracción máxima permite sentir la distensión del grupo muscular objeto del ejercicio.

Balanceo: Consiste en imitar el movimiento de un balancín o de un columpio. Se trata de realizar un movimiento de vaivén de delante hacia atrás, o de derecha a izquierda y viceversa. La parte del cuerpo que se está relajando debe estar distendida y blanda.

Caída: Consiste en dejar que la fuerza de gravedad actúe sobre el cuerpo. Después de levantar una parte del cuerpo durante unos segundos, la dejamos caer lentamente,

resbalando. Se deja descansar esa parte durante unos segundos y luego se repite el movimiento dos o tres veces.

Recursos materiales: Colchonetas de gomaespuma.

Recursos humanos: Un profesor o profesora.

Metodología: Se usará una metodología activa, participativa y grupal.

Evaluación: Se evaluará si se han conseguido los objetivos previstos a través de la observación directa al alumnado.

4.3.3. Evaluación

En el desarrollo de la última parte del programa, se comprobará si se han cumplido con los objetivos propuestos. Asimismo, para despedir a los alumnos y alumnas se realizará una actividad especial.

Para determinar si se han cumplido con los objetivos del programa, se llevará a cabo una evaluación del mismo a través de un post- test. Se volverá a pasar a los discentes el mismo cuestionario que se realizó en la primera parte de la fase de puesta en marcha del programa (Ver pág. 38- 41). Será necesaria la presencia de un profesor o profesora para pasar el cuestionario, y de un psicólogo o psicóloga que pasará las escalas a través de una entrevista individual.

En la última sesión se realizará una despedida del programa. Se hará una excursión a un zoo, pudiendo asistir los padres y madres que deseen. En la salida, los alumnos y alumnas trabajarán la competencia social, deberán respetar unas normas de comportamiento adecuadas que deberán cumplir para no molestar a los animales y a las personas, a la vez que se despertarán en ellos sentimientos de felicidad al tratarse probablemente de una experiencia novedosa, mejorando con ello su autoestima. La excursión se realizará en fin de semana, para posibilitar una mayor asistencia por parte de los padres y madres, y tendrá una duración de toda la mañana y parte de la tarde.

Asimismo, deberán asistir a ella como responsables los dos profesores o profesoras que se han encargado de desarrollar el programa.

4.4. Seguimiento del Programa.

Durante el desarrollo del programa, se llevará a cabo una evaluación para comprobar de forma inmediata los resultados, tanto al comienzo del mismo, para determinar de qué nivel se partía; como a su finalización, para comprobar los resultados de forma inmediata. Pero, también se realizará un seguimiento a largo plazo, pasado un mes desde la finalización del programa, para determinar si los logros se mantienen, o si por el contrario, los discentes han vuelto al nivel de partida. Esta comprobación a largo plazo se podrá realizar volviendo a pasar el pos- test, o a través de entrevistas con la familia y los docentes de los alumnos y alumnas. Asimismo, durante el desarrollo del programa, los distintos profesionales que se encargarán de llevarlo a cabo podrán tener reuniones periódicas en las que se evalúe la progresión del programa, así como los imprevistos y necesidades que se puedan plantear. Los resultados de todas estas evaluaciones, hará que se tome un decisión con respecto a la continuidad y mejora del programa.

4.5. Temporalización e implantación del Programa.

El programa se realizará durante un día a la semana, siendo un total de 12 sesiones de 90 minutos, donde:

En la primera y segunda sesión, se trabajará sobre la expresión de las emociones. En la tercera y cuarta sesión, se tratará de mejorar los comportamientos inadecuados que estén presenten en el alumnado. Durante la quinta y sexta sesión, se pretenderá aumentar la autoestima de los niños y niñas. La séptima y octava, se destinará a la resolución de conflictos. La novena a superar las posibles fantasías que pudiera tener el alumnado a una reconciliación paterna. En la sesión diez, se intentará disminuir la

ansiedad y los miedos que puedan estar presentes en el alumnado. Finalmente, la penúltima sesión se destinará a la realización de la evaluación post- test, siendo la última la excursión al zoológico.

En la siguiente Tabla, aparece el cronograma que se va a seguir para llevar a cabo el programa en el tiempo previsto. En él aparece de forma detallada las actividades que se van a trabajar en cada sesión:

ACTIVIDADES	SESIONES											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Adivina cómo me siento												
El juego de los sentimientos												
¿Por qué?												
Inventa tu historia												
¿Qué sientes?												
¿Cómo actuarías tú?												
Carlos y su mal genio												
Búsqueda en Internet												
Reflexiono												
Así soy yo												
Cómo me ven los demás												
Dibuja lo mejor que hay en ti.												
¡Mira todo lo que he hecho!												
Yo solo veo cualidades												
Con tus cualidades puedes ayudar a los demás												

El mural							■						
¿Hay algún problema?								■					
Actúa como creas									■				
Cortometrajes educativos									■				
Reflexiona									■				
Sigue los pasos									■				
La ilusión de Pobi										■			
Los pensamientos										■			
Aprendo sobre mis miedos											■		
Aprendo a relajarme											■		
Post- test												■	
Excursión													■

5. Conclusiones, implicaciones y limitaciones.

En torno a la estructura familiar, se han producido y se siguen produciendo cambios que originan modelos familiares muy diversos y diferentes entre sí. Es por ello que, como futuros maestros y maestras, necesitamos conocer la realidad actual que se vive en nuestras aulas, para poder proporcionar una enseñanza de calidad a nuestro alumnado, atendiendo con ello a la diversidad. Para que esto sea posible, es requisito imprescindible un cambio en la mentalidad del profesorado, quien se debe preocupar por informarse acerca de los problemas y necesidades que pudiera tener su alumnado en clase. En concreto, una de las realidades que está convirtiéndose en un fenómeno en alza es el divorcio, por lo que los maestros y maestras debemos conocer en qué medida puede llegar a afectar a los menores, y en qué grado pueden llegar a necesitar ayudas para adaptarse a la nueva situación familiar, pues es raro no encontrar en cada clase a algún menor que no haya pasado por el proceso.

La familia y la escuela son los contextos educativos y de desarrollo, más importantes para los niños y niñas (Morgado y Román 2011). Es por ello que como futuros docentes, para disminuir las posibles consecuencias que el divorcio pudiera ocasionar en los menores, y para conseguir mejorar el ajuste psicológico, se ha querido realizar un Programa de Intervención que se pueda implantar en el colegio para que así puedan tener acceso a él más niños y niñas; y para que puedan usarlo los profesores en colaboración con otros profesionales.

Aunque existen muchos programas en Estados Unidos que están enfocados a mejorar los problemas de adaptación de los menores, encontramos que en nuestro país existen muy pocos. Esta es otra de las razones por las que hemos decidido realizar el Programa de Intervención “Mejora del Ajuste Psicológico Infantil tras el divorcio”.

Si comparamos este programa, con otros programas existentes, se puede deducir que tienen algunas semejanzas. Como afirman Grych y Fincham (1992), la mayoría de programas existentes se caracterizan por aplicarse en grupos reducidos, esto sería algo similar a nuestro programa, pues al aplicarse solo para el segundo ciclo y con la condición de que asistan solo niños y niñas que han pasado por el divorcio, se reduce en gran medida el número de alumnos, lo que lo hace más específico. Otra semejanza, puede ser la de su aplicación en el ámbito escolar. Grych y Fincham (1992), afirman que al aplicarse en la escuela, va a hacer que el alumnado se encuentre en un ambiente familiar, actuando de apoyo para ellos. Además permitirá que puedan asistir más niños y niñas.

Por otro lado, aunque en los programas existentes y en el que se ha desarrollado se trabajen objetivos comunes, como el de normalizar la experiencia del divorcio, nuestro programa está más centrado en el ajuste psicológico de forma específica. Es por este motivo que también se pueden beneficiar de él otros niños y niñas con independencia del divorcio, gracias a los contenidos que en él se abordan.

Otra diferencia que también podemos destacar, es que como afirman Grych y Fincham (1992), la mayoría de programas tienen una duración entre media y corta, de entre cuatro y seis horas, repartidas entre una y cuatro sesiones; algo muy diferente del programa que aquí se presenta, que está programado para que tenga una duración de doce sesiones de 90 minutos cada una, a excepción de la última, que será una excursión, y tendrá una duración mayor. También hay que señalar en este punto, el programa de “Ruptura de Parejas, no de Familias”, porque es uno de los más largos estudiados, con una duración de 16 sesiones, que oscilan entre 90 y 120 minutos (Fariña, et al., 2002).

Una de las limitaciones a las que se puede hacer referencia, es que no se ha tenido la oportunidad de llevar a cabo el programa en un contexto real para poder

determinar su eficacia, pero pensamos que podría ayudar al profesorado a mejorar la autoestima de su alumnado, la ansiedad, el comportamiento, las relaciones grupales y con todo ello el rendimiento escolar, pues se trabaja a través de diferentes tipos de actividades atractivas y motivadoras para el alumnado, en las que se exige la participación activa, pues es un requisito imprescindible para que los alumnos y alumnas puedan adquirir el conocimiento que se pretende. Se trata de actividades como diversos tipos de juegos, cuentos, invención de cuentos, trabajo con situaciones reales de la vida cotidiana, debates guiados, dibujos, preguntas de comprensión o role-playing. De igual forma, son actividades sencillas y fáciles de poner en práctica, pues los materiales necesarios para poder llevarlas a cabo no son demasiado costosos, por lo que se podrían realizar incluso en los colegios que tuvieran menos recursos económicos.

Otra limitación a la que podemos hacer referencia es que no se ha puesto en marcha un programa de las mismas características, pero dirigido a los progenitores. Por lo que para mejorar el Programa, proponemos la creación de uno de las mismas características dirigido a los padres y madres, para aumentar su eficacia, tal y como afirman Fariña, et al. (2002).

También podemos destacar que solo va dirigido a niños y niñas de segundo ciclo, puesto que se ha hecho lo más adaptado posible a estas edades. Como aspecto de mejora proponemos crear más tipos de programas, adaptados a cada nivel educativo.

Un aspecto que es de especial importancia señalar en estos últimos párrafos, es la necesidad de la implicación de las familias en el ámbito escolar, pues sin ellas todo esto no podría ser posible. Necesitamos una acción coordinada entre familia y escuela, que se traducirá en beneficios para los menores. La escuela y la familia tienen una responsabilidad en común, que es la educación de los niños y niñas, pero también los progenitores pueden ayudar a superar una transición vital como es el divorcio. Una

correcta comunicación, puede ayudar a solucionar problemas de adaptación en los menores, así como evitar la autoinculpación que en ocasiones puede estar presente (Cortés y Cantón, 2010). Asimismo, comunicar la ruptura antes de que se produzca, ayuda a prepararles emocionalmente (Cantón, Cortés y Justicia, 2007). También evitar dar mensajes contradictorios, explicar al menor su futuro, así como mostrar una imagen positiva del otro miembro de la pareja, puede ayudarles (Arranz y Oliva, 2011).

Para finalizar, decir que con este trabajo se ha pretendido disminuir los efectos negativos que pudiera ocasionar el divorcio en los menores, para así conseguir una mejor calidad de vida en ellos, y que estén más integrados en el contexto escolar, persiguiendo conseguir una educación de calidad para todos, una utopía a la que no debemos ni queremos renunciar.

6. Referencias

- Amato, P. R. y Keith, B. (1991). Parental Divorce and the Well-Being of Children: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin, 110*, 26- 46. doi: 10.1037/0033-2909.110.1.26
- Arce, R. y Fariña, F. (2007). Un programa de intervención con menores en riesgo por desestructuración familiar. En F J. Rodríguez y C. Becedóniz (Coords.), *El menor infractor. Posicionamientos y realidades* (pp. 264-279). Oviedo: Consejería de Justicia, Seguridad Pública y Relaciones Exteriores. Gobierno del Principado de Asturias. Recuperado de <http://www.usc.es/es/servizos/uforense/capitulos.html>
- Arranz, E. y Oliva, A. (2011). *Nuevas familias y bienestar infantil*. Sevilla: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco..
- Averdick, M., Malti, T., Eisner, M. y Ribeaud, D. (2012). Parental Separation and Child Aggressive and Internalizing Behavior: An Event History Calendar Analysis. *Child Psychiatry Hum Dev, 43*, 184- 200. doi: 10.1007/s10578-011-0259-9
- Bronfenbrenner, U. (2002). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- Cantón, J., Cortés, M. R., Justicia, M. D. (2002). Las consecuencias del divorcio en los hijos. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense, 2* (3), 47- 66. Recuperado de http://www.masterforense.com/index.php?option=com_content&view=article&id=72&Itemid=161
- Cantón, J., Cortés, M. R. y Justicia, M. D. (2007). Procesos familiares, cambios ecológicos y adaptación de los hijos. En J. Cantón, M. R. Cortés y M. D. Justicia, *Conflictos entre los padres, divorcio y desarrollo de los hijos* (pp. 133-176). Madrid: Pirámide.

- Cantón, J., Cortés, M. R. y Justicia, M. D. (2013). Desarrollo de los hijos de divorciados. En J. Cantón, M. R. Cortés, M. D. Justicia y D. Cantón. *Violencia doméstica, divorcio y adaptación psicológica* (pp. 181- 210). Madrid: Pirámide.
- 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* (pp. 114- 131). 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.
- Consejo General del Poder Judicial (2015). *Las demandas de disolución matrimonial aumentaron un 6,9 % en 2014.* Recuperado de <http://www.poderjudicial.es/cgj/es/Poder-Judicial/Consejo-General-del-Poder-Judicial/En-Portada?pag01=3&startAt=20>
- Cortés, M. R. y Cantón, J. (2010). Familias monoparentales. En E. Arranz y A. Oliva (Coords.), *Desarrollo psicológico en las nuevas estructuras familiares* (pp. 35- 50). Madrid: Pirámide.
- Disney, W. (1939). *El Patito Feo.* [Archivo de vídeo] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=jYI5Pflots0>
- 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

Fariña, F., Seijo, D. y Vázquez, M. J. (2003), Entrenamiento en estrategias de afrontamiento de la ilusión de reconciliación con menores inmersos en procesos de separación conyugal. *Revista Galego- Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 10 (8), 175- 184. Recuperado de <http://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/6562>

Geelhoed, R. J., Blaisure, K. R. y Geasler, M. J. (2001), Status of court-connected programs for children whose parents are separating or divorcing. *Family Court Review. An interdisciplinary Journal* 39 (4), 393- 404. doi: 10.1111/j.174-1617.2001.tb00621.x

Gracia, E. y Musitu, G. (2000). *Psicología social de la familia*. Barcelona: Paidós
Grado en Educación Primaria. Universidad de Sevilla, (2010). *Datos generales, Objetivos y Competencias*. Recuperado de http://www.us.es/estudios/grados/plan_195?p=4.

Grych, J. H. y Fincham, F. (1992), Interventions for Children of Divorce: Toward Greater Integration of Research and Action. *Psychological Bulletin*, 111 (3), 434- 454. doi: 10.1037/0033-2909.111.3.434

Hankins, T., Van Kooten, G., Puijk, G. y Nieterau, R. (2013). *Macarrones y Queso*. [Archivo de Vídeo]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=6EdvEB_Ps

Harter, S. (1982). The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*, 53 (1), 87-97. doi: 10.2307/1129640

Hetherington, E. (1989). Coping with Family Transitions: Winners, Losers, and Survivors. *Child Development*, 60, 1-14. doi: 10.2307/1131066

Hetherington, E. y Kelly, J. (2005). *En lo bueno y en lo malo: La experiencia del divorcio. Cómo influye realmente la separación en la vida de los padres e hijos*. Barcelona: Paidós.

Instituto Nacional de Estadística (INE) (2004-2013). Estadística de nulidades separaciones y divorcios. Serie cronológica. Recuperado de
<http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t18/p420/p01&file=inebase>

Instituto Nacional de Estadística (INE) (2014). Las formas de la convivencia. Recuperado de
<http://www.ine.es/ss/Satellite?L=0&c=Page&cid=1254735116567&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLLayout>

Instituto Nacional de estadística (INE) (2015). Notas de prensa. Recuperado de
<http://www.ine.es/prensa/np824.pdf>

Ley 30/1981, de 7 de julio, por la que se modifica la regulación del matrimonio en el Código Civil y se determina el procedimiento a seguir en las causas de nulidad, separación y divorcio. *Boletín Oficial del Estado*, 20 de Julio de 1981, núm. 172. pp. 16457- 16462.

Ley 15/2005, de 8 de julio, por la que se modifican el Código Civil y la Ley de Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio. *Boletín Oficial del Estado*, 9 de Julio de 2005, núm. 163. pp. 24458- 24461.

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

Martínez, Ch. R. y Forgatch, M. S. (2002). Adjusting to change: Linking family structure transitions with parenting and boy's adjustment. *Journal of Family Psychology*, 16, 107- 117. doi: 10.1037//0893-3200.16.2.107

Martínez - Pampliega, A., Sanz, M., Iraurgi, I. y Iriarte, L. (2009). Impacto de la ruptura matrimonial en el bienestar físico y psicológico de los hijos. Síntesis de

Resultados de una línea de investigación. *La revue du REDIF*, 2, 7-18.

Recuperado de <http://web.upcomillas.es/redif/Revista2.asp>

Moreno, C. (2011). Miedo, ansiedad y estrés. En R, Bisquerra, (coord.), *Educación emocional: propuestas para educadores y familias* (pp. 89- 104). España: Desclée de Brouwer.

Morgado, B. (2003). El divorcio desde una mirada de los niños. Una revisión teórica. *Familia: Revista de ciencias y orientación familiar*, 26, 49-62.

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 González, M. (2001). Divorcio y ajuste psicológico infantil. Primeras respuestas a algunas preguntas repetidas. *Apuntes de Psicología*, 19 (3), 387-402.

Morgado, B., Jiménez, I. y González, M. M. (2009). Ideas del profesorado de primaria acerca de la diversidad familiar. *Cultura y educación*, 21 (4), 441-451. doi: 10.1174/113564009790002373

Morgado, B. y Román, M. (2011). La familia como contexto de desarrollo infantil. En V. Muñoz, I. López, I. Jiménez-Lagares, M. Ríos, B. Morgado, M. Román, P. Rida, X. Candau y R. Vallejo, *Manual de psicología del desarrollo aplicada a la educación* (pp. 37-60). Madrid: Pirámide.

Orgilés, M., Espada, J. P., y Piñero, J. (2007). Intervención psicológica con hijos de padres separados: Experiencia de un Punto de Encuentro Familiar. *Anales de psicología*, 23, 240-244. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v23/v23_2e.htm

Orgilés, M., Espada, J. P., y Méndez, X. (2008). Trastorno de ansiedad por separación en hijos de padres divorciados. *Psicothema*, 20 (3), 383- 388. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/contenidos.asp>

Orgilés, M., Espada, J. P., Méndez, X. y García-Fernández, J. M. (2008). Miedos escolares en hijos de padres divorciados y no divorciados. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (3), 693- 703. Recuperado de <http://www.aepc.es/ijchp/busca.php?coid=Espa%F1ol>

Oviedo, O. (2006). *500 actividades con grupos*. Málaga: Ediciones Aljibe.

Palacios, J. y Rodrigo, M. J. (1998). La familia como contexto de desarrollo humano. En J. Palacios y M. J. Rodrigo, (coords.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 22-44). Madrid: Alianza.

Pedro- Carroll, J. L. (2005). Fostering children's resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence- based programs for children. *Family Court Review*, 43, 52-64. doi: 10.1111/j.1744-1617.2005.00007.x

Pons, G. (1999). La influencia del divorcio sobre los hijos: Factores moduladores del impacto psicológico. *Revista Bienestar y protección infantil*, 3, 13- 26. Recuperado de <http://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes.asp?sec=15&subs=18>

Pons, G. y Del Barrio, V. (1995). El efecto del divorcio sobre la ansiedad de los hijos. *Psicothema*, 7 (3), 489- 497. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/contenidos.asp>

Renom, A. (2011). *Educación emocional: Programa para Educación Primaria (6- 12 años)*. Barcelona: Wolters Kluwer.

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>

Segura, M. y Arcas, M. (2004). *Relacionarnos bien. Programa de Competencia Social para niños y niñas de 4 a 12 años*. Madrid: Narcea.

Seijo, D., Fariña, F. y Novo, M. (2002). Repercusiones del proceso de separación y divorcio: Recomendaciones programáticas para la intervención con menores y progenitores desde el ámbito escolar y la Administración de Justicia. *Publicaciones*, 32, 199- 218. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10481/23946>

Sun, Y. y Li, Y. (2002). Children's Well-Being during Parents' Marital Disruption Process: A Pooled Time-Series Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 64, 472- 488. doi: 10.1111/j.1741-3737.2002.00472.x

Tey, T. C. (2013). *El puente*. [Archivo de Vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItn3MM>

Wouter, B. (2013). *Ratón en venta*. [Archivo de Vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=XxvLDL8Smck>