

DIVORCIO DE LOS PROGENITORES

José Luis Gonzalo Marrodán

Psicólogo clínico

Claves para un
divorcio con
buenos tratos



¿Es posible un divorcio
con buenos tratos?

¿Qué entiende la sociedad por buenos tratos?

EJEMPLOS DE BUEN TRATO HACIA LOS NIÑOS



1

Darle **alternativas** a una conducta inadecuada.

2

Enseñarles amablemente porque algunos de sus actos no se hacen.

3

Hacerlos sentir que son **amados**.

4

Demostrarles afecto, sin importar lo que hayan hecho o dicho.

5

Respetar su cuerpo (siempre y en todo sentido).

6

Escucharlos sin juzgar cuando nos cuenta algo.

7

Hablarles con amabilidad y suavidad.

8

Usar palabras respetuosas para dirigirnos hacia ellos.

9

Reírse con ellos, no de ellos.

I. Fuentes biológicas

Hormonas : oxitocina, vasopresina y los opioides endógenos o endorfinas

Una organización cerebral dependiente del entorno humano.

II) Los recursos y las competencias parentales

Apego, empatía, modelos de crianza, participación en redes sociales, resiliencia.

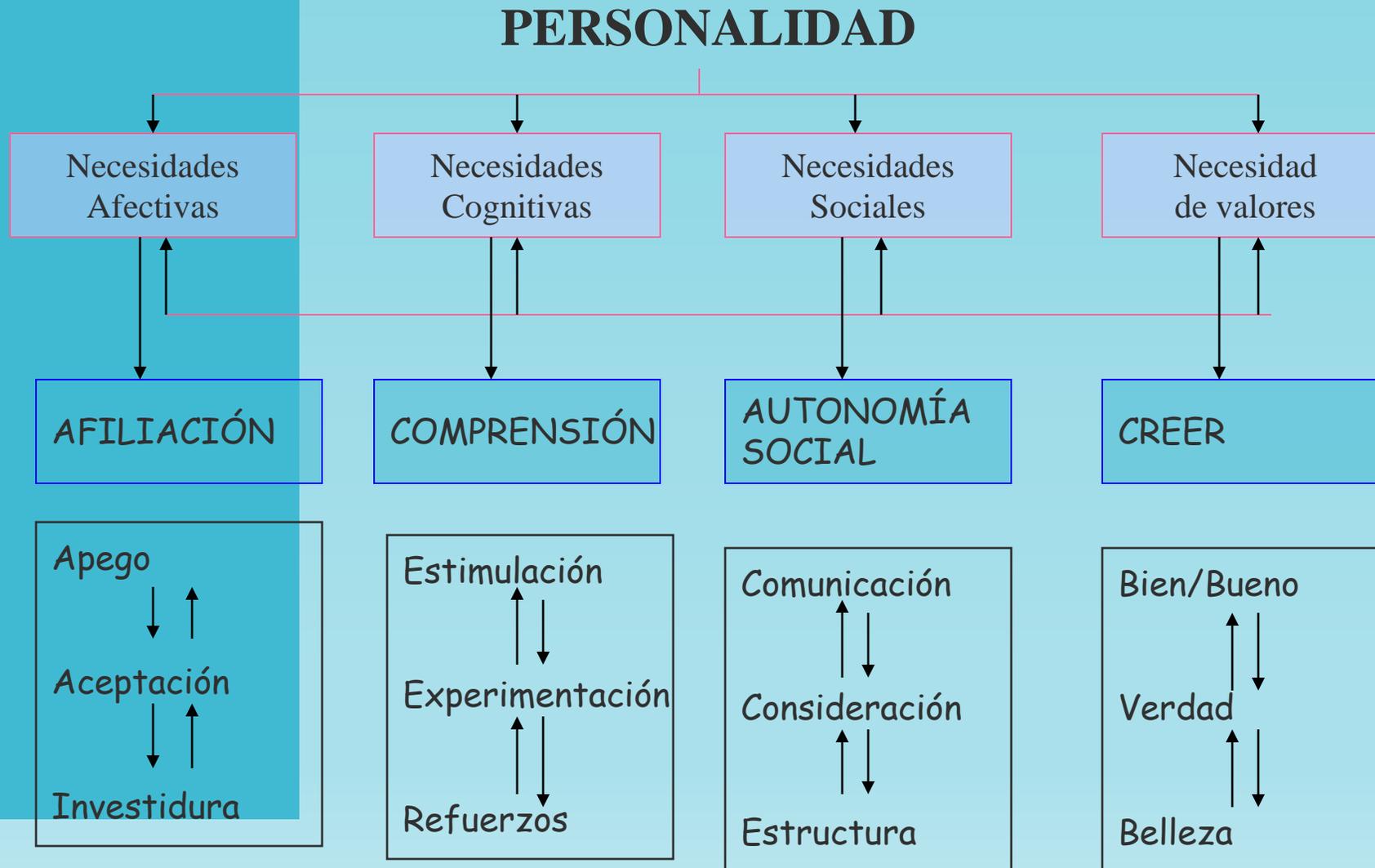
Fuentes de la parentalidad bientratante

III) Los modelos de buenos tratos en la cultura, en la familia, en las instituciones y en la sociedad.

La conciliación de la vida familiar y laboral en tiempos de crisis, tendría que ser uno de los pilares de una sociedad bientratante.

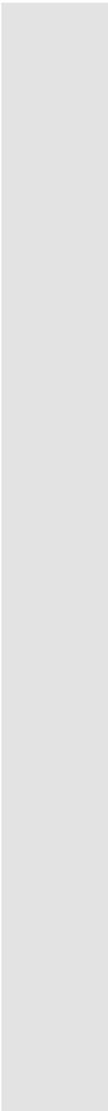
IV) La resiliencia individual, familiar y social.

El paradigma de las necesidades infantiles





La finalidad educativa y socializante de la parentalidad biológica/social bientratante

- Los niños y las niñas necesitan ser educados con amor que no es incompatible con la autoridad.
 - Los niños y niñas necesitan construir una identidad individual y social a partir de relatos coherentes, verídicos y respetuosos de los derechos humanos.
- 

La parentalidad desde una perspectiva masculina

(Barudy y Dantagnan, 2005; 2010)

Poco a poco los hombres se están rebelando al papel atribuido por la ideología patriarcal.

Hay hombres que se despiertan a la emoción, a la ternura, a la afectividad y a los cuidados a los niños y a las niñas.

Corresponden a la manada de hombres buenos.



Los buenos tratos favorecen (Barudy y Dantagnan, 2005)

- El desarrollo psico-motor, cognitivo, afectivo y relacional sano de los niños y niñas.
- Una personalidad capaz de responder con empatía, mentalización, solidaridad y altruismo a los desafíos de la existencia infantil y más tarde de la adulta.
- No solo aseguran el bienestar infantil, sino la esperanza que otro mundo alternativo a la opresión neo-liberal globalizante es posible.



La importancia del cariño y la estimulación.

Para organizar su cerebro y desarrollarse, los bebés necesitan sentir de sus progenitores o sus cuidadores:

- El contacto físico, en forma de caricias.
- Palabras que transmitan una melodía amorosa.
- Comportamientos constantes y coherentes que sean capaces de calmar la excitación provocada por sus estados de necesidad.
- Una estimulación permanente que tome en cuenta la singularidad de su desarrollo.

Contacto físico y desarrollo cerebral

El tomar en brazos a un bebé, procurarle masajes y mecerle produce una estimulación vestibular que provoca las interconexiones entre neuronas de diferentes áreas, así como la mielinización creando redes funcionales que garantizan su desarrollo psicomotor, la instauración del pensamiento, su inteligencia emocional, sus modelos relacionales, así como la emergencia del lenguaje, primero comprensivo y luego narrativo. (Rygaard 2005)



Si quieres desarrollar su cerebro,
alimenta su corazón (Siegel, 2014)

El desarrollo
sano del cerebro
depende de los
buenos tratos



En un divorcio,
hemos de poner el
foco en la
RESPONSABILIDAD
de los
PROGENITORES



COMPETENCIAS
PARENTALES
(Barudy y Dantagnan,
2010)



APEGO



EMPATÍA

No nos separamos como
progenitores



"¿Es posible un divorcio con buenos tratos? Por supuesto, depende de cada uno. Tiene que haber empatía, AMOR con mayúsculas, no amor Disney o amor pasional (ese fue el que se terminó) Hay que ponerse en el lugar del otro. Y morderse la lengua porque solo lo hacemos por puro desahogo y no nos damos cuenta de que herimos (...) Si pusiste el proyecto de un hijo en marcha es porque sentías algo por esa persona. Lo que ahora sientes es diferente". (Manel)



DOS COMPETENCIAS PARENTALES BASICAS:
APEGO Y EMPATÍA

La empatía

(Barudy, 2005)

- La empatía es un conjunto de constructos cuya finalidad es comprender la emoción del otro, comprender la respuesta emocional en uno mismo y tener en cuenta las características de la situación para finalmente tomar decisiones para una acción adecuada.

La empatía

(Barudy, 2005)

- Los componentes de la empatía parental son:
 - **Empatía básica:** capacidad de aproximarse a lo que sienten los niños interpretando adecuadamente su lenguaje emocional.
 - **Comprensión empática:** comprender lo que los hijos están pensando, sintiendo o teniendo deseos o intenciones propias. Hacer un esfuerzo en colocarse en sus “zapatos”, evitar atribuir intenciones y significados.
 - **Sintonía:** es la capacidad de escuchar con interés los relatos de los hijos de una manera activa y receptiva, enviando señales de que se está conectado con las vivencias que son el telón de fondo de los gestos y de las palabras.
 - **Contextualización empática o cognición social:** que quiere decir incorporar el contexto social de los niños y niñas en la comprensión de lo que dicen, hacen o sienten. Uno de los factores más importantes es la asimetría en la relación con los adultos y su dependencia a éstos.

<https://www.youtube.com/watch?v=Jmnyn4zaioQ>



El apego adulto

- Sabemos que las representaciones de apego formadas en la niñez persisten en un porcentaje alto en la vida adulta. Y que estas representaciones adultas condicionan e influyen poderosamente en cómo será la calidad de los cuidados que se dispense a los menores.



Respuesta sintonizada de los progenitores, con las necesidades emocionales y de vínculo, viendo a los niños/as como seres singulares.

¿En qué medida el padre y la madre satisficieron sus necesidades de apego en su infancia?

¿En qué medida sus necesidades de conexión emocional y cercanía afectiva con sus propios progenitores fueron satisfechas?

¿Están reparados a este nivel? ¿Está elaborada su historia de vida?

Tipos de apego: conductas parentales

- Apego seguro
 - Responden de forma rápida y sensible.
- Apego inseguro-ansioso
 - Progenitores incoherentemente disponibles, sensibles y perceptivos. El progenitor trataría de conectarse, pero de un modo que no es contingente con la comunicación del niño/a . Progenitores intrusivos emocionales en ocasiones.
- Apego inseguro-evitativo
 - Progenitores caracterizados por la distancia emocional y por la conducta olvidadiza y de rechazo por parte de los progenitores. Emocionalmente indisponibles, no perceptivos a las necesidades de ayuda de sus hijos e inefectivos para satisfacer dichas necesidades.
- Apego desorganizado
 - Progenitores que son fuente de terror para los niños. Su conducta amedrentadora o de cambios bruscos en su estado de mente independientes de las señales del niño (atemorizada o desorientada). Conductas temerosas, desorientadas y amenazantes de los progenitores que son inherentemente desorganizadoras del bebé/niño.

Resolver la conflictiva de pareja



No sólo negociar conflicto...



...sino como proceso de pérdida y duelo



mediación familiar

“Soy honesta con él y contigo
A él lo quiero y a ti te he olvidado
Si tú quieres
Seremos amigos
Yo te ayudo a olvidar el pasado
No te aferres
No te aferres
A un imposible
Ya no te hagas
Ni me hagas más daño”

(Juan Gabriel)

No todo tipo de apego a la ex pareja es negativo, los aspectos de la amistad, la cordialidad o la colaboración son la base PARA PODER COMPATIR LA PARENTALIDAD (Yárnoz, 2010)



- Si el divorcio conlleva conflicto perpetuo y/o judicialización permanente en el cual niños/as sufren en medio del fuego cruzado, estos están en riesgo de desarrollar trastornos. Son niñas/os con un pronóstico negativo.
- Hijo/a paga las consecuencias, siendo incluso instrumentalizado.
- Los niños/as que sufren negligencia o abandono, esto es, los progenitores no se ocupan eficazmente de sus problemas, no se relacionan con ellos, no atienden sus necesidades, no les dedican tiempo...
- Falla la vinculación afectiva: su entorno y la disponibilidad de los progenitores cambian con el divorcio.
- Riesgo de desarrollar trastornos.



Separación será traumática para el niño o la niña:

Dispare terror.

Sensación de pérdida irreparable, con un potencia abrumadora.

Pérdida de seguridad.

El niño lo vivirá como su culpa.

Puede desarrollar síntomas de estrés postraumático.



ATENER EN CUENTA

- Los niños y las niñas son personas y sufren
- A la hora de comunicar la separación:
 - No es culpa de los niños y de las niñas.
 - Hacerlo los dos progenitores juntos, cuidando al máximo la comunicación (afectiva) verbal y no verbal
 - Mostrar empatía
 - Hablarles con honestidad
 - Tratar de que no se produzca un “choque” en el menor.
 - Validar el mundo emocional del menor.
- Ellos son lo que más quieren: separación como pareja, no como padre y madre..
- Necesitan saber cosas concretas sobre su nueva vida.
- Los adultos que se separan deben de pensar siempre en el interés superior del menor.
- Bebés: no sufran cambios de domicilio, relacionarse a diario con él. Clima de afecto, respeto y nulo estrés. Está formando los vínculos afectivos de apego.
- Los niños y niñas tienen tres temas que les preocupan:
 - Los padres se juntarán algún día
 - Si uno de los progenitores desaparece, quizá el otro lo haga algún día
 - Ellos tienen la culpa de la separación
- Los niños deben de tener un lugar en el corazón de los padres. El niño debe sentir que es visto, reconocido y sentido y que vive en la mente de los padres.

Ayuda profesional

Mediación familiar

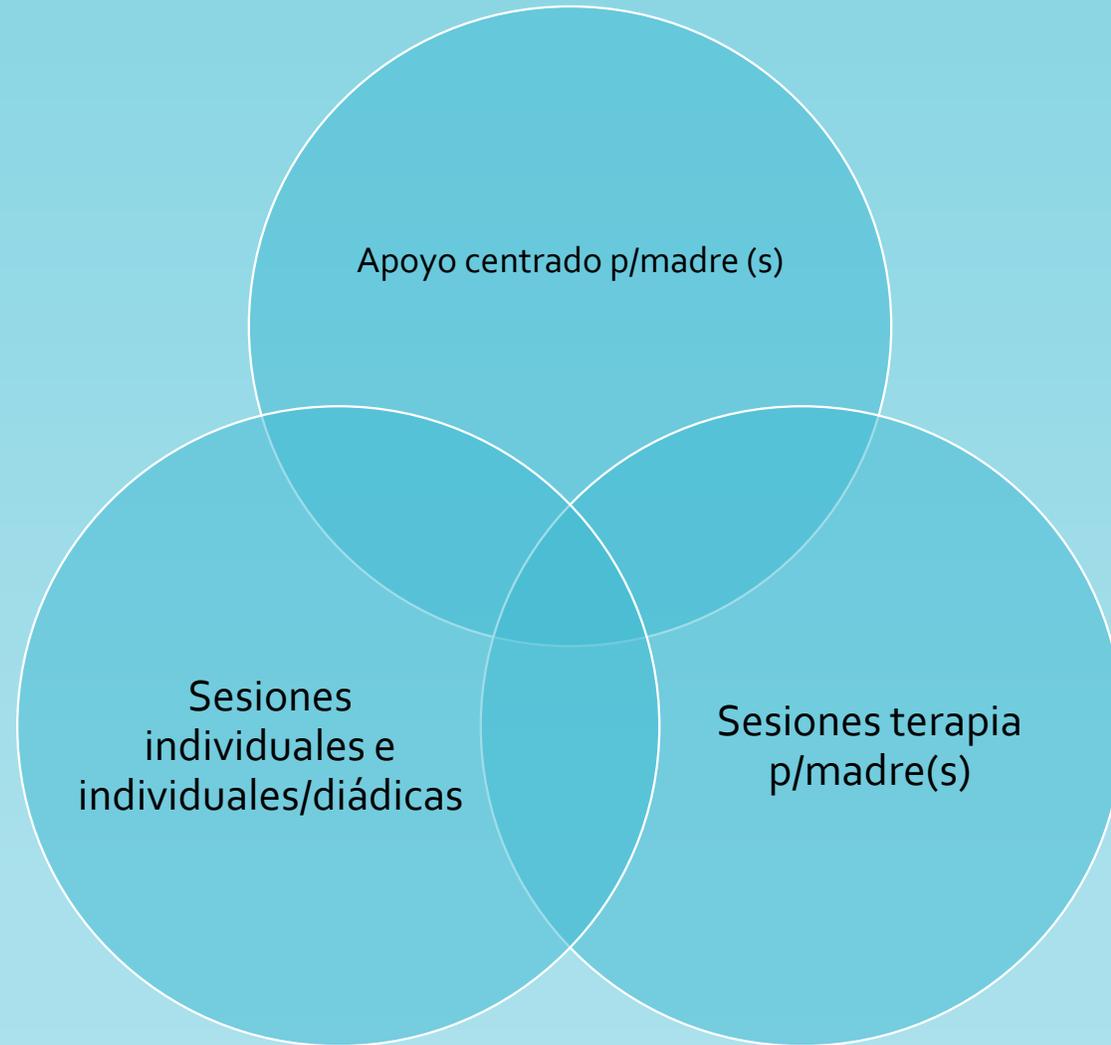
Terapia individual (pérdida pareja)

Terapia de familia y de pareja

Traumaterapia

La ayuda sólo para el niño no tiene sentido, es negligente

Traumaterapia



contenido en orden neurosecuencial adaptable

Bloque 1

Sintonización y autorregulación

Bio-regulación basal (contexto-rutina)
Motivación interna
Sintomatología aguda
Autoobservación
Modulación
Expresión verbalización

Bloque 2

Empoderamiento

Función ejecutiva
Estrategias alternativas
Modelo interno de trabajo
Identidad – autoestima
Disociación

Bloque 3

Reintegración resiliente

Contenidos traumáticos específicos
Narrativa histórica
Proyección de futuro
Hacer opciones
Cierre

Nivel de profundización

APEGO – SINTONÍA EMOCIONAL – RESPUESTA CONSISTENTE

Contexto vital

Traumaterapia Infantil Sistémica

Evaluación comprensiva

La construcción de
una relación
terapéutica: *apego
terapéutico*

Buena práctica

Una metodología
coherente.

Apoyo y promoción de la
resiliencia









Traumaterapia Técnicas

Utilizamos muchas y diferentes técnicas, una de ellas es la caja de arena (sandtray).

Hay que hacer un buen diagnóstico y valoración antes de usar técnicas.

PEC: Pauta Evaluación
Comprensiva.

Apego terapéutico.



Qué es sandplay

- *"Sandplay" es el método que utilizo en terapia tanto con niños y niñas como con adultos para acceder a los contenidos del inconsciente. Como su nombre lo sugiere, consiste en jugar en una caja de madera especialmente proporcionada. Se ofrece así mismo la arena seca y húmeda. Los pacientes también tienen a su disposición un número de pequeñas figuras con las cuales ellos dan realización formal a sus mundos internos. Las figuras que pueden elegir, deben ofrecer de la manera más completa posible, una muestra representativa de todos los seres animados e inanimados que podemos encontrar en el mundo externo así como en el mundo imaginativo interno..."* (Dora Kalff, Journal of Sandplay Therapy, Volume 1, Number 1, 1991)

Sandplay técnica adecuada para niños y adolescentes padres separados

- La realización de la caja de arena permite trabajar cuando resulta difícil la verbalización de los contenidos psíquicos; y esto es especialmente importante cuando el paciente tiene dificultades para ponerlos en palabras, como ocurre habitualmente con los niños y niñas, y en especial con los niños y las niñas que presentan un trauma complejo.
- Cuando el origen del problema es un trauma infantil, recordar y explicar es una fuente adicional de sufrimiento.
- Utilizar la caja de arena permite la distancia necesaria para ir elaborando la experiencia traumática sin tanto dolor.

El paciente presenta su universo simbólico

- Las manos crean y construyen lo que la mente aún no puede procesar.



Un poco de historia

- El uso terapéutico de figuras de miniatura en una bandeja se adjudica a Margaret Lowenfeld
- Los niños y niñas que ella trataba llamaron a la técnica “La técnica del mundo” (años 20)
- Lowenfeld presentó su técnica en una conferencia clínica en París en 1937, con la asistencia de Jung.

Beneficios de la Caja de arena (Martínez, 2004)

- Experiencia de “aquí y ahora” física, activa y exploratoria.
- Permite convertir las vivencias en formas concretas, físicas, que se pueden manejar.
- Es un mundo que puede ser tocado, mirado, hablado, experimentado emocionalmente.
- Permite la asimilación emocional y mental de las experiencias intrapsíquicas.

Ventajas de la Caja de arena (Martínez, 2004)

- La arena, las miniaturas, la disposición de las mismas (vitrina) invitan a jugar.
- No es un medio amenazante, las defensas disminuyen.
- Brinda experiencias sensoriales (movimiento, visuales, táctiles...)
- No hace falta tener habilidades especiales.
- No hay una manera adecuada o inadecuada de jugar en la arena, es lo que el paciente quiera.
- Podemos tener variantes directiva o no directiva.
- Puede usarse como técnica única o como complemento de otras técnicas.

Especialmente indicada

- Menores traumatizados
 - Promueve el control
 - El trauma impacta a nivel sensorial: vía de acceso sensorial
 - Acceder desde la palabra al trauma puede ser retraumatizante.
- Menores retraso en el desarrollo con afectación al lenguaje.
- Menores con daño neurológico (funciones ejecutivas)
- Menores inhibidos, evitativos.
- Menores que por cualquier causa no tienen disponibles las palabras.
- Menores se sienten más cómodos jugando, es su lenguaje.

Proceso terapéutico (Martínez, 2004)

Externalizar

Miniaturizar

Explorar

Manejar



ELABORACIÓN

Caso Iker, 9 años



Miniaturas: categorías

Personas

Figuras humanoides

Animales

Vegetación

Construcciones y viviendas

Medios de transporte

Rejas y signos

Items naturales

Fantasía

Comics y películas

Místicos y espirituales

Paisajes y ambientes

Elementos domésticos

Accesorios



Pasos en la conducción de la sesión (1)

- **I. Preparación de la sala y materiales**

- Revisar que todo está en su lugar
- Asegurar que no haya objetos enterrados
- Dejar la arena plana
- Despejar el espacio

- **II. Presentación de la técnica**

- Permitir que el niño/a se familiarice con los materiales
- Explicar al niño lo que es la bandeja de arena
- Dar la consigna
- Comunicar las reglas

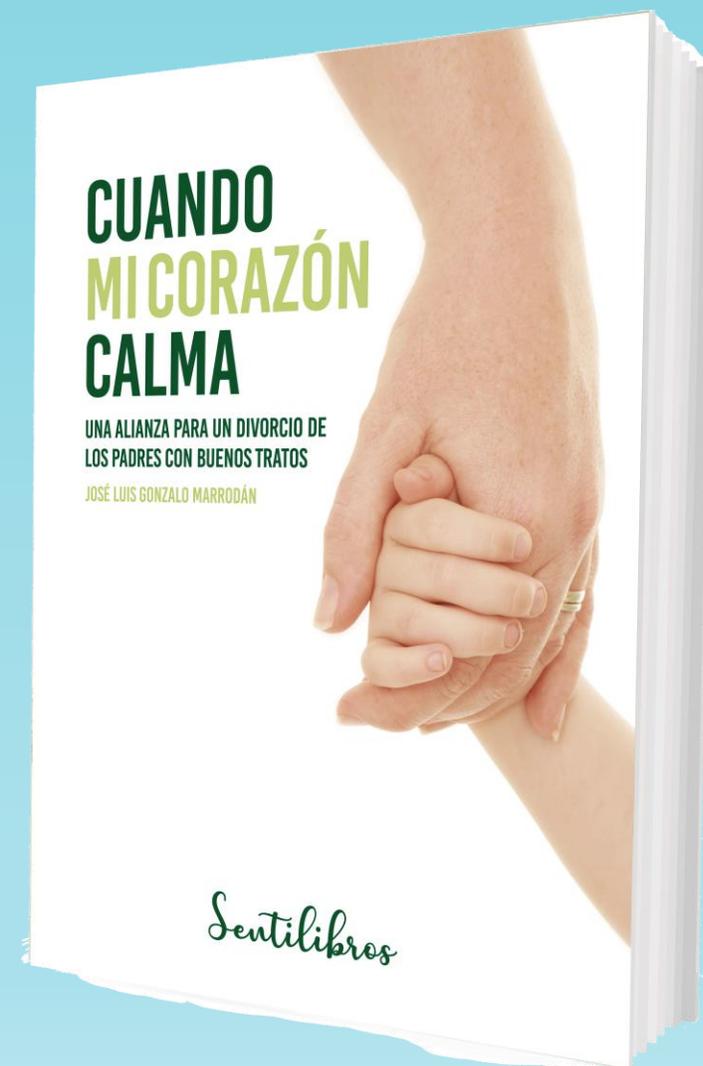
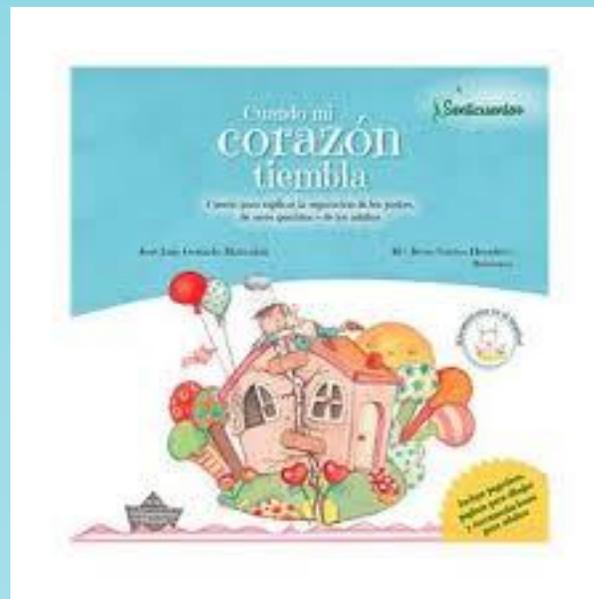
- **III. Creación del mundo**

- El terapeuta se mantiene completamente presente y confía en el proceso
- Se guarda silencio

Pasos en la conducción de la sesión (2)

- **IV. Post-creación**
 - Observar lo creado
 - Indagar reacciones ante lo observado
 - Co-investigar con el niño o niña la escena creada
- **V. Volviendo todo a su lugar**
 - Desarmar la bandeja cuando el niño o niña se haya ido.
 - Aclarar que se desarma al terminar

Dos libros para progenitores y para niñas y niños



Caja arena y
EMDR
Abordaje
terapéutico para
reprocesamiento
recuerdos de
experiencias
traumáticas

- **Desensibilización y Reprocesamiento por los Movimientos Oculares (EMDR)**
- Es un abordaje psicoterapéutico en el tratamiento de las dificultades emocionales causadas por experiencias difíciles en la vida del sujeto, desde fobias, ataques de pánico, muerte traumática y duelos o incidentes traumáticos en la infancia hasta accidentes y desastres naturales.
- También se usa EMDR para aliviar la angustia y/o la fobia de hablar en público, para mejorar el rendimiento en el trabajo, en los deportes y en las interpretaciones artísticas.

EMDR

- EMDR es una técnica de reprocesamiento que requiere de un marco terapéutico integral que contemple una visión sistémica y los aportes de otros marcos terapéuticos (En mi caso, traumaterapia)
- EMDR divorcio:
 - Con niños y niñas se usa combinación con terapia de juego y dibujo, terapia familia y también cajón de arena.
 - Necesario conceptualizar el caso.
 - Doble uso:
 - Instalar recursos positivos y de afrontamiento en el niño.
 - Procesamiento de recuerdos traumáticos almacenados en la memoria cuando el cerebro no los ha podido procesar naturalmente mediante el PAI.
 - Potenciamos los recursos naturales del propio cerebro para poder sanar.

Saúl, 11 años



Gracias

www.buenostratos.com





Bibliografía

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2017). *Prólogo*. En La armonía relacional. Aplicaciones de la caja de arena a la traumaterapia (pp.13-22). Bilbao: Desclé de Brouwer.

Yárnoz, S. (2010). Hacia la coparentalidad post-divorcio: percepción del apoyo de la ex pareja en progenitores divorciados españoles. *International journal of clinical and health psychology*, 10, (2).

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.

Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona: Alba Editorial.

Winnicott, D.W. (2009). *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa.