



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**“TALLER PARA DISMINUIR LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS
DEL SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL DIRIGIDO A
PADRES DIVORCIADOS”**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MARÍA DEL PILAR CHÁVEZ SUÁREZ

DIRECTORA:

LIC. MA. EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ

SINODALES:

LIC. LETICIA MA. GUADALUPE BUSTOS DE LA TIJERA

DR. JORGE ROGELIO PÉREZ ESPINOSA

LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA

MTRO. SALVADOR CHAVARRÍA LUNA

Ciudad Universitaria, CDMX

Agosto,2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A mis padres, por darme su sangre, valores, lágrimas y dolor para hacer de mi la persona que soy, a mi familia por su apoyo incondicional, a mis amigos por animar mis sueños, a mis profesores de la Universidad Insurgentes, a mis profesores de la Universidad Autónoma Nacional de México por su sabiduría y dirección para lograr mi meta.

A Dios por guiar mi vida, ser mi amigo en todo momento y darme amor, alegrías y aprendizaje.

ÍNDICE

	Página
Resumen	5
Introducción	6
CAPÍTULO 1	
Divorcio	
1.1 Definición de divorcio	8
1.2 Antecedentes históricos del divorcio	10
1.3 Datos estadísticos del divorcio en el Mundo y en México	13
1.4 Tipos de divorcio	16
1.5 Causas del divorcio	17
1.6 Consecuencias psicológicas del divorcio	21
1.7 Maltrato Infantil como consecuencia del divorcio de los padres	27
1.8 El DSM5	29
1.9 El CIE 10	31
CAPÍTULO 2	
Otro tipo de Maltrato Psicológico Infantil: Síndrome de Alienación Parental	
2.1 Antecedentes históricos del S.A.P.	33
2.2 Concepto de Síndrome de Alienación Parental	33
2.3 Clasificación de niveles del S.A.P.	34
2.4 Criterios para identificar el S.A.P. en los niños	36
2.5 Conductas de los niños alienados de 5 a 12 años	40
2.6 Conductas de los padres alienadores para alejar a los niños de los padres alienados	42
2.7 Consecuencias psicológicas del S.A.P. en los niños	46

CAPÍTULO 3

TALLER PARA DISMINUIR LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL S.A.P. DIRIGIDO A PADRES DIVORCIADOS UTILIZANDO EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

3.1 Teoría de la terapia cognitivo-conductual 49

3.2 Técnicas de relajación, asertividad y solución de problemas 57

Justificación 65

Objetivo general 65

Objetivos específicos 66

Discusión y conclusión 80

Alcances 82

Limitaciones 82

Referencias 83

Anexos 87

Resumen

Cuando los padres se divorcian, un juez determina que los menores quedan bajo la custodia de uno de los progenitores, normalmente de la madre; convirtiéndose en el padre custodio, en el momento en que la madre inicia la programación de los menores, y puede iniciarse la construcción del Síndrome de Alienación Parental (S.A.P.) en ellos ya sea por represalias de haber tomado la decisión de separarse o porque ya tenga otra pareja; la madre se convierte en el padre "alienador" para repudiar al padre ausente o "alienado".

Durante décadas se ha presentado el S.A.P. en hijos de padres divorciados en los casos de divorcios conflictivos y ha pasado desapercibido por los profesionales de la salud que no han tomado acciones oportunas para el sano desarrollo de los niños. Esta tesina recopila información útil para comprender porque se presenta el S.A.P.; cuáles son los síntomas en los menores y como evitar el síndrome, mediante el manejo de habilidades sociales, como la asertividad, solución de problemas y relajación en los progenitores para no llegar al conflicto.

La tarea no es fácil debido a la obscuridad con que se encuentra el S.A.P., sin embargo, varios profesionales de la salud, como psicólogos, trabajadores sociales, jueces, se han interesado en el tema, e iniciado diversos estudios e investigaciones que ayudarán tanto a progenitores como a los menores en la solución del conflicto.

Palabras clave: Síndrome de Alienación Parental, divorcio, habilidades sociales.

Abstract

When the parents get divorced, a judge determines that the minors are in the custody of one of the parents, usually the mother; becoming the custodial parent, at the moment in which the mother initiates the programming of the minors, the construction of the Parental Alienation Syndrome (SAP) can began in them either because of reprisals for having made the decision to separate or because they already have another couple; the mother becomes the "alienating" father to repudiate the absent or "alienated" father.

For decades, the S.A.P. in children of divorced parents in cases of conflicting divorces and has gone unnoticed by health professionals who have not taken timely action for the healthy development of children.

This dissertation gathers useful information to understand why the S.A.P is presented; what are the symptoms in children and how to avoid the syndrome, through the management of social skills, such as assertiveness, problem solving and relaxation in the parents to avoid conflict.

The task is not easy due to the obscurity of the SAP, however, several health professionals, such as psychologists, social workers, judges, have been interested in the subject, and initiated several studies.

Key words: Parental Alienation syndrome, divorce, social skills.

INTRODUCCIÓN

El matrimonio se ha constituido como la base de la familia y durante mucho tiempo las parejas evitaban el divorcio, porque no era aceptado socialmente. Sin embargo, tanto hombres como mujeres sufrieron de por vida con la pareja equivocada, que en ocasiones les era impuesta por los padres, o por el bienestar de los hijos. (Chávez, 2003)

Pero los tiempos cambiaron y llegó la disolución familiar con el divorcio en 1917; de acuerdo con el último censo de 2013 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI 2013) de cada 100 matrimonios hay 19 divorcios.

El divorcio trajo consigo conflictos de intereses; llámense emocionales, económicos o de egos, repercutiendo en todos los ámbitos de los integrantes del grupo familiar, principalmente en los hijos menores.

Cada cónyuge lucha con todo lo que tiene a la mano, por conseguir la mejor parte del acuerdo de separación o peor aún: desquitar su frustración, dolor, ira, rencor hacia el que tomó la decisión de separarse; sin percatarse que pueden dañar a sus hijos, al verse involucrados y en ocasiones utilizados, en el conflicto de la pareja. (Davidson, 2006)

Ante esta situación, se hace necesaria la intervención de una personalidad jurídica que tome decisiones por el bien de los menores, para que estos se vean lo menos afectados posible, física y emocionalmente y solicite a un profesional de la salud para ayudarle en su decisión, siempre con la anuencia de los padres.

Por lo que el objetivo de esta tesina es informar a los padres divorciados que existe el maltrato infantil, incluyendo el llamado Síndrome de Alienación Parental, antes, durante y después del divorcio y que no pocos profesionales involucrados en el bienestar de los menores, ignoran.

En el capítulo uno, se describen varios aspectos del divorcio, como: causas que lo motivan y sus consecuencias físicas y psicológicas tanto en la pareja como en los hijos, que van desde ansiedad, depresión, conductas negativas, dolores psicosomáticos, pudiendo sufrir incluso, maltrato infantil. (Sureda, 2007 y Davison, 2006)

En el capítulo dos, se describe ampliamente el Síndrome de Alienación Parental, desde sus antecedentes situados en 1985.

En el taller se incluyen diferentes dinámicas y exposiciones para dar a conocer a los padres divorciados de los posibles daños físicos y psicológicos que pueden ocasionar a sus hijos, por llevar el conflicto hasta ellos. Lograr que tomen conciencia y eviten a toda costa estos daños que en ocasiones pueden ser irreversibles. Así como enseñarles técnicas cognitivo-conductuales que les mostrará cómo actuar de manera asertiva, racional e inteligente en la vida diaria.

CAPÍTULO 1

DIVORCIO

En México se han incrementado las cifras de divorcios, de acuerdo al censo de 2013 del INEGI, más en los jóvenes que por inmadurez deciden precipitadamente contraer matrimonio sin concientizarse del compromiso que trae consigo el matrimonio; al primer contratiempo, problema difícil o diferencia de intereses, nuevamente, deciden separarse sin tomar en cuenta si van afectar o no a terceras personas, que la mayoría de las ocasiones, son los hijos, quienes pasan a segundo plano en su afán de librarse rápidamente de la difícil situación que pudiera estar lastimando su vida de pareja.

Sin embargo, existen diferentes tipos de divorcio, en el menos conflictivo los padres toman acuerdos por el bien de los menores, en lo que se refiere a visitas, manutención, salud y escolaridad, llevando una coparentalidad que les permita vivir sanamente. (Davidson, 2006)

Mientras que, en el divorcio de conflicto severo, los padres toman como rehenes a los menores que inician su peregrinar, a veces a muy temprana edad, de cambio de vida, esto los lleva a sufrir ansiedad, estrés, depresión, regresiones, bajas calificaciones, falta de apetito, ira, agresión, etc., de cuidadores primarios, en la mayoría de los casos son los abuelos maternos, quienes toman la responsabilidad de cuidarlos, mientras la madre trabaja para llevar el sustento a sus hijos, descuidando una parte muy importante, que es darles atención y cuidados. Esto de ninguna manera quiere decir que no los ame, sin embargo, deja en manos de otros su crianza y educación.

1.1 Definición de divorcio

A continuación, se revisarán diferentes definiciones de divorcio, de acuerdo con varios autores:

Ibarrola (1993 en Garcés, Pruneda y Venegas 2008), indica que la palabra divorcio viene de la palabra latina *divortium* y, del verbo *divertere*, que quiere decir: irse cada uno por su lado. El divorcio es la única vía para deshacer el matrimonio y que deja a la pareja en libertad para contraer un nuevo matrimonio.

El acuerdo de la disolución del matrimonio llega cuando la pareja ha perdido la capacidad de amarse y convivir con el otro. Actualmente la pareja ya no negocia la convivencia, casi siempre los problemas conyugales terminan en divorcio.

Davison (2006; Fernández y Godoy, 2002; Sparveri, 1997 en Pérez 2011) menciona que el divorcio es el proceso que lleva a la separación de los cónyuges, uno de ellos se va de casa y conlleva cambios en aspectos: económicos, sociales y emocionales.

Por otra parte, Ritvo y Glick (2003 en Villegas 2008) refieren que el divorcio es un proceso que inicia con la insatisfacción conyugal y le siguen una serie de transiciones que cambian por completo a la familia; indican que el divorcio es la muerte de la pequeña comunidad, que provoca sentimientos de pérdida, abandono y pesar a toda la familia.

Para Sureda (2007) lo que se reconoce como divorcio es la separación conyugal de la pareja.

Muñoz (2015) menciona que el divorcio disuelve el matrimonio y deja a la pareja en posibilidad de contraer nuevamente matrimonio.

El divorcio es una penalización en donde puede existir un culpable o puede ser un alivio cuando la vida de pareja se vuelve intolerable.

1.2 Antecedentes históricos del divorcio

Garcés et al. (2008) mencionan que el divorcio existe desde que existe el matrimonio, aunque muchas culturas no lo aceptaban por la religión, economía y no era bien visto socialmente.

En la mayoría de las culturas nunca consideraron el matrimonio indisoluble, aunque el nacimiento de un hijo era motivo para no aceptar el divorcio, y éste era solicitado por lo general por los hombres. El motivo más común de ruptura matrimonial era el adulterio.

En el Siglo VIII A.C., en Babilonia la separación podía ser solicitada por cualquiera de los cónyuges, pero el adulterio cometido por las mujeres era penado con la muerte.

En el Siglo II A.C., los hebreos tenían la facultad de repudiar a sus esposas sin ninguna causa en especial. Mientras que en Grecia ambos cónyuges podían solicitar el divorcio, pero el hombre debía devolver la dote a la familia de su ex esposa.

Hasta el Siglo II A.C. Roma no tenía la opción de divorcio y sus características eran similares a las que existían en Grecia, solo que las mujeres que poseían dinero y estuvieran a disgusto con sus esposos, podían divorciarse de ellos sin problema alguno. Cuando llegó el cristianismo a Roma, el divorcio era practicado, pero pasado algún tiempo la iglesia lo prohibió.

Durante el Siglo II A.C. el divorcio tuvo su origen en Roma y en el Derecho Romano, se conocía como **Divortium** y se concedía por algunas de las siguientes razones:

- Por incapacidad de alguna de las partes;
- Por muerte;
- Por no tener derecho alguno (capitis diminutio);

- Por adopción del yerno como hijo y los cónyuges quedaban en situación de hermanos (incestus superveniens);
- Por llegar al cargo de Senador quien estuviese casado con una esclava (liberta);
- Por la voluntad de ambos cónyuges de poner fin al matrimonio (affetio maritalis).

En el Siglo VI (Mahona en Fisher, 2012), introdujo una serie de códigos para proteger a las mujeres, así como una lista explícita de derechos y deberes de cada cónyuge. La esposa tenía en especial la obligación de parir hijos, criarlos, cocinar y obedecer al marido, en el Islam el matrimonio se basaba en un contrato legal, a diferencia del cristianismo donde el matrimonio era un sacramento indisoluble.

Siglo VII, los beduinos consideraban que el amor romántico era vergonzoso, en esa sociedad, se casaban según los intereses familiares, y solo debían sentir amor profundo por los padres, hermanos e hijos, mas no por el conyugé.

En el Siglo X en el desierto de Kalahari, los Kung, se casaban más de una vez, ya que las mujeres Kung eran económica y socialmente poderosas, su tasa de divorcios era sumamente alta. Los cónyuges discutían durante meses la decisión de separarse, de los 331 matrimonios, en la década de los setenta, 134 matrimonios terminaron en divorcio y algunas mujeres tuvieron hasta cinco esposos consecutivamente.

La correlación entre independencia económica y divorcio se comprueba en diferentes culturas, por ejemplo, en algunas partes de África Occidental, eran las mujeres quienes controlaban el complejo sistema económico, ellas eran las que traían a casa no solo provisiones, sino también dinero, motivo por el cual hasta un 46% de los matrimonios terminaba en divorcio (Fisher, 2012).

En el siglo X, los tribunales eclesiásticos eran quienes tramitaban las separaciones con fuertes disputas de la iglesia cristiana. En 1563 a partir del Concilio de Trento, se instituyó el carácter indisoluble del matrimonio, pero se admitió la separación de cuerpos. (Garcés et al., 2008).

En el Siglo XI (Al Ghazali en Fisher, 2012), el divorcio en la antigua sociedad árabe se obtenía con facilidad pues solo bastaba con declararse divorciado tres veces.

En el Siglo XIII en casi todos los países del mundo estaba permitido el divorcio, pero los antiguos Incas no lo practicaban, la iglesia católica se negaba a admitirlo, algunos otros grupos étnicos y sociedades no aceptan la disolución del matrimonio. Mientras en Estados Unidos, en la tribu Navajo, las mujeres desempeñan un papel importante en su vida ritual, examinaban a los enfermos, identificando enfermedades físicas, espirituales y prescribían el ritual curativo para cada caso, por lo que gozaban de gran prestigio y esto ocasionaba que aproximadamente una de cada tres se divorciara.

Francia instituyó el divorcio en su Ley promulgada el 20 de noviembre de 1796, y sirvió de antecedente para muchas legislaciones, aún vigentes. (Garcés et al., 2008).

En Italia se instituyó en 1970, España en 1980, el Fuero lo admitió en casos de adulterio o inducción a la prostitución de la mujer y sodomía del hombre.

El divorcio ha causado fuertes polémicas en los países católicos, ya que la iglesia no concibe el divorcio de los matrimonios

1.2.1 Antecedentes históricos del Divorcio en México

Año 250 D.C. para los mayas solo existía el divorcio por adulterio. Si había hijos pequeños e hijas mayores se quedaban con la madre y si eran varones mayores se

quedaban con el padre. El sacerdote era el único que podía decretar el divorcio (Chávez, 2003).

Año 1500 D.C. los aztecas tenían el divorcio voluntario y el necesario, en cada caso, cuando había incompatibilidad de caracteres, infertilidad o abandono (Azar, 1997).

En el año 1720 los indígenas de Texcoco, estar involucrados en un proceso de divorcio era motivo de deshonra y vergüenza, por lo que los jueces los convencían de arreglar sus problemas conyugales antes de llegar a ese proceso.

En la época colonial y hasta 1859, sólo se permitía el divorcio por separación de cuerpos y las personas no podían casarse nuevamente.

En 1917 se autorizó el divorcio vincular por libre consentimiento de cualquiera de las partes y podían volverse a casar. Las causas por la que se autorizaba eran: adulterio, amenazas, sevicia, injurias, incitación de uno de los cónyuges para cometer algún delito, enfermedades incurables o hereditarias, abandono, alcoholismo y perversión moral. (Chávez, 2003)

El mismo autor indica que en 1928 se modificaron algunas de estas causas y se otorgó la igualdad de condiciones a los cónyuges.

1.3 Datos estadísticos del divorcio en el Mundo y en México

Según un estudio de Business Insider, (2014). Los índices de divorcios son los siguientes:

En Europa, los países con un porcentaje alto de separaciones son: Bélgica, con un 70%. Portugal (68%), Hungría (67%) y la República Checa (66%) España (61%).

Al otro lado del océano los porcentajes son menores con respecto al viejo continente. En Estados Unidos la tasa se sitúa en el 53% y en Cuba del 56%. El estudio concluía que el lugar donde hay menos divorcios es Chile (solo el 3%), aunque este dato ha sido desmentido, ya que, según cifras de bodas y divorcios publicadas por el Registro Civil en el año 2009, el porcentaje de divorcios es de un 92%.

En Ecuador el porcentaje es del 20%, en Guatemala del 5%, en México del 15%, en Panamá del 27%, en Brasil del 21% y en Venezuela del 27%. (Ver figura 1)

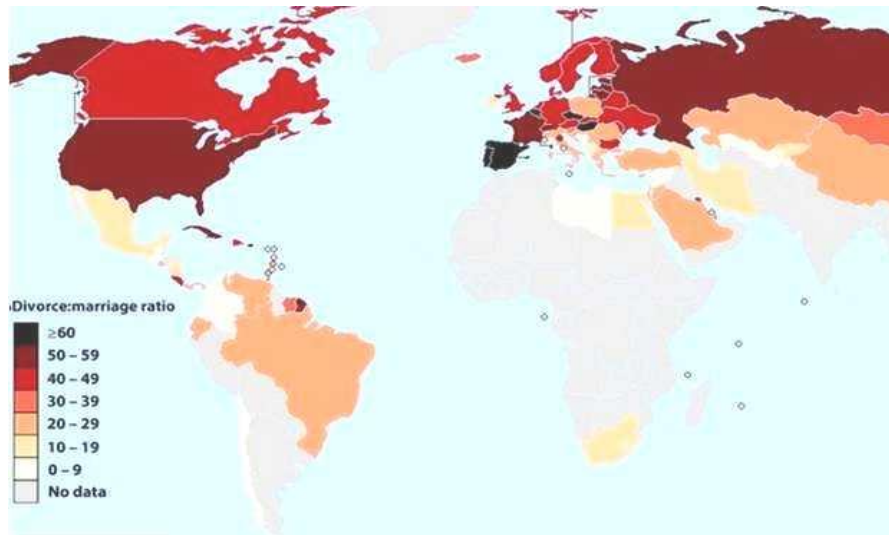


Figura 1. Mapa Mundial del Divorcio.
Tomado de Business Insider, (2014)

Divorcios en México

En 2013 de acuerdo con la información obtenida del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en México, el número de divorcios se ha incrementado considerablemente.

En 1980 por cada 100 matrimonios había 4 divorcios; en 1990 y 2000 esta cifra se elevó a más de 7 divorcios, para 2010 el número de divorcios por cada 100 matrimonios fue de 15, en 2012 fueron 99,509, en 2011 fueron 91,285 y en 2013 se reportaron 108,727 divorcios, por cada 100 matrimonios hubo 19 divorcios. (Ver figura 2 y 3)

Relación divorcios-matrimonios (1980-2013)

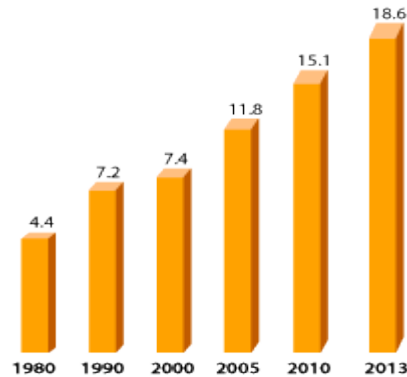


Figura 2: Relación divorcios-matrimonios

Tomado del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) 2013

Coahuila de Zaragoza: 35 divorcios por cada 100 matrimonios.



Figura 3. Estados de la República Mexicana con mayor y menor proporción de divorcios
Tomado del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) 2013

1.4 Tipos de divorcio:

Los tipos de divorcio que se revisan son desde la parte psicológica, que es el enfoque de esta investigación.

Hay diversos autores que proponen diferentes tipos de divorcio, que son:

Davison (2006), para esta autora existen dos tipos de divorcio:

1. Divorcio viable: Con el cual termina la vida de pareja donde existe ya un grado insoportable de infelicidad. Aquí están presentes sólo en la primera fase del divorcio: peleas y desacuerdos. Posteriormente, ambos cónyuges comprenden que los hijos son más importantes y esto les permite llegar a acuerdos y persevera la coparentalidad, que beneficia tanto a los hijos como a los padres, ya que tiene un efecto reparador que les permite reorganizar sus vidas separadas.
2. Divorcio destructivo: Los cónyuges no se han separado emocionalmente y están unidos por sentimientos de ira, repulsión, venganza, su ego queda lastimado, se sienten traicionados e involucran a los hijos al intentar ganárselos para sí mismos, descalificando al otro progenitor, otorgándoles regalos y dinero por lealtad para lastimar al otro.

Esto impide la autoridad parental, que es el origen de diferentes conductas antisociales de los niños y termina por lastimar la relación con ambos padres.

Por otra parte, para Tejedor (2006) existen tres diferentes tipos de divorcio:

1. Divorcio de los cooperadores: La pareja llega de común acuerdo a la disolución del vínculo matrimonial. No ponen ningún obstáculo para que se lleven a cabo las convivencias, eventos escolares, deportivos y culturales. Conviven y tienen comunicación frecuente para sano desarrollo de los hijos en común y siguen adelante con sus vidas.

2. Divorcio de los desconectados: La pareja no tiene ningún tipo de contacto uno con el otro, después del divorcio. Se comunican vía abogados, correo o los propios hijos, no toman decisiones en conjunto, pero no apelan las decisiones del otro, por el bien de los hijos.
Construyen dos mundos o familias diferentes, en donde los hijos van y vienen, sin intervenir ni comentar de ellos.
3. Divorcio de los conflictivos: Una o ambas partes de la pareja no acepta la disolución del vínculo matrimonial, e inicia el conflicto, tomando como arma a los hijos para hacer sufrir a la otra parte. Ampliando el conflicto hacia las familias extensas, escuela, entorno social.

Todo esto con el afán de situarse como víctima y hacer sufrir a la otra parte. Negándole derecho a visitas, comunicación y toma de decisiones en la vida de los hijos.

En este último tipo de divorcio, la parte que tiene la custodia de los hijos inicia la alienación, como parte del proceso de programar a los hijos para odiar al padre.

1.5 Causas del divorcio

Para Garcés et al., (2008) son múltiples las causas del divorcio que van en perjuicio de los propios cónyuges y de familias enteras:

- a. Falta de conocimiento de la pareja: cuando dos personas se van a unir en matrimonio, es importante conocerse tan a fondo, que cada uno sepa los gustos, cualidades, defectos, lo que les desagrada, la forma de pensar del otro. La forma de vida que han tenido con sus padres, tener un proceso de adaptación y entendimiento.

- b. Falta de adaptación: para que este proceso se lleve a cabo, debe existir madurez personal, tolerancia a los cambios y evitar ser egoístas y pensar en la otra persona.
- c. El no ser fieles mutuamente: es difícil que cualquiera de los cónyuges perdona una infidelidad, ya que ésta rompe con la unión íntima que existía entre la pareja.
- d. El Machismo: cuando el hombre toma el poder en la relación, solo él toma decisiones y la mujer debe obedecer y someterse a sus caprichos.
- e. El alcoholismo: si cualquiera de los cónyuges tiene problemas de alcoholismo, causará graves problemas económicos y emocionales a la familia.
- f. Los maltratos: cualquier maltrato físico o psicológico, atenta contra la dignidad de la persona.
- g. Las amistades: las amistades pueden influir en la pareja para confundirlos y tomen decisiones equivocadas. Se pueden crear malentendidos que debilitan el matrimonio.
- h. El abandono de la casa: se da cuando alguno de los cónyuges trabaja lejos de casa, la relación puede enfriarse y caer en tentación de salir con otra persona. Esto definitivamente dañará la confianza y por ende el matrimonio.
- i. Los celos: los celos obsesivos dañan la seguridad de la pareja, dudando de cada paso o decisión que esta da, cuando hay intromisión de uno de ellos en la vida íntima, laboral o social del otro, provocando ansiedad, inseguridad e intranquilidad.
- j. La libertad mal entendida: en el matrimonio debe darse espacio a la pareja, para su sano desarrollo personal y profesional. Esta libertad es mala cuando se abusa para realizar actos indebidos que pueden dañar el matrimonio.

- k. La extrema relación con los padres: la dependencia hacia los padres cuando la pareja se casa y no dejan esa dependencia, trae consigo malas experiencias conyugales que no permiten que el matrimonio crezca y se independice.
- l. La economía: cuando falta hasta lo indispensable en el hogar, la pareja tiene que salir a trabajar, pero existe el riesgo de perder la convivencia y por ende el amor.

Mientras que Muñoz (2015), menciona que las razones más comunes del divorcio son:

- El adulterio comprobado de uno de los cónyuges: el adulterio surge casi en un 90 por ciento en el hombre, debido a que las reglas que dicta la educación en cuanto a fidelidad son más flexibles en el hombre.
- Que la mujer de la luz un hijo ilegítimo: que se haya concebido dentro del matrimonio, pero de un hombre que no es el esposo.
- Cuando el esposo propone a la pareja prostituirse: que el esposo reciba dinero por terceras personas para tener relaciones sexuales con la esposa.
- La incitación a la violencia: que puede llevarse a cabo por una o ambas partes de la pareja, para cometer un delito.
- Actos inmorales: ejecutados para corromper a los hijos o bien fomentar la inmoralidad dentro de la familia.
- La separación de alguno de los miembros de la pareja por más de seis meses sin causa justificada: esta situación es muy normal cuando la pareja ya se encuentra cansada uno del otro.
- Los malos tratos, amenazas y ofensas graves de un miembro de la pareja hacia el otro.

- Negarse de manera injustificada a cumplir con las obligaciones de sostener el hogar.
- La acusación falsa por parte de algún miembro de la pareja contra el otro y el primero es castigado con prisión por más de dos años.
- Hábitos de juego, embriaguez o drogas: que causan la ruina moral y económica de la familia.
- Padecer alguna enfermedad crónica e incurable.

Por otra parte, Eguíluz (2003 en Castillo 2014) menciona que la madurez emocional y el acuerdo entre los cónyuges están sumamente ligados a las diferentes causas de divorcio. Dentro de las cuales cita cuatro tipos de relaciones conyugales que pueden ser causa de separación:

1. Integrantes sumisos y dominantes: al principio este tipo de pareja es buena, pero cuando la persona sumisa se llena de ansiedad, la convierte en una persona sumamente infeliz y ésto conlleva a que la persona dominante se separe física y emocionalmente.
2. Integrantes dominantes: si ambos cónyuges son dominantes, no hay acuerdo y la ansiedad llega a ambos, provocando que la separación sea más agresiva y violenta.
3. Integrantes sumisos: si ambos son sumisos, ninguno de los dos resuelve los problemas de forma efectiva.
4. Parejas distanciadas: la distancia puede ser emocional y causar más daño en el padre quien tiene a los hijos. El aspecto económico normalmente es una de las causas de separación, ya que la mujer se ve bombardeada de la pareja feliz con posesiones físicas, poco a poco se siente insatisfecha y genera presión a su pareja para ganar más dinero.

1.6 Consecuencias psicológicas del divorcio

El divorcio afecta física y psicológicamente a toda la familia; ya que los ajustes que esto implica cambian radicalmente el entorno familiar y se producen consecuencias tanto en la pareja como en los hijos.

1.6.1 Consecuencias en los progenitores:

Sureda (2007 en Castillo 2014) menciona que durante la separación ambos cónyuges se enfrentan a un proceso en donde sienten la tristeza del amor perdido y esto conlleva múltiples conflictos, los problemas comienzan a salir; se presentan sentimientos de ira contra la pareja y pena, lo primero contra la pareja y lo segundo porque la relación está agonizando.

Por su parte Muñoz (2015) refiere que cuando el matrimonio termina es doloroso y no es nada fácil recobrar el interés de vivir, provocando tristeza, dolor, soledad, frustración e infelicidad. Los años de convivencia, ayuda mutua, amor, luchas en unidad, intimidad emocional y sexual han generado fuertes lazos que no se pueden borrar de un día para otro, mucho menos cuando hay hijos.

Es muy común que después de la separación ambos se sientan desesperados por las consecuencias ocasionadas y se quiera castigar a la ex pareja continuando con la hostilidad que hubo antes y durante los trámites.

La misma autora menciona que los hombres y las mujeres sufren igual, sin embargo, los hombres se ven más afectados por sentimientos de invalidez, miedo y soledad; pero tratando de seguir con su vida pueden cometer errores como entregarse por completo al trabajo o a la “juerga” continua, buscando diversión para no aburrirse, lo puede llevar a situaciones complicadas que les impedirá superar la separación.

Mientras que las mujeres suelen buscar ayuda en amigos, profesionales, libros, etc. Otras buscan salidas evasivas como enfermedades psicosomáticas; o piensan

que su felicidad radica en la familia y al encontrarse solteras se aferran a los hijos y crecen sus expectativas emocionales, que tarde o temprano les provocará desencanto al refugiarse emocionalmente en ellos.

Cuando llega el divorcio la pareja siente un intenso dolor, comparado al fallecimiento de un ser querido, la ex pareja se llena de sentimientos de pérdida, ira odio, celos deseos de venganza o soledad que conlleva a la incertidumbre, miedo, ansiedad, vacío, infelicidad; crisis de identidad; probablemente fantasías de una futura reconciliación y cambios en todas las esferas, se puede llegar a una desorganización y enajenación personal, social y familiar, que podrían llevar a conductas de locura transitoria (Davison, 2006).

La misma autora menciona que los hombres y las mujeres sufren el divorcio de diferente manera; mientras a los hombres que han tenido éxito económico, otras mujeres los consideran interesantes y pueden rehacer su vida fácilmente, a las mujeres que basan su autoestima en la compañía de un hombre, si vive en pareja está completa y realizada y vive su divorcio como un fracaso personal, no se siente preparada para seguir su vida sola. Sin embargo, aquellas mujeres que son exitosas profesionalmente se encuentran en una mejor posición durante el divorcio, porque saben cuidarse solas y cuidar de sus hijos.

En el momento de la separación reina el caos, los exesposos inmersos en su dolor y demás problemas se olvidan de la angustia y necesidades de los hijos.

1.6.2 Consecuencias en los hijos

Por otra parte, en lo que se refiere a los hijos la separación es un indicativo para los menores de que su vida cambiará y dará un giro de 360° y las consecuencias psicológicas dependen de diferentes factores (Wallerstein y Blakeslee 2005 en Castillo 2014).

Aun cuando los niños sean muy pequeños no comprenden porque sus padres se separan y sólo perciben el final de la familia y la relación que tenían todos. Pueden presentarse en ellos actitudes negativas de conducta, tales como: depresión, ira, angustia, ansiedad que los conduce a un fuerte estrés, que los lleve incluso a la negación de la separación de los padres y fantasear que todo sigue igual y dejarse llevar por esta idea hasta que su realidad se vea afectada.

Los mismos autores indican que los padres no se dan cuenta que en el divorcio los más afectados son sus hijos y siguen adelante con los trámites pensando que la vida de estos no cambiará y que la relación que han mantenido con ellos, también seguirá igual y que tienen edad suficiente para comprender que la separación es lo mejor para todos.

Wallerstein y Blakeslee (2005 en Castillo 2014) también indican que las separaciones son un proceso muy estresante y delicado para los hijos y en general mencionan las siguientes consecuencias:

- Los niños tienen en ambos padres la seguridad de protección que necesitan para crecer sanos física y emocionalmente. Aman a ambos padres y no les interesa que la vida en común sea tensa, lo único que desean es que la familia siga intacta.
- Tienen la idea errónea que, si ellos se portan bien, la relación ente sus padres mejorará.
- Después de la separación los hijos resienten el cambio y no les gusta la idea de la familia separada.

Refieren que el tiempo no llega a sanar las emociones de los niños, ya que aun después de la separación las peleas entre sus padres pueden incrementarse.

En otros casos, los niños buscan el lugar donde puedan encajar en el caos de la separación, sobre todo cuando alguno o ambos padres inician una nueva familia, se sienten desplazados por la nueva pareja en el afecto de los padres.

Hay algunos factores que pueden disminuir o incrementar el efecto de la separación en los niños, tales como:

- Si el niño ha tenido independencia emocional de sus padres, el nivel de conflicto entre padre y madre ante la separación será menos percibido por el niño.
- Si los niños son el centro de atención en el proceso de la separación.
- Si los padres le dan seguridad al niño después de la separación.
- Que los padres sigan teniendo estabilidad emocional aun después de la separación.
- El estado psicológico del niño.
- La forma en que se le informe de la separación, de manera que entienda que no es culpa de él.
- El tipo de divorcio que se lleve a cabo, a mayor conflicto, mayor problema para el niño.

Mientras que Sureda (2007) menciona que la separación de los padres es un hecho indeseado e inesperado para los hijos, como consecuencia de este hecho presentan diversas reacciones de acuerdo con la edad.

Entre 5 y 7 años:

- Tristeza y sufrimiento.
- Añoran al progenitor ausente.
- Tienen sentimientos de abandono.
- Sienten miedo de perder también al otro progenitor.
- Sienten enojo hacia el progenitor a quien consideran culpable de la separación.
- Presentan conflictos de lealtad.
- Fantasean con la reconciliación de los padres.

Entre los 8 y 12 años:

- Desean saber las causas de la separación y quien de los padres fue el culpable.
- A veces toman partido en el conflicto entre los padres.
- Forman alianzas con alguno de ellos.
- Emiten juicios erróneos.
- Sienten sentimientos de pérdida, rechazo y soledad.
- Sienten impotencia, vergüenza, indignación moral, resentimiento, ira, miedo, fobias.
- Baja autoestima.
- Problemas de conducta, mal genio, mala conducta.
- Trastornos de sueño, dolores de cabeza, etc.

Davison (2006), para ella los niños necesitan a ambos padres para crecer y sobrevivir e indica que el divorcio es vivido de manera diferente en los hijos y las consecuencias varían dependiendo la edad; mientras que los más pequeños no se

dan cuenta de lo que está sucediendo, a partir de los 6 años viven la separación de diferente manera;

De 6 a 8 años:

- ✓ Agreden al padre con el cual viven e idealizan al ausente.
- ✓ Consideran egoístas a sus padres.
- ✓ Se sienten traicionados por ambos padres.
- ✓ El miedo los hace caer en conductas problemáticas.
- ✓ Se preocupan por el padre que se va.
- ✓ Sienten que el padre que se va y los está abandonando porque así lo quiere.
- ✓ No se sienten amados.
- ✓ No son lo bastante maduros para procesar el duelo por la separación.
- ✓ Les gustaría volver a unir a sus padres.
- ✓ No se pueden concentrar en sus quehaceres diarios.
- ✓ Pueden asumir el rol de “cuidador” de alguno de los padres.
- ✓ Presentan dolores psicósomáticos, pesadillas y llanto con facilidad.
- ✓ Niegan la tristeza e inventan historias sobre el padre que no está.
- ✓ Pueden demandar más de lo que necesitan para compensar su vacío y si no lo logran, pueden caer en conductas no sanas como mentir, robar o agredir sin razón.

De 9 a 12 años:

- ✓ Su lealtad está en ambos padres.
- ✓ Su enojo lo utilizan para defenderse del dolor y la depresión que sienten.
- ✓ Desean cercanía.
- ✓ Desean sentir que son amados.

- ✓ Presentan confusión, no saben quiénes son ni a donde pertenecen.
- ✓ El inicio de la pubertad se dificulta.
- ✓ Ven a sus padres que no respetan las reglas que ellos mismos les enseñaron.
- ✓ Se sienten engañados al percatarse que el responsable de la separación no fue el que le dijeron.
- ✓ Son manipuladores para obtener lo que quieren.
- ✓ Sienten vergüenza ante sus pares por el divorcio de sus padres.
- ✓ Presentan angustia y por ende conductas negativas.
- ✓ Presentan dolores psicómicos.
- ✓ Toman partido en situaciones relacionadas con algunos de sus progenitores.

1.7 Maltrato infantil como consecuencia del divorcio de los padres

Sureda (2007) menciona que varios progenitores se dejan llevar por todos los sentimientos de ira, abandono, inseguridad y desconfianza y le dan un enfoque destructivo a su separación. Este enfoque se manifiesta en abuso emocional o maltrato infantil hacia sus hijos.

1.7.1 Maltrato infantil

Varios autores como, Tardieu (1860) que el primer médico en abordar en maltrato hacia los niños, le siguieron Helfer y Kempe (1968) publicando el Síndrome del niño apaleado, tiempo después Arruabarrena y de Paul (2001), Miller-Perrin y Perrin (2007), Wolfe (2011), Cortés y Cantón, (2011a) estudiosos del maltrato infantil han clasificado varios tipos de maltrato, los cuales se describen a continuación, (Wolfe, 2011; Cortés y Cantón, 2011a en Cantón, Cortés, Justicia y Cantón 2013).

- Maltrato físico infantil: son agresiones físicas como abofetear, golpear, pellizcar, quemaduras en cualquier parte del cuerpo del niño provocándole

lesiones, que pongan en peligro su desarrollo físico, emocional, social e incluso la vida

- Abandono o negligencia física: son conductas de omisión en los cuidados físicos y mentales, supervisión, alimentación, higiene personal, educación, abandono de custodia y expulsión del hogar, por parte de cualquiera de los padres o el cuidador primario, que pueden provocar daño físico, cognitivo, emocional o social en los niños.
- Maltrato psicológico: es la comunicación deficiente entre padres e hijos, dirigida a: rechazar, degradar, aterrorizar, asilar, corromper y explotar; que pueden dañar” las competencias sociales, emocionales o cognitivas del niño.
- Abandono psicológico o emocional: es la falta de respuesta a una necesidad emocional del niño, en su búsqueda de proximidad e interacción, falta de apego, desinterés, falta de caricias, etc.
- Por otra parte, Pereda, Guilera, Forns y Gómez-Benito (2009; Speizer, Goodwin, Whitte, Clyde y Rogers, 2008 en Cantón et al., 2013) indican que el abuso sexual infantil: son conductas de un adulto u otro menor, con 5 años de diferencia con el menor violentado, no deseadas por este último, intentando o completando el coito, comentarios o insinuaciones sexuales, no importando la relación que se tenga con el niño

Villanueva y Clemente (2002) coinciden con los autores antes mencionados, en los cuatro de los tipos de maltrato infantil, mencionando además los siguientes siete:

- Mendicidad: utilizar al niño para mendigar dinero, alimentos y otros productos.

- Explotación laboral: obligar al niño a realizar trabajos que no corresponden a su edad.
- Maltrato prenatal: incluye situaciones estresantes para la madre durante su embarazo, que afecta el desarrollo del feto.
- Síndrome de Münchhausen por poderes: sometimiento del niño a continuos exámenes médicos o ingresos al hospital, pretextando enfermedades provocadas por la ingesta de medicamentos, sustancias o asfixias frecuentes.
- Maltrato institucional: este tipo de maltrato se da en los centros que atienden a los niños, produciendo acciones omisiones que derivan en faltas de respeto a los derechos de los menores.
- Incapacidad parental de control de la conducta del niño: en este caso, los padres demuestran incapacidad para controlar el comportamiento de los niños, provocando una convivencia no sana en la familia.
- Retraso no orgánico en el crecimiento: aunque estos casos son muy raros, se llegan a dar cuando el niño presenta bajo peso, estatura, crecimiento anormal de acuerdo con la edad.

1.8 El DSM 5

Los diagnósticos incluidos en el DSM 5 (2013) sobre maltrato infantil son los siguientes:

Maltrato psicológico infantil

El maltrato psicológico infantil consiste en actos no accidentales, verbales o simbólicos, realizados por un progenitor o un cuidador de un niño que provoquen o generen una probabilidad razonable de causar un daño psicológico en el niño. Entre

los ejemplos de maltrato psicológico infantil cabe citar amonestar, menospreciar o humillar al niño, amenazarlo, decirle que le van a quitar o hacer abandonar a personas o cosas que el niño quiere, recluirlo (por ejemplo atándolo de pies o de manos, o atándolo a un mueble o a cualquier otro objeto, encerrarlo en un espacio demasiado pequeño, convertirlo en chivo expiatorio, obligarlo a autolesionarse y aplicarle una disciplina excesiva (por ejemplo con una frecuencia o duración extremadamente elevadas, incluso sin llegar al nivel de maltrato físico) con medios físicos o no físicos.

Problema relacional entre padres e hijos

En esta categoría el término padre se utiliza para referirse a cualquier cuidador principal del niño, ya sea un progenitor biológico, un padre adoptivo o de acogida, o cualquier otra familiar (como el abuelo) que desempeñe un papel parental para el niño. Esta categoría se debe utilizar cuando el principal objeto de atención clínica consiste en establecer la calidad de la relación padres e hijos o cuando la calidad de la relación padres e hijos está afectando al curso, pronóstico o tratamiento de un trastorno mental o médico. Habitualmente un problema de la relación padres e hijos va asociado a un deterioro funcional en los dominios conductuales, cognitivos o afectivos. Son ejemplos de problemas conductuales el inadecuado control, supervisión e implicación de los padres con el niño, la sobreprotección de los padres, la presión paterna excesiva, las discusiones que se agravan hasta llegar a la amenaza de violencia física y la evitación sin la resolución de los problemas. Los problemas cognitivos son atribuciones negativas a las intenciones de otros, hostilidad o convertir a otro en chivo expiatorio, y sensación de distanciamiento sin motivo. Los problemas afectivos pueden ser sensaciones de tristeza, apatía o rabia contra el otro miembro de una relación. Los clínicos han de tener en cuenta las necesidades de desarrollo del niño y su contexto cultural.

Niños afectados por angustia de relación parental

Esta categoría se aplica cuando el objeto de la atención clínica son los efectos negativos de los desacuerdos de la relación entre los padres (por ejemplo, niveles

elevados de conflicto, tensión o desprecios) sobre un niño de la familia, incluidos los efectos sobre un trastorno del niño, ya sea mental o médico de cualquier tipo.

Trastorno facticio por poderes o trastorno de Münchausen por poderes

Cuando un individuo falsifica una enfermedad en otro individuo (por ejemplo, niños, adultos, animales de compañía), el diagnóstico es de trastorno facticio aplicado a otro. El diagnóstico se aplica al autor, no a la víctima. A la víctima se le puede hacer un diagnóstico de maltrato.

1.9 EL CIE 10

El CIE 10 señala las siguientes definiciones de maltrato infantil:

T74 Síndrome de maltrato: el maltrato no es un hecho aislado, sino que es un proceso que viene determinado por la interacción de múltiples factores: sociales, familiares, personales, no siempre delimitados cuantitativa ni cualitativamente. Su clasificación solo implica determinar el problema emergente o más relevante que afecta al niño, pero no debemos olvidar la existencia de una multicausalidad (contextos maltratantes).

T74.0 Negligencia o abandono: desatender las necesidades del niño y los deberes de guarda y protección o cuidado inadecuado del niño. Formas: desatención, abandono, retraso de crecimiento no orgánico, "Niños de la calle", constantemente sucio, problemas físicos o necesidades médicas no atendidas o ausencia de cuidados médicos rutinarios (vacunaciones).

T74.1 Abuso físico: cualquier acto, no accidental, que provoque daño físico o enfermedad en el niño o le ponga en situación de grave peligro de padecerlo. Formas: lesiones cutáneas (equimosis, heridas, hematomas, escoriaciones, alopecia traumática, escaldaduras, quemaduras, mordeduras), fracturas, asfixia mecánica, zarandeo, intoxicaciones, arrancamientos, síndrome de Münchausen por poderes.

T74.2 Abuso sexual: implicación de niños en actividades sexuales, para satisfacer las necesidades de un adulto. Formas: Con contacto físico, violación, incesto, prostitución infantil, sodomía, tocamientos, estimulación sexual; y sin contacto físico: solicitud indecente o seducción verbal explícita, realizar acto sexual o masturbación en presencia de un niño, exposición a un niño de órganos sexuales, promover la prostitución infantil, pornografía.

T74.3 Abuso psicológico: puede ser por acción capaz de originar cuadros psicológicos-psiquiátricos por afectar a las necesidades del niño según los estados evolutivos y características. Formas: rechazar, ignorar, aterrorizar, aislar, corromper, situaciones violentas, implicarle en actividades antisociales o por omisión o negligencia en la atención a las necesidades emocionales del niño. Formas: privación afectiva, no atender las necesidades afectivas del niño (cariño, estabilidad, seguridad, estimulación, apoyo, protección, rol en la familia, autoestima, etc.), abuso pedagógico.

Como puede observarse en los manuales de clasificación DSM5 y CIE 10, hasta el momento no se ha considerado el S.A.P. como un trastorno psicopatológico en los niños, a pesar de la infinidad de casos que se han estado presentando en las últimas décadas con los síntomas y características que menciona el S.A.P.

CAPÍTULO 2

OTRO TIPO DE MALTRATO PSICOLÓGICO INFANTIL: SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL (S.A.P.),

2.1 Antecedentes históricos del Síndrome de Alienación Parental

Gardner (, 1985, 2002, 2006b) definió el S.A.P. como el “trastorno que presentan los niños, y que surge en la disputa de las parejas por la guarda y custodia de estos”, y fue el primer psicólogo que identificó varias conductas en menores involucrados en procesos de divorcio (Aguilar, 2006). p. 23

El S.A.P. se produce en torno a las disputas por la guarda custodia de los hijos. En estos casos alguno de los padres inicia las falsas acusaciones y manipulación de los menores, esperando no perder la custodia de estos. Así como en desacuerdos financieros o algunas otras nimiedades, Cartwright (1993 en Tejedor, (2006).

2.2 Concepto de Síndrome de Alienación Parental

Gardner (1985, 1992, 2002c); Aguilar (2006); Tejedor (2007) y Segura, Gil y Sepúlveda (2006) entre otros, mencionan que existe el **Síndrome de Alienación Parental**, mediante el cual, los niños sufren de “**maltrato psicológico infantil**” por parte de alguno de sus progenitores, cuando se encuentran en un divorcio conflictivo.

Para Aguilar (2006), el S.A.P. es un trastorno que se caracteriza por un cierto número de síntomas que se originan en el proceso mediante el cual uno de los padres, por lo regular, la madre, que en el 60% de los casos se queda con la custodia de los hijos, manipula el proceder de estos con diferentes estrategias, con el único objeto de impedir cualquier tipo de convivencia y destruir sus vínculos con el otro de padre.

Lowenstein (1999 en Tejedor 2007) define el S.A.P. como "... la acción consciente de uno de los padres en contra del otro para que pierda el afecto, el amor, el respeto y la consideración de sus hijos", p. 19

Darnall (1997 en Tejedor 2007) considera al S.A.P. como "... cualquier constelación de comportamientos, sean conscientes o inconscientes, que puedan provocar una perturbación en la relación del niño con su propio progenitor". p. 23

2.3 Clasificación de niveles de S.A.P.

De acuerdo con Gardner (2002a en Aguilar (2006)), existen tres niveles de S.A.P., nivel leve, moderado y severo, a continuación, se describe cada uno de ellos:

❖ Nivel Leve

El nivel leve comprende la primera y segunda fase del S.A.P., no existe ningún impedimento para que se lleven a cabo las visitas con el padre que no tiene la custodia del menor. No se presentan agresiones hacia el padre.

Aunque la campaña de denigración haya iniciado, los ataques casi no existen. El menor acepta las visitas y la convivencia con gusto con el padre no custodio.

En estos casos el menor puede apoyar al padre custodio, pero no recurre aún a las agresiones o rechazo hacia el padre no custodio; los padres son conscientes que sus conflictos pueden afectar a sus hijos.

❖ Nivel moderado

El nivel moderado comprende la tercera fase del S.A.P., la convivencia con el padre alienado ya es conflictiva. El padre alienador es cada vez más fuerte en sus ataques, deja de llevar a los niños a las visitas programadas con el padre alienado.

Las muestras de amor ya no son otorgadas, se presentan síntomas del S.A.P., como escenarios prestados, el rechazo se extiende hacia el resto de la familia paterna.

El amor hacia el padre alienado se desvanece y ya no se le “quiere ver ni hablar con él”. p. 55

❖ **Nivel Severo**

El nivel severo comprende la cuarta y más complicada fase del S.A.P., las convivencias con el padre no custodio son imposibles. Hay agresiones físicas, llantos, gritos y jaloneos al momento de hacer la entrega de los niños para la convivencia.

El amor hacia el padre no custodio ha desaparecido y da paso al odio y el padre alienador se le ve como un ídolo al que hay que proteger a toda costa. Ya no existe ningún tipo de diálogo, el menor se niega a hablar con el padre alienado, no escucha razones, ni acepta justificación alguna.

Gardner (2002c en Tejedor 2006) también menciona la importancia de saber identificar los tres niveles de S.A.P., para poder aplicar las medidas terapéuticas adecuadas, estos niveles son:

Estadio I leve:

En este primer estadio suele haber ciertas dificultades para las convivencias con el progenitor no custodio. Pero en cuanto el menor se queda solo con él, la campaña en su contra desaparece o es casi nula. Sin embargo, la motivación del menor es seguir alienado con su padre custodio.

Estadio II moderado:

En este estadio el progenitor alienador utiliza cualquier estrategia que tenga a su alcance con tal de hacer a un lado al otro progenitor de la vida del menor. Cuando

el niño tiene las convivencias con el progenitor alienado, la campaña de denigración se intensifica, sus excusas para no quedarse se vuelven absurdas, frívolas y dice lo que le dijeron en casa que dijera. Sin embargo, aun aquí se pueden llevar a cabo las convivencias, luego de varios intentos del padre alienado de convencerlo de que está bien quedarse. Fuera de la vista del padre alienador, su actitud se vuelve más relajada.

Estadio III agudo:

En este estadio los hijos ya no toleran la convivencia con el padre alienado, sienten pánico de quedarse solos con él, debido a las ideas paranoicas que el padre alienador ha metido en sus mentes, “gritan, patean, lloran”, se paralizan de miedo con la sola idea de verlo. Con estos síntomas se refuerza más el apego patológico con el padre alienador.

Cuando los padres acuden con un psicólogo éste puede diagnosticar cuan alienado está el menor por medio de la entrevista y la observación directa del menor; ya que en México no existen pruebas estandarizadas para esta población. Los criterios de identificación son los propuestos por Gardner (1985, 2002c).

2.4 Criterios para identificar el S.A.P. en los niños

De acuerdo con Gardner (1985, 1998b, 2002 en Aguilar 2006) existen ocho criterios para identificar si el menor está siendo alienado por el padre que tiene su custodia, los cuales se describen a continuación:

➤ **Campaña de injurias y desaprobación**

Cuando el menor forma parte del proceso de alienación, comienza a actuar por cuenta propia en la desacreditación del padre alienado, calificándolo como “el malo”. El menor trata al padre alienado como un total desconocido.

- **Explicaciones triviales para justificar la campaña de desacreditación**
Los niños con S.A.P. odian realizar cualquier actividad que el padre alienado les pide hacer, calificando esas actividades como ataques directos hacia sus sentimientos. Y frecuentemente son actividades de la vida diaria, como poner la mesa, eso para ellos es una afrenta que debe pagar, oponen resistencia para ir de visita con él.

- **Ausencia de ambivalencia en su odio hacia el progenitor**
El hijo alienado solo tiene un sentimiento hacia el padre alienado y es odio, no siente ninguna culpa de sentirlo, porque lo siente justificado por el terrible daño infringido hacia él y su madre.

- **Autonomía de pensamiento**
Cuando el menor alcanza la autonomía de pensamiento, el padre alienador puede dejar de tomar parte activa en la denigración del padre alienado, ya que el hijo por sí mismo formará parte del proceso; hasta puede ser que el padre alienador trate de parecer conciliador ante terceros, argumentando que no es el quien se niega a permitir al menor, ver al padre alienado, sino que es el propio hijo quien por sí mismo decide no verlo.

- **Defensa del progenitor alienador**
El menor no siente al padre alienado como una amenaza para él y el padre alienador, sin embargo, se convierte en el defensor de este último, apoyándolo en todo momento, para protegerlo a capa y espada de los supuestos ataques del padre alienado.

- **Ausencia de culpabilidad**
Los menores llegan a odiar tanto al padre alienado que no dudan en mostrarle ese odio, sin que esto les cause culpa; saben que el padre alienador los está utilizando para hacer daño a su otro progenitor, pero no les interesa herir sus sentimientos, ni sienten remordimiento de hacerlo, ya que el S.A.P. está

presente en su mente y cualquier ataque o mala acción en contra de su progenitor alienado está justificada, según su corto entendimiento.

La razón para justificar su proceder está bien justificada, porque están defendiendo al padre alienador.

➤ **Escenarios prestados**

Implica que el menor relata escenas, conversaciones, como si las hubiera vivido o hubiera estado presente en ellas, aun cuando su edad cronológica no va de acuerdo con las fechas de estas escenas y utilizan lenguaje no acorde a su edad.

Los menores que están alienados aprenden de memoria del padre alienador todos los argumentos inválidos, con respecto a la personalidad del padre alienado y repiten una y otra vez estos argumentos o conversaciones, cayendo en contradicciones al ser entrevistados por el profesional.

➤ **Extensión del odio al entorno del progenitor alienado**

El último criterio es la extensión del odio hacia la familia completa del progenitor alienado. En la formulación del S.A.P. se define la idea de que este mal se extiende incluyendo por completo a la familia del padre alienado. El menor rechaza cualquier tipo de comunicación o acercamiento con la familia, con la cual antes tenía contactos afectivos.

Mientras que para Bone y Walsh (1999 en Tejedor 2006) existen cuatro criterios con los que fácilmente se puede predecir que el proceso del S.A.P. está en su curso en los niños, a continuación, se explica cada uno de ellos:

- ✓ Obstrucción a todo contacto: el argumento más utilizado es que el progenitor no custodio no tiene tiempo y no tiene la capacidad para hacerse cargo de los hijos,

por lo que estos no se sienten bien en las visitas y que necesitan tiempo para adaptarse a los cambios. El objetivo es hacer a un lado a dicho progenitor de la vida de los niños, ignorando que los niños necesitan una relación positiva entre sus progenitores para tener un sano desarrollo.

- ✓ Deterioro de la relación desde la separación: este es el criterio que más hay que tomar en cuenta, ya que se debe subrayar como era la relación de los niños con el progenitor no custodio antes de la separación.
- ✓ Reacción de miedo por parte de los hijos: si los niños tienen esta reacción ante el padre alineador, es debido a que reciben amenazas de este de abandonarlo o enviarlo a vivir con el padre alienado, por lo que los niños están en una posición de dependencia o pruebas frecuentes de fidelidad. Aprenden a decir solo parte de la verdad que le conviene al padre alienador y a ellos mismos para sobrevivir en ese ambiente, se hacen expertos en descifrar emociones y las utilizan para no defraudar al progenitor custodio.
- ✓ Denuncias falsas de abuso: se dan muy frecuentes las de abuso sexual, o abuso emocional.

Gardner (2002a en Aguilar (2006), hace hincapié en tres señalamientos:

Primero: se debe tomar en cuenta que, si se educa bajo el odio, estos niños de adultos repetirán el modelo del S.A.P., con sus propios hijos y sus consecuencias.

Segundo: los niños al llegar a adultos se darán cuenta que la relación con su padre alienado no era como les fue hecho creer, desde donde han cimentado sus valores y creencias, sufrirán un fuerte choque emocional, que les causará un desmoronamiento desde su estructura.

Tercero: se darán cuenta que la base de estas falsas creencias fue su padre alienador, padre que debería ser su punto de apoyo, fuente de conocimientos y valores íntegros y puros.

Sufrirán dolor y culpa al darse cuenta de que la realidad de la ruptura con el padre alienado tuvo que ver con una venganza absurda y le privó de la convivencia y el amor de éste, durante los años que transcurrieron desde la separación de la familia y será demasiado tarde para recuperar todo lo perdido y la culpa caerá sobre sus hombros al saber que fueron parte activa en la denigración del padre alienado.

2.5 Conductas de los niños alienados de 5 a 12 años

Gardner (2002a en Tejedor 2006) el niño puede presentar todas o solo algunas de las siguientes conductas:

- ❖ El niño contribuye con el padre alienador en su campaña contra el padre alienado, haciendo suyos los comentarios, sentimientos, recuerdos negativos del padre alienador, y adopta el papel de protector de este. El sentimiento que se obtiene de ese comportamiento es el odio hacia el padre alienado.
- ❖ Las razones con las que el niño justifica la denigración son absurdas, débiles y triviales.
- ❖ El rechazo del niño hacia el padre alienado carece de ambivalencia. El niño está seguro de su odio hacia el padre alienado.
- ❖ El niño tiene el fenómeno del pensador independiente, asegurando que nadie lo influencia para odiar y rechazar al padre alienado.
- ❖ El niño apoya incondicionalmente al progenitor con el que vive, asegurando así su supervivencia.

- ❖ El niño no muestra ninguna culpa por sus sentimientos de rechazo y odio hacia el padre que no tiene la custodia.
- ❖ El niño toma escenarios prestados del padre con quien vive y cuenta hechos o recuerdos que ha escuchado de éste, como si el mismo los hubiera vivido.
- ❖ El rechazo se extiende hacia la familia extensa del padre alienado, como abuelos, tíos, primos, etc.

Para Tejedor (2006) las conductas más comunes en los niños ante la presencia del S.A.P., dependiendo del nivel, son:

- El niño absorbe del padre alienador infinidad de detalles negativos, malas experiencias; llegando a sentir odio por el padre alienado sin justificación o sentir culpa alguna.
- Repiten palabra por palabra lo que les pide que digan el progenitor custodio, exponiendo razones débiles, frívolas o absurdas para justificar su mala actitud contra el padre alienado.
- La animadversión hacia el padre alienado carece de razones, sin embargo, afirman que están absolutamente seguros de no querer cerca al padre alienado.
- Afirman que la decisión de rechazar al padre alienado es totalmente propia, que nadie los ha influenciado o pedido que no lo acepten.
- Toman bajo su defensa al progenitor alienador, sienten que deben elegirlo porque es el que tiene el poder en ese momento y de ello depende su supervivencia, no se atreven a acercarse al progenitor alienado para tener contento al progenitor custodio.

- Expresan desprecio sin sentir culpa hacia los sentimientos del progenitor alienado.
- Repiten temas, conversaciones, escenas como si las hubieran vivido en primera persona. Expresan palabras o hechos que no están al nivel de su edad, por ejemplo: él rompió los votos del matrimonio.
- La animadversión se extiende hacia la familia del progenitor alienado, los tíos, abuelos, con quienes mantenía una buena relación, ahora no los quieren ver.

2.6 Conductas de los padres alienadores para alejar a los niños de los padres alienados

Gardner (2002a en Aguilar 2006) fue el primer autor que se percató de las conductas que aplica el padre alienador en el menor para impedir el contacto con el padre alienado, siendo éstas:

❖ Aislarlo

El padre alienador interrumpe la comunicación telefónica entre el menor y el padre alienado, para romper el vínculo entre ellos y forzarlo hacia el padre alienador para convertirse en el padre más querido e impedir que el menor conozca la versión del padre alienado.

Pone pretextos sin justificación para no asistir a las convivencias, no le hace saber al padre alienado las actividades escolares, médicas o culturales del menor, para evitar que asista y tenga contacto con él.

Intercepta regalos de cumpleaños, tarjetas, cartas, etc. Para que el menor se dé cuenta que el padre alienado no lo quiere y se ha olvidado de él.

❖ **Infundirle miedo**

El progenitor alienador infunde miedo al menor al hacerle saber que lo puede abandonar si el menor acepta ver al padre alienado. Le crea sentimiento de culpa al tratar de aceptar la convivencia, con expresiones de dolor, llantos, melodramas, etc.

Cuando los menores son testigos del enojo del padre alienador, sienten miedo de ser el objeto de esa ira y esta situación permite la dependencia psicológica hacia el padre alienador y va creándose ese modelo en la familia, y que la estrategia de la manipulación sea un patrón educativo patológico.

❖ **Provocarle purga emocional**

La purga emocional se trata de eliminar por completo la presencia del padre alienado; sacando de la casa familiar: fotos, ropa, no hablar de él, haciendo de cuenta que nunca existió o ha dejado de existir y no es considerado ya parte del menor.

❖ **Distanciarlo físicamente o raptarlo**

El padre alienador pone distancia de por medio, llevándose al menor a otra ciudad y así eliminar todo contacto con el padre alienado.

❖ **Utilizar el aprendizaje vicario a su favor**

Los adultos enseñan a los menores con sus acciones, actitudes, comportamiento, al hablar y son los responsables directos de como perciban el entorno y el mundo en general, aprendan e incluyan estas enseñanzas en todas las esferas de su vida presente y futura.

Estas enseñanzas influirán en como formen sus relaciones sociales con otros individuos, pareja, hijos y en su desarrollo moral.

Si estas enseñanzas fueron patológicas, afectarán su salud mental y harán propicio la repetición del mismo modelo de vida para con sus hijos.

De acuerdo con Tejedor (2006), existen algunas conductas de los padres inductores del S.A.P. en los niños, con el único objetivo de destruir el vínculo afectivo con el otro progenitor; a veces ayudado por abogados que puedan retrasar a los tribunales en sus intentos de que se lleven a cabo las convivencias que le corresponden al progenitor alienado, haciendo más difícil recuperar la relación con sus hijos.

Estas conductas son:

- No pasar llamadas telefónicas del padre alienado a los niños, con el objetivo de evitar todo contacto con él y se vaya enfriando el amor entre ellos.
- Hacer citas médicas o eventos deportivos en el tiempo que le corresponde convivencia al niño con el otro progenitor, para evitar interrumpir las convivencias y el padre alienado no tenga oportunidad de acercarse al menor y decirle que no lo ve porque el padre alienado no quiere.
- Si el padre alienado tiene una nueva pareja, presentarla con los niños como su nuevo padre o madre, obligándolos a convivir con ella y llamarla papá o mamá, para el padre alienado sea olvidado por los niños.
- No entregar los regalos, cartas o mensajes que el padre alienado envía al niño; para hacerle creer al niño que ha sido olvidado por el padre alienado o que ya no lo quiere.
- Menospreciar o hablar mal del padre alienado frente al niño; para que el niño se dé cuenta que él no es bueno y que por eso los dejo solos.
- No informar al padre alienado de las actividades escolares, deportivas, médicas o sociales del niño, para que no esté presente y el niño se decepcione de él y lo olvide más fácilmente.

- Hablar de forma inadecuada de la nueva pareja del padre alienado; no aceptar, regalar o tirar los regalos, ropa que éste les dé; mencionando que son feos o de mala calidad.
- Involucrar a la familia extensa de su parte en la manipulación del niño; pidiéndoles que le ayuden en la desacreditación hacia el padre alienado y evitar todo contacto con él.
- Tomar decisiones importantes para el niño, sin consultar al padre alienado, haciendo de cuenta que este no existe o no es importante para la vida del niño.
- Cambiar los apellidos del niño o cambiar de domicilio para perder el contacto con el padre alienado; ocasionando que no pueda encontrar al niño y seguir viéndole y siendo parte de su vida diaria.
- Dejar al niño en compañía de personas ajenas, aun cuando padre alienado pueda cuidarlo en ausencia del progenitor custodio, con tal de evitar que conviva con el menor y siga creciendo el vínculo paternal.
- Amenazar al niño si tiene contacto con el padre alienado y ridiculizar los sentimientos de amor que quiera expresarle; para que el niño tenga miedo de ver o expresar su amor al progenitor alienado.
- Aterrorizar al niño diciéndole que el padre alienado quiere hacerle daño o robárselo, porque es malo y no los quiere
- Premiar al niño las conductas despectivas y de rechazo hacia el padre alienado, dándole juguetes y todo lo que el niño pida, comprar su lealtad a cualquier costo.

- Presentar ante los juzgados falsas acusaciones de abuso sexual por parte del padre alienado hacia el niño; induciendo al niño a mentir e inventar falsas historias de tocamientos indebidos, haciéndole repetir palabras o escenas que nunca fueron dichas o llevadas a cabo.

2.7 Consecuencias psicológicas del S.A.P. en los niños

De acuerdo con Gardner (2002 en Aguilar 2006), cuando existe un proceso de separación de la pareja, los niños sufren de angustia y ansiedad, que pueden desaparecer si el proceso de separación se vive lo más normal posible, sin afectarlos. Tienden a adaptarse rápidamente a la nueva rutina, el cambio de casa, los días y horas de visita con el padre no custodio.

Para aquellos menores que sufren S.A.P., la normalidad que existía en sus vidas antes de la separación puede no llegar.

Inician con un desgaste emocional por el conflicto en el que se han involucrado sus padres, uno atacando y el otro protegiéndose de esos ataques; del mismo modo todas las acciones legales que se inician, las entrevistas con los jueces, psicólogos y demás profesionales involucrados en el proceso de separación incrementan su ansiedad, provocando un desequilibrio físico y emocional.

Estos les ocasionarán frustración al no poder hacer nada para el concilio del conflicto entre sus padres y su salida para el malestar que esto les causa, serán sensaciones de temor, miedo, peligro, crisis de angustia y odio hacia alguno de los padres, en este caso hacia el padre alienado.

Como consecuencia, los menores presentarán cambios importantes a nivel fisiológico, como alteraciones de sueño, alimentación, bajo rendimiento en el colegio, aislamiento, regresiones, enuresis, encopresis, conductas agresivas, depresión, desesperación, comportamiento hostil, incluso consumo de alcohol y drogas, en los casos más extremos.

Las consecuencias psicológicas en los niños con S.A.P. severo son: los menores experimentan una pérdida comparable con la muerte de su padre y toda la familia extensa, abuelos, tíos, primos, etc. Además de que no pueden lamentar ni aceptarla (Cartwright 1993 en Tejedor 2006).

Si años después de los hijos quisieran reanudar su relación con el progenitor alienado, tal vez éste ya no desee o sea capaz de hacerlo, al encontrar la imposibilidad de recuperación del padre ausente, quedaran con un vacío y sentimientos de culpa entre otros.

Gardner (2006 en Pérez 2014) señala que los niños que son víctimas del S.A.P., presentan: dificultad para aceptar normas sociales, ausencia de culpa y empatía; impulsividad, ira, conductas sádicas, trastorno de ansiedad por separación, que provoca problemas para desarrollar su personalidad independiente al llegar la adolescencia o pueden desarrollar trastorno de personalidad antisocial ya en la adultez.

Leither y Kunneth (2006 en Pérez 2014) mencionan consecuencias en los menores como: desarrollo de dificultad para confiar en sus sentimientos, percepciones e independizarse de sus padres; se vuelven inseguros, lo que los puede llevar a problemas de desarrollo en general.

Vallejo (2006 en Pérez 2014) menciona que pueden desarrollar depresión crónica, incapacidad de funcionar en un ambiente normal, aislamiento, hostilidad, desorganización, trastornos de identidad y autoimagen; y en ocasiones suicidio, cuando se dan cuenta de cómo fueron utilizados por su propio progenitor custodio, según refiere Perssini (2008 en Pérez 2014).

Lowenstein (2006 y Summers y Summers (2006a en Pérez 2014) refieren como consecuencias a largo plazo: dependencia y vulnerabilidad emocional, dificultad para relacionarse, controlar el enojo, dormir, comer; respetar figuras de autoridad,

se inclinarán por el uso de drogas; enfermedades como: colon irritable, colitis, migrañas, úlceras, etc.

Conway-Rand y Rand (2006 en Pérez 2014) mencionan que solo un 5% de niños o adolescentes buscan espontáneamente a su padre no custodio.

CAPITULO 3

TALLER PARA PADRES DIVORCIADOS UTILIZANDO TERAPIAS COGNITIVO-CONDUCTUALES

Como se ha notado, uno de los problemas más fuertes en la toma de decisiones, es la falta de técnicas para solución de conflictos y asertividad en las parejas, por lo tanto, se van a enseñar diferentes terapias cognitivo-conductuales a los padres divorciados, como: relajación progresiva, solución de problemas y asertividad para que aprendan a solucionar problemas y lleguen a acuerdos con la mayor tranquilidad posible para su propio bienestar y el de sus hijos.

3.1 Teoría de la terapia cognitivo conductual

La cognición es el concepto básico para la terapia cognitiva; siendo una cognición cualquier evento o idea con contenido verbal o gráfico que viene de la conciencia del paciente (Beck et al., 1979).

Marzillier (1980 en Oblitas 2008) distinguió tres elementos de la cognición:

- ✓ Eventos cognitivos: son los pensamientos, imágenes y pensamientos que ocurren en la conciencia, por lo que son identificables y conscientes.

- ✓ Procesos cognitivos: Es la forma en cómo se transforman y procesan los estímulos ambientales; el ser humano automáticamente o inconscientemente procesa la información, que incluye: atención, abstracción y codificación, mecanismos de búsqueda y almacenamiento mental, procesos inferenciales y recuperaciones, que son los esquemas mentales.

- ✓ Estructuras cognitivas: Son las creencias y actitudes que operan de manera inconsciente.

En las terapias cognitivo-conductuales es importante conocer los pensamientos y procesos cognitivos que el paciente utiliza; como los modifica y si son disfuncionales para él.

La terapia cognitivo conductual se desarrolló a raíz del libro “*Razón y emoción en psicoterapia* de Ellis (1962) y el artículo *Pensamiento y depresión* de Beck (1963)” Oblitas (2008). p. 91

En los años setenta aparecen las primeras terapias cognitivo-conductuales en los manuales de Kendal y Hollon, (1979; Mahoney, 1974; Meichenbaum, 1977; Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979 en Oblitas 2008) que aplicaron esta terapia a la depresión con éxito.

La consolidación de la terapia cognitivo conductual se debió a las limitaciones del psicoanálisis, el modelo conductual E-R, la extensión de la psicología clínica para problemas cada vez más complejos y el principio de considerar la conducta, pensamientos y sentimientos al mismo nivel en el ser humano.

Ingram y Scott (1990 en Oblitas 2008) indican que estas terapias se basan en siete supuestos:

- ❖ Los seres humanos reaccionan a las representaciones cognitivas de eventos ambientales más que a los eventos por sí mismos.
- ❖ El aprendizaje se mide cognitivamente.
- ❖ La cognición mide la disfunción conductual y emocional.
- ❖ Algunas formas de cognición pueden ser monitorizadas.
- ❖ Alterando la cognición se pueden cambiar patrones disfuncionales, emocionales y conductuales.
- ❖ Ambos métodos, cognitivo y conductual, son idóneos y se deben integrar a la intervención.

Asimismo, estos supuestos tienen las siguientes características:

- Las variables cognitivas con mecanismos causales y fundamentales en los procesos del comienzo de un trastorno.
- A partir de lo anterior, algunas técnicas de intervención se dirigen específicamente a objetivos cognitivos.
- Se realiza un análisis de las variables cognitivas que provocan el trastorno.
- En la terapia se utilizan aproximaciones tanto cognitivas como conductuales para lograr el objetivo cognitivo deseado.
- Se hace investigación empírica para verificar la eficacia del procedimiento terapéutico a utilizar para determinar que procesos funcionan en este procedimiento. Y emplear una evaluación objetiva para examinar los progresos.
- Las aproximaciones cognitivo-conductuales se recomiendan para dar resultados en tiempos cortos.
- Estas técnicas son una alianza de trabajo entre paciente y terapeuta para llegar al objetivo, que es sanar el pensamiento y conducta disfuncionales.
- El terapeuta cognitivo conductual es activo y directivo.
- Los pacientes deben aceptar que el modelo cognitivo conductual es el adecuado para tratar su trastorno.

A lo largo de los años otros teóricos desarrollaron técnicas cognitivo-conductuales; hay quienes la dividieron en tres grupos, (Mahoney y Arknoff 1978 en Oblitas 2008), siendo estos:

- Terapias de reestructuración cognitiva. Dentro de este grupo, está la Terapia Racional Emotiva (TRE) de Ellis, el entrenamiento auto instruccional de Meichenbaum, la terapia cognitiva de Beck y la reestructuración racional-sistemática de Goldfried.
- Terapias de habilidades de afrontamiento para manejar situaciones. Dentro de este grupo, está el modelado encubierto de Cautela; el entrenamiento de habilidades para afrontar situaciones de Goldfried, el entrenamiento en manejo de ansiedad de Suinn y el entrenamiento en inoculación de estrés de Meichenbaum.
- Terapias de solución de problemas. Dentro de este grupo, está la terapia de solución de problemas interpersonales de Spivack y Shure y la ciencia personal de Mahoney.

Hollon y Beck (1994 en Oblitas 2008) sugirieron como las más relevantes, la Terapia Racional Emotiva (TRE) de Ellis la terapia cognitiva de Beck, el entrenamiento de inoculación de estrés de Meichenbaum y la terapia de solución de problemas de D'Zurilla.

- Terapia Racional Emotiva (TRE) de Ellis (1955, 1962 en Oblitas 2008).

Esta terapia se basa en el esquema ABCD, donde: A: es el evento detonante que se interpreta según B, donde B: son las creencias racionales o irracionales o cogniciones que juntas producen C, donde C: son las consecuencias conductuales y emocionales. La terapia se centra mediante la disputa (D), cambiar las creencias irracionales. Así las respuestas conductuales y emocionales de los seres humanos

se originan a partir de las creencias irracionales sobre las percepciones sobre alguna experiencia pasada.

Las creencias irracionales expresan que tiene que existir o no existir la creencia de manera concluyente. Cuando lo que realmente sucede amenaza esta creencia trae como consecuencia una fuerte emoción, como ansiedad, depresión o ira.

Ellis (1955, 1962 en Oblitas 2008) afirmó que el pensamiento, la emoción y la conducta están interrelacionados y que el cambio cognitivo en uno de ellos, cambiarán en automático los otros. Y otorga gran relevancia a la empatía del terapeuta con los pacientes, debe mostrarse activo-directivo con ellos, ayudándolos a transformar sus creencias irracionales que le causan problemas, por creencias racionales que le lleven a adquirir una nueva filosofía de vida por medio del cambio emocional y conductual, recomendando tareas para casa, que pueden ser conductuales o cognitivas para fortalecer el pensamiento racional. Las tareas para casa conductuales requieren de una actividad inversa a la creencia irracional. Señaló que normalmente las ideas irracionales de los seres humanos son:

- Ser amado y aceptado por los demás.
Querer la aprobación en todo y por todos generará preocupación y un servilismo donde se tendrían que abandonar las propias necesidades y un comportamiento inseguro y molesto, perdiendo de esta manera el interés de los demás.
- Ser competente y eficaz para ser útil y valioso.
Intentar tener éxito y exigírselo es la mejor manera de hacerse sentir incompetente. Generará estrés y enfermedades psicosomáticas, una continua comparación con otro y sensación de inferioridad, preocupación, miedo al fracaso y cometer continuamente errores.

- La gente indeseable debe ser castigada severamente.
El castigar o culpabiliza a las personas indeseables y que cometen errores, los conduce a seguir cometiéndolos, genera rabia, hostilidad que conduce al conflicto personal o social.
- Es terrible que las cosas no sucedan como se desea.
Estar abatidos por que las cosas no son como se desea puede ser que sólo se empeoren, sentirse frustrados todo el tiempo y no luchar por cambiarlas.
- La desgracia ocurre por causas ajenas y no se pueden controlar.
Los ataques verbales de otros sólo afectarán cuando se les da una interpretación o valor.
- Preocuparse por algo peligroso que puede ocurrir y tratar de evitarlo.
El preocuparse de que algo peligroso ocurra no evita que suceda, sino que contribuye a que realmente suceda. Cuando se pueden presentar enfermedades o la muerte de un ser querido, de nada sirve preocuparse con anticipación, y contribuye a que sea más doloroso. La ansiedad ante la posibilidad de que ocurra un peligro impide que se afronte con eficacia cuando realmente ocurra.
- Pensar que es más fácil evadir que enfrentar responsabilidades y dificultades.
El proceso de tomar la decisión de no hacer algo considerado difícil, es largo y torturante y lleva más sufrimiento y ansiedad que realizar la actividad. Si se evitan constantemente estas situaciones, contribuye a aumentar la inseguridad y confianza personal.
- Pensar que se debe depender de alguien más.
Cuando se depende de alguien más, menos oportunidad se tiene de aprender, se pierde seguridad, autoestima y se queda a merced de los demás.

- Preocuparse por los problemas de los demás.
El involucrarse en los problemas de los demás a menudo se usa como excusa para no afrontar los propios. Aunque los demás realicen conductas que nos perturben o disgusten, ellos no cambiarán y si lo hacen, se habrá pagado un costo muy alto, la tranquilidad.
- Pensar que existe una solución adecuada para cada problema y no poder encontrarla.
La búsqueda de la verdad absoluta sólo genera ansiedad y falsas expectativas. Los desastres que se cree que sobrevendrán si no se consigue la solución correcta a algún problema, no son reales y generara pánico o desesperanza. El perfeccionismo induce a resolver problemas de forma menos correcta.

Estas ideas irracionales pueden agruparse en tres grupos:

- Ser competente y eficaz para ganar la aceptación de cualquier persona importante en la vida.
- Los demás deber tratarnos con cariño y bondad.
- Obsesionarse con poseer todo aquello que se desea.

Entre las técnicas cognitivas más usadas por Ellis, se encuentran:

- ❖ El debate filosófico.
Consiste en ayudar al paciente a diferenciar entre creencias irracionales y racionales, validando las inferencias irracionales y al pensamiento absolutista y dogmático del cual derivan.
- ❖ Debatir creencias irracionales.
El debate consiste en cuestionar y desafiar la validez de las ideas que los pacientes tienen acerca de si mismos y de otros. Se les plantean preguntas retóricas o aseveraciones desafiantes sobre sus creencias, las cuales se formulan para enseñarles a detectar que sus creencias son teóricamente insostenibles, irreales o imposibles.

- ❖ **Método socrático.**

Se caracteriza por usar preguntas sistemáticas, para que analice, sintetice y evalúe las fuentes de información. Su meta es cultivar las habilidades del pensamiento conceptual y abstracto del paciente para que llegue a un razonamiento lógico. Fomenta la generación de conocimiento, obteniendo autonomía, al identificar y corregir pensamientos ilógicos, encontrando respuestas de forma independiente.

- ❖ **Autoexamen racional.**

El autoexamen racional analiza las emociones en tres etapas que constituye la emoción completa percepción de los hechos o eventos específicos, los pensamientos evaluativos o calificativos sobre esos hechos y las sensaciones viscerales acerca de ellos. Una vez que se domina el autoexamen racional de una emoción completa, las emociones son más fáciles de entender y de manejar racionalmente. En este punto el paciente puede deshacerse de viejos hábitos de autodestrucción.

- ❖ **Inversión del rol racional.**

El terapeuta asume el rol de paciente ingenuo y el paciente de terapeuta racional, y le explica al paciente los conceptos racionales a trabajar. El terapeuta permanece en su rol de ingenuo y continúa monitoreando la ejecución del paciente para verificar el pensamiento racional. Después de la inversión de roles, el terapeuta efectúa la revisión del pensamiento racional del paciente.

- ❖ **Adoctrinamiento racional.**

Se alienta a los pacientes a usar ideas racionales con las que llevarán una vida más feliz.

❖ **Imaginación racional-emotiva**

La imaginación racional emotiva es la práctica del ensayo mental del hábito racional, que se está intentando aprender. Con esta técnica que corrigen errores pasados, se obtienen habilidades racionales, se aceleran los progresos y se empieza a sentir más confianza en sí mismo para enfrentarse a nuevas experiencias en la vida.

Entre las técnicas emocionales, destacan:

- ❖ El ataque a la vergüenza, esta es la tarea en casa más conductual para reducir la vergüenza que viene cargada con ansiedad por la manifestación de la propia conducta inadecuada.
- ❖ Tareas para casa para fortalecer las creencias racionales que ayudará a obtener el pensamiento racional y por consiguiente el cambio de vida.

Esta terapia ha sido aplicada a diversos trastornos de personalidad, ansiedad, depresión, ira, fobias y déficit de habilidades.

3.2 Otras técnicas para actuar de manera asertiva, racional e inteligente en situaciones que se presentan en la vida diaria, como:

✓ **Relajación**

Las técnicas de relajación son útiles en la psicología clínica, de la salud y la psicología aplicada en general.

Estas técnicas ayudan a las personas que sufren trastorno de ansiedad generalizada; la ansiedad es un trastorno emocional que puede ser producida por estímulos internos y recurren a dos principales estrategias de respuesta: conductas de evitación y ritualizadas, que pueden repercutir profundamente en la vida de la persona; la evitación es retirar directamente el estímulo al que se

teme y la conducta ritualizada, es la repetición constante de algunas conductas, que funciona para aminorar temporalmente la ansiedad (Beck y Emery, 1985 en Caballo, 1988).

La historia del entrenamiento en relajación consta de dos fases. La primera de ellas empezó con el trabajo de Jacobson (1934), quien desarrolló un método fisiológico para combatir la tensión y la ansiedad. La segunda fase la inició Wolpe, quien modificó los procedimientos de Jacobson y los aplicó en un programa sistemático de tratamiento (Caballo, 1998).

Para aprender a reducir la ansiedad de manera natural existen varias técnicas de relajación, como:

- 1) La relajación progresiva: que enseña al paciente a relajarse por medio de ejercicios simultáneos, en los que se tensan todos los músculos del cuerpo y el paciente aprende a liberarse de las tensiones. Es muy útil para identificar los puntos de tensión en el cuerpo y para aprender a controlar el nivel de tensión en músculos específicos.

La técnica de relajación progresiva consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares, para que el paciente sienta los músculos tensos y luego relajados; al convertirse en hábito se identificará rápidamente cuando se está tensando más de lo necesario cierto grupo de músculos.

Instrucciones para iniciar la técnica.

Siéntese en una silla de manera relajada. Cuando este cómodo, tense un grupo de músculos, tratando de identificar donde siente la mayor tensión (Ver Anexo).

- 2) Técnica de Respiración Diafragmática:

Esta técnica enseña a la persona una manera saludable para respirar mediante una modalidad de respiración lenta y profunda. Si se practica cotidianamente se

puede corregir el patrón de respiración deformado que se tenga (Domínguez, 2002 en Caballo, 1998).

El entrenamiento de respiración diafragmática proporciona una mejor oxigenación de la sangre, teniendo efectos directos en el mantenimiento o estabilización de la temperatura periférica de la piel, así como un aumento en la vitalidad de los músculos. La relajación y la reducción del estrés están asociadas con la respiración diafragmática-abdominal, regular y lenta. Se considera un método efectivo para reducir el estrés, ya que inhibe el estresante interno, esto ocurre porque el esfuerzo mental por mantener el patrón respiratorio lejos de la atención de pensamiento estresante (Chapell, 1994 en Caballo, 1998).

Esta técnica consiste en los siguientes pasos:

- Pedir a los participantes que centren su respiración por la nariz.
- Pedir a los asistentes que se percaten de como entra el oxígeno y expande sus pulmones, el movimiento de su pecho, el bienestar que este les produce.
- Repetir varias veces hasta lograr bajar la ansiedad.

✓ **Asertividad**

La asertividad es un proceso que se utiliza en el Entrenamiento de Habilidades Sociales (EHS) (Salter, 1949; Wolpe, 1958 en Caballo 1998).

Lange y Jakubowski (1976 en Caballo 1998) refieren que esta técnica es uno de los mejores ejemplos de la terapia cognitivo conductual, sus principales procedimientos son: enseñar al paciente la diferencia entre ser asertivo o agresivo, entre no ser asertivo o cortés; reducir las barreras cognitivas y

afectivas para actuar de manera asertiva; desarrollar habilidades asertivas por práctica (Ver tabla 1).

Tabla 1. Tres estilos de respuesta

NO ASERTIVA	ASERTIVA	AGRESIVA
Demasiado poco, demasiado tarde Demasiado poco, nunca	Lo suficiente de las conductas apropiadas en el momento correcto	Demasiado, demasiado pronto Demasiado, demasiado tarde
Conducta no verbal	Conducta no verbal	Conducta no verbal
Ojos que miran hacia abajo; voz baja; vacilaciones; gestos desvalidos; negando importancia a la situación; postura hundida; puede evitar totalmente la situación; se retuerce las manos; tono vacilante o de queja; risitas "falsas"	Contacto ocular directo; nivel de voz conversacional; habla fluida; gestos firmes; postura erecta; mensajes en primera persona, honesto/a; verbalizaciones positivas; respuestas directas a la situación; manos sueltas	Mirada fija; voz alta; habla fluida/rápida; enfrentamientos; gestos de amenaza; postura intimidatoria; deshonesto/a; mensajes impersonales
Conducta verbal	Conducta verbal	Conducta agresiva
"Quizás"; "Supongo"; "Me pregunto si podríamos"; "Te importaría mucho"; "Solamente"; "No crees que"; "Ehh; "Bueno"; "Realmente no es importante"; "No te molestes"	"Pienso"; "Siento"; "Quiero"; "Hagamos"; "Como podemos resolver esto?"; "Que piensas?"; "Que te parece?"	"Harías mejor en"; "Haz"; "Ten cuidado"; "Debes estar bromeando"; "Si no lo haces..."; "No sabes"; "Deberías"; "Mal"
Efectos	Efectos	Efectos
Conflictos interpersonales Depresión Desamparo Imagen pobre de uno mismo Se hace daño a si mismo Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No se gusta a sí mismo ni a los demás Se siente enfadado	Resuelve los problemas Se siente a gusto con los demás Se siente satisfecho Se siente a gusto consigo mismo Relajado Se siente con control Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades Se gusta a sí mismo y a los demás Es bueno para sí y para los demás	Conflictos interpersonales Culpa Frustración Imagen pobre de sí mismo Hace daño a los demás Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No le gustan los demás Se siente enfadado

Fuente: Caballo, V. (1998)

Lange, Rimm y Loxley (1978 en Caballo 1998) propusieron para el desarrollo del Entrenamiento de Habilidades Sociales cuatro fases:

- En la primera se crea un sistema de creencias que promueva el respeto por los derechos de todo ser humano. Bower y Bower (1976) señalan que los

derechos humanos provienen del sentido moral “que todos somos iguales y debemos tratarnos con respecto”.

- La segunda fase consiste en que el paciente distinga entre respuestas asertivas, no asertivas o agresivas, lo cual le permitirá tener claro que un comportamiento asertivo es el más adecuado para expresarse libremente y conseguir el objetivo deseado.
- La tercera es reestructurar cognitivamente el modo de pensar incorrecto del paciente mediante procedimientos como el autoanálisis racional, imágenes racional-emotivas (Maultsby, 1984; Caballo y Buela, 1998).
- La cuarta constituye el ensayo conductual de las respuestas sociales adecuadas en determinadas situaciones.

✓ **Solución de problemas**

D’Zurilla y Nezu (1982 en Caballo 1998), refieren que los seres humanos con capacidades cognitivas y ajustes psicológicos adecuados son solucionadores de problemas. Las habilidades conductuales y cognitivas median tanto las reacciones emocionales como el ajuste psicológico general. En estas habilidades están el enfoque y la sensibilidad de cada individuo hacia los problemas; de su percepción de problemas potenciales y como se anticipa para la solución de estos problemas; un componente clave del ajuste psicológico general es la competencia social.

La capacidad de solución de problemas comprende varias habilidades específicas y requiere de cinco procesos que interactúan entre sí, donde cada uno aporta alguna contribución a la solución eficaz del problema.

□ **Orientación hacia el problema.**

La orientación hacia el problema es un conjunto de respuestas que representan las reacciones cognitivo-afectivo-conductuales inmediatas, de una persona que enfrenta por primera vez una situación difícil; es un proceso motivacional, que refiere la emoción que siente la persona cuando se presenta un problema o situación complicada, pudiendo ser miedo, ira, incertidumbre, etc. Mientras que los otros consisten en capacidades y habilidades específicas que permiten al paciente a resolver el problema eficazmente.

La orientación hacia el problema trata de ayudar a las personas a:

- Identificar de manera correcta los problemas cuando estos aparecen.
- Adoptar una perspectiva filosófica de que los problemas de la vida son normales, no se pueden evitar y que existe una manera eficaz de afrontarlos.
- Aumentar sus capacidades para realizar de manera satisfactoria las actividades de solucionar los problemas.
- Inhibir hábitos de respuesta automática, que están basados en experiencias previas en situaciones parecidas.

□ **Definición y formulación del problema.**

El objetivo de la definición y formulación del problema es tener clara y comprendida la naturaleza del problema, esto implica revalorizar la situación para el bienestar y cambio; para lograr una respuesta inmediata ante un problema, basándose en la experiencia con problemas similares.

Este proceso centra a las personas en las siguientes cinco tareas:

- Buscar toda la información y hechos disponibles sobre el problema.

- Describir los hechos en términos claros.
- Diferenciar la información y hechos relevantes. No hacer suposiciones.
- Identificar los factores y circunstancias que hacen de una situación un problema.
- Establecer objetivos realistas en la solución.

□ **Generación de alternativas.**

El objetivo de la generación de alternativas es tener a la mano el máximo de soluciones, para obtener la mejor de ellas. Al generar estas alternativas se trata de enseñar los pacientes a:

- El principio de cantidad: cuantas más ideas alternas se generen, mayor probabilidad de encontrar la adecuada.
- El principio de aplazar juicios: eliminar el juicio sobre la cantidad y eficacia de cualquier idea, hasta realizar una gran lista.
- El principio de variedad: alentar al paciente a generar un amplio rango de soluciones a través de diferentes estrategias o enfoques.

□ **Toma de decisiones.**

El propósito de la toma de decisiones es evaluar las opciones de solución de las que se dispone, para poner en práctica la que sea mejor para el problema a resolver.

Este proceso lleva al paciente a la identificación de un amplio rango de consecuencias viables para llegar a decidir si una alternativa se pone en práctica.

Además de enseñar a los pacientes a que:

- La probabilidad de que cualquier alternativa sea eficaz de alcanzar la consecuencia deseada al problema.
- La probabilidad de que el paciente distinga si la alternativa y la consecuencia es la deseada por él y sea capaz de llevar a cabo.

Se le enseña al paciente el valor de cada alternativa como un medio de decidir cuál poner en práctica de acuerdo con el costo/beneficio.

□ **Puesta en práctica de la solución y verificación.**

Finalmente, la puesta en práctica de la solución y verificación consiste en vigilar el resultado de la decisión tomada y evaluar su eficacia para futuras problemáticas.

Justificación

De acuerdo con el INEGI (2013) hubo 577,713 matrimonios, 108,727 parejas se divorciaron y la tasa de divorcios va en incremento de acuerdo con sus estadísticas.

Stacer y Stemen, (2000 en Pérez, 2011) de estos divorcios, la mayoría transcurren de forma conflictiva, aunque en México no existen datos exactos, pero el hecho de que la mayoría de estos divorcios lleguen a los Juzgados de lo Familiar para que un Juez determine quién de los padres obtendrá la guarda y custodia de los menores, visitas con el padre ausente y manutención, muestra el grado de conflicto que existe. El resultado del divorcio conflictivo es que hay más niños sufriendo el Síndrome de Alienación Parental, que les ocasiona severos daños físicos y psicológicos, como: angustia, ansiedad, depresión, desestabilización emocional, altos niveles de tensión, conductas anormales de alimentación y sueño, conductas regresivas, control de esfínteres y en algunos casos alcoholismo y drogadicción.

Por lo que es de suma importancia explicar a los padres divorciados, por qué el S.A.P. es considerado maltrato infantil y de esta manera prevenir las graves consecuencias físicas y psicológicas en los niños, que es nuestro deber proteger y educar para que sean niños sanos, felices y futuros adultos plenos.

Hoy en día estos niños afectados por el S.A.P. buscan ayuda psicológica en profesionales que conozcan del tema y pueda ayudarlos a superar lo mejor posible los daños psicológicos que presentan.

Objetivo general

Se llevo a cabo una investigación documental de campo, donde se detectó una de las causas de la problemática, que es la falta de información que tienen los padres sobre el S.AP. y de habilidades para la buena comunicación y solución de problemas; por lo tanto, el objetivo de este taller es: conocer técnicas cognitivo-conductuales para resolver conflictos entre los padres divorciados a fin de evitar que

los menores sufran un maltrato infantil o el llamado Síndrome de Alienación Parental.

Objetivos específicos

1. Identificar que es el Síndrome de Alienación Parental y porque se le considera maltrato infantil.
2. Conocer cuáles son los síntomas físicos y psicológicos del Síndrome de Alienación Parental en los niños.
3. Comprender las consecuencias físicas y psicológicas del Síndrome de Alienación Parental que se llegan a presentar en los niños.
4. Aprender técnicas cognitivo-conductuales para solución de problemas.

Población:

El Taller se impartirá a un grupo de 15 a 20 padres divorciados con los siguientes criterios de inclusión:

- Padres divorciados.
- Sexo indistinto.
- Escolaridad mínima de secundaria.
- Que tengan hijos.
- Que hayan presentado alguna de las características de conducta descritas en el S.A.P.

Para impartir el taller se requiere un psicólogo clínico que tenga conocimientos del Síndrome de Alienación Parental, Maltrato Psicológico Infantil y técnicas cognitivo-conductuales; actuando como facilitador durante el taller.

Escenario:

El Taller se impartirá en una sala de 25 Mts² ventilada e iluminada con capacidad para 15 a 20 personas.

- Con varias tomas eléctricas.
- 20 sillas y 10 mesas.

Materiales:

Nombre	Descripción	Cantidad
Tarjetas de opalina	De opalina de 15 x 15 cms.	20
Seguros	Metálicos No. 1	20
CD de música	Rítmica para bailar	1
Cuestionarios	De evaluación del taller	40
Constancias	De participación en el taller	20
Imágenes	Impresas de escenas conflictivas	5
Relatos	Impresos con acciones o escenas asertivas, no asertivas y agresivas	3
Tarjetas	De opalina impresas de 15 x 15 cms. con textos	10
Caja de zapatos	De forma rectangular de 30 x 15 x 20 cms.	1
Monturas de gafas	De alambre	8
Frasco	De vidrio de 10 cms.	1
Clips	Metálicos No. 1	75
Blocks	De papel de 20 hojas cada uno	20
Hojas	De papel tamaño carta con la técnica de relajación progresiva y los registros impresos	40
Plumas	De tinta negra	20
Lápices	Mirado del no. 2	20
Plumones	De colores diferentes	10

Cuestionario:

El cuestionario de evaluación que se aplicará pre y post taller, es tipo check list, fue diseñado por la tesista, recogerá datos relacionados con la información que se revisará en el taller. Estará sujeto a cambios por el jueceo y la validación en un futuro probable (Anexo no. 1).

Procedimiento:

- Se acudirá con la directora de Educación Continua de Psicología de la UNAM a solicitar firme la carta dirigida a los directores de Escuelas Primarias y Centros de Salud de la Colonia Moderna y Álamos de la CDMX, solicitando la autorización para promocionar el Taller para disminuir los efectos psicológicos del Síndrome de Alienación Parental: Dirigido a padres divorciados, y dar información a autoridades y profesores de dichas instituciones.
- Se acudirá a los directores de las Escuelas Primarias y Centros de Salud de la Colonia Moderna y Álamos de la CDMX a solicitar su autorización mediante una carta, para dar información a las autoridades y profesores de sus instituciones del taller y pegar carteles con la invitación a los padres divorciados.
- Una vez conseguida la autorización de los directores de las Escuelas Primarias y Centros de Salud de la Colonia Moderna y Álamos de la CDMX, se procederá a pegar los carteles en los lugares que sean autorizados.
- Se llevará un registro de los padres divorciados que se inscriban al Taller.
- Una vez concluido el Taller se entregará una constancia de asistencia a cada participante.

A continuación, se mostrarán las cartas descriptivas del taller.

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 1

Objetivo: Explicar qué es el Síndrome de Alienación Parental y por qué se le considera Maltrato Infantil.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	DURACION
Presentación y objetivos del taller.	Saludar a los participantes amablemente. El facilitador se presentará con los participantes, dará los objetivos del taller y las reglas de convivencia.		15'
Integración.	El facilitador iniciará la sesión con la dinámica "Me gusta" (Anexo no. 2), para integrar al grupo.		20'
Repartir las tarjetas	El facilitador repartirá las tarjetas y plumones a cada participante para que anoten su nombre y lo cuelguen en su ropa al frente con un seguro para dirigirse a ellos y entre ellos por su nombre.	Tarjetas Seguros Plumones	10'
Aplicación de cuestionario.	El facilitador repartirá los cuestionarios (Anexo No. 1), explicará a los participantes que deben resolverlos y entregarlos en cuanto terminen.	Cuestionarios y lápices	20'
Revisión del S.A.P. y Maltrato Infantil.	El facilitador hará preguntas a los participantes cómo definen al Síndrome de Alienación Parental y maltrato infantil, pedirá que comenten historias de vida al respecto.		15'
Explicación del S.A.P. y Maltrato Infantil.	El facilitador explicará qué es el Síndrome de Alienación Parental y por qué se le considera Maltrato Infantil, utilizando una presentación power point y se explicarán los errores cometidos en la actividad anterior.	Lap top Proyector Cuadernos Lápices	35'
Despedida	El facilitador dará las gracias al grupo por su asistencia y participación.		5"

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 2

Objetivo: Enumerar a los participantes cuales son los síntomas físicos y psicológicos del Síndrome de Alienación Parental en los niños.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	DURACION
Recepción.	El facilitador dará la bienvenida a los participantes.		5'
Integración.	El facilitador iniciará la sesión con la dinámica "Canasta revuelta" (Anexo no. 3). Para integrar al grupo.		20'
Juego de Roles.	El facilitador repartirá tarjetas con los síntomas físicos y psicológicos del Síndrome de Alienación Parental a diez voluntarios para trabajar en parejas, para que estos expliquen al grupo mediante juego de roles lo que dice la tarjeta, el grupo tratará de explicar de qué síntoma se trata. El facilitador retroalimentará al grupo.	Tarjetas con frases	25
Tema síntomas físicos y psicológicos del S.A.P.	El facilitador explicará cuáles son los síntomas físicos y psicológicos del Síndrome de Alienación Parental, utilizando una presentación power point y se explicarán los errores cometidos en la actividad anterior.	Lap top Proyector Cuaderno Lápices	40'
Aceptación.	El facilitador iniciará la dinámica "Abrazos musicales cooperativos" (Anexo 4). Para favorecer el acercamiento del grupo.	Lap top Música	25'
Tarea	El facilitador pedirá a los participantes que, como ejercicio en casa, anoten una lista de 10 síntomas físicos o psicológicos del S.A.P. que hayan notado últimamente en sus hijos.		
Despedida	El facilitador despedirá y dará las gracias al grupo por su asistencia y participación.		5'

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 3

Objetivo: Enumerar a los participantes cuales son las consecuencias psicológicas del Síndrome de Alienación Parental en los niños.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	DURACION
Recepción.	El facilitador dará la bienvenida a los participantes.		5'
Revisión de tareas.	El facilitador pedirá a los participantes que comenten con el grupo, su lista de los síntomas físicos o psicológicos que hayan notado en sus hijos y el facilitador los retroalimentará.		20'
Afirmación.	El facilitador iniciará la sesión con la dinámica "Las gafas" (Anexo no. 5). Para comprender el punto de vista de los demás e identificar como una postura condiciona la visión de la realidad.	Armazones de gafas de alambre	20'
Juego de roles.	El facilitador pedirá tres voluntarios para participar en la dinámica. "Juego de roles" (Anexo 6). Mediante imágenes de conflictos en familia, los voluntarios se asignarán un personaje y actuarán conforme lo solicite la imagen. No se trata de llegar a una solución, pero cada participante podrá dar su opinión.		35'
Exposición.	El facilitador explicará las consecuencias psicológicas del Síndrome de Alienación Parental a los participantes, utilizando una presentación power point y se explicarán los errores cometidos en la actividad anterior.	Lap top Proyector Cuadernos Lápices	35'
Despedida	El facilitador despedirá y dará las gracias al grupo por su asistencia y participación.		5'

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 4

Objetivo: Exponer a los participantes la relajación progresiva.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	DURACION
Recepción.	El facilitador dará la bienvenida a los participantes.		5'
Revisar tarea.	El facilitador pedirá a cinco participantes voluntarios que deseen comentar su lista de conflictos del día anterior, como los resolvieron utilizando la asertividad y el facilitador los retroalimentará.		10'
Identificar las formas de tensión.	El facilitador repartirá el formulario II Inventario de indicadores de tensión y ansiedad. Para que cada participante marque en donde siente tensión o ansiedad. (Anexo no. 7).		15'
Ejercicios de relajación progresiva.	El facilitador explicará en qué consiste la técnica cognitivo conductual de relajación progresiva de Jacobson, pidiendo al grupo que realicen los ejercicios que se les vaya indicando.		30'
Ejercicios de relajación Progresiva.	El facilitador pedirá a un participante que de las instrucciones para la relajación progresiva al grupo para practicarla (Anexo no. 8). El facilitador supervisará que todos los participantes estén realizando los ejercicios de manera correcta.		35'
Tarea	El facilitador dejará como tarea a los participantes, que realicen los ejercicios de relajación que se aprendieron en la sesión, les entregará el Formulario I Hoja de recogida de datos para la relajación de adultos y niños mayores y les explicará cómo hacer el registro. (Anexo no. 9).		10'
Despedida	El facilitador despedirá y dará las gracias al grupo por su asistencia y participación.		5'

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 5

Objetivo: Exponer a los participantes la asertividad.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	DURACION
Recepción.	El facilitador dará la bienvenida a los participantes.		5'
Distensión.	El facilitador iniciará la dinámica "Toca azul" (Anexo no. 10). Para favorecer la distensión en el grupo y prepararlo para otras actividades.		30'
Asertividad.	El facilitador explicará en qué consiste la asertividad, utilizando una presentación power point y explicará los errores cometidos en las actividades anteriores.	Lap top Proyector Cuadernos Lápices	20'
Asertividad	El facilitador iniciará junto con los participantes un ejercicio de respuestas: asertivas, no asertivas y agresivas, relacionadas al S.A.P.	Rotafolio Plumones de colores	60'
Tarea.	El facilitador dejará tarea a los participantes. Realizar una lista con las situaciones que resolvieron actuando de manera asertiva o las que no pudieron resolver por no actuar asertivamente.		
Despedida	El facilitador despedirá y dará las gracias al grupo por su asistencia y participación.		5'

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 6

Objetivo: Que los participantes apliquen la asertividad.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	DURACION
Recepción.	El facilitador dará la bienvenida a los participantes.		5'
Revisar tarea.	El facilitador pedirá a cinco participantes voluntarios que deseen comentar su lista de conflictos del día anterior, como los resolvieron utilizando la asertividad y el resto del grupo dará su opinión y el facilitador los retroalimentará.		20'
Asertividad.	El facilitador iniciará la dinámica "La llave de la asertividad" (Anexo no. 11). Para desarrollar en el grupo habilidades básicas para la comunicación asertiva.	Cuadernos Lápices	25'
Asertividad.	El facilitador iniciará la sesión con la dinámica "Que tan asertivo soy" (Anexo no. 12). Para revisar en la propia vida experiencias de asertividad, no asertividad y agresividad.	Tarjetas con un texto para leer	25'
Distensión.	El facilitador iniciará la dinámica "La familia ideal" (Anexo no. 13). Para favorecer la distensión y el sentimiento de grupo.	Tarjetas con apellidos	25'
Comentarios.	El facilitador permitirá a los participantes que expresen que aprendieron en la sesión y de qué manera les servirán las técnicas en un futuro.		15'
Despedida	El facilitador despedirá y dará las gracias al grupo por su asistencia y participación.		5'

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 7

Objetivo: Que los participantes practiquen técnicas de solución de problemas.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	DURACION
Recepción.	El facilitador dará la bienvenida a los participantes.		5'
Solución de problemas.	El facilitador iniciará la dinámica "Fotos conflictivas" (Anexo no. 14) para practicar la solución de problemas.	Fotografías o láminas de escenas conflictivas	20'
Distención.	El facilitador iniciará la dinámica "Los cangrejos" (Anexo no. 15). Para favorecer el contacto físico y la distención del grupo.		15'
Solución de problemas.	El facilitador iniciará la dinámica "Meta/Deseo" (Anexo no. 16). Para describir conflictos, dar una solución práctica y realista que pueda solucionar cada problema descrito.		20'
Explicación de la Técnica se Solución de Problemas.	El facilitador explicará cuales son los procesos de la técnica de solución de problemas, utilizando una presentación power point y se explicarán los errores cometidos en la actividad anterior.	Lap top Proyector Cuadernos Lápices	20'
Afirmación y distensión.	El facilitador iniciará la dinámica "Eficiencia máxima" (Anexo no. 17). Valorar y plantear la seguridad de cada participante ante las presiones sociales y del grupo.	Una caja Un frasco estrecho 75 clips	20'
Comentarios.	El facilitador dará espacio a los participantes que expresen lo que aprendieron en la sesión y de qué manera les servirán las técnicas en lo futuro.		15'

Tarea.

El facilitador dejará tarea para casa. Anotar en un lista todas las situaciones con problemas que se hayan presentado en el día y como las resolvieron utilizando solución de problemas.

Despedida

El facilitador despedirá y dará las gracias al grupo por su asistencia y participación.

5'

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 8

Objetivo: Que los participantes apliquen las técnicas de solución de problemas.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	DURACION
Recepción.	El facilitador dará la bienvenida a los participantes.		5'
Revisar tarea.	El facilitador pedirá a cinco participantes voluntarios que deseen comentar su lista de conflictos del día anterior y como los resolvieron; el resto del grupo dará su opinión y el facilitador los retroalimentará.		20'
Solución de problemas.	El facilitador iniciará la dinámica "Cadena de transmisión" (Anexo no.18). Para desarrollar la capacidad de escucha y síntesis. Suscitar el debate sobre los problemas de la comunicación.		25'
Distensión.	El facilitador iniciará la dinámica "La caja mágica" (Anexo no. 19). Para estimular la imaginación, la capacidad de gesticular y distensión del grupo.		25'
Solución de Problemas.	El facilitador iniciará la dinámica "tarjetas descriptivas" (Anexo no. 20). Para estimular la capacidad de descripción y análisis de situaciones conflictivas. Establecer relaciones entre los diferentes niveles de conflicto.	Tarjetas Cuadernos Lápices	25'
Comentarios.	El facilitador dará espacio a los participantes para que expresen lo que aprendieron en la sesión y de qué manera les servirán las técnicas en lo futuro.		15'
Tarea.	El facilitador dejará tarea para casa. Anotar en un lista todas las situaciones complicadas que se hayan presentado en el día y como las resolvieron utilizando solución de problemas.		
Despedida	El facilitador despedirá y dará las gracias al grupo por su asistencia y participación.		5'

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 9

Objetivo: Que los participantes apliquen las técnicas de solución de problemas.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	DURACION
Recepción.	El facilitador dará la bienvenida a los participantes.		5'
Revisar tarea.	El facilitador pedirá a cinco participantes voluntarios que deseen comentar su lista de conflictos del día anterior y como los resolvieron; el resto del grupo dará su opinión y el facilitador los retroalimentará.		20'
Solución de Problemas	El facilitador iniciará la dinámica "El gato y el ratón" (Anexo no. 21). Para reflexionar sobre las relaciones de superioridad y sumisión. Definir elementos que ha de tener una relación para que sea equilibrada.	Relato escrito	25'
Solución de Problemas.	El facilitador iniciará la dinámica "Escuchando" (Anexo no. 22). Para aprender a escuchar y describir un conflicto.		25'
Distensión.	El facilitador iniciará la sesión con la dinámica "de vaso en vaso" (Anexo no. 23). Para lograr una cooperación y coordinación efectiva entre el grupo.	Vasos de plástico Agua	25'
Comentarios.	El facilitador dará espacio a los participantes para que expresen lo que aprendieron en la sesión y de qué manera les servirán las técnicas en lo futuro.		15'
Despedida	El facilitador despedirá y dará las gracias al grupo por su asistencia y participación.		5'

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 10

Objetivo: Resolver dudas y clausura del taller.

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTOS	MATERIAL	DURACION
Recepción.	El facilitador dará la bienvenida a los participantes.		5'
Revisar tarea.	El facilitador pedirá a los participantes que revisen su hoja de registro y comenten cuales fueron sus anotaciones más significativas.		40'
Aplicación de cuestionarios.	El facilitador repartirá los cuestionarios (Anexo No. 1) y pedirá a los participantes que respondan cada pregunta sin dejar alguna por responder. El facilitador pedirá a los participantes que entreguen sus cuestionarios una vez que los hayan terminado.	Cuestionarios Lápices	20'
Preguntas y respuestas.	El facilitador escuchará atentamente y resolverá dudas o comentarios sobre la información revisada en el taller.		25'
Entregar constancias.	El facilitador entregará a cada participante una constancia de su participación en el taller.	Constancias	15'
Clausura.	El facilitador despedirá y dará las gracias al grupo por su asistencia y participación y clausurará el taller.		5'

Discusión

El Síndrome de Alienación Parental, es un problema psicopatológico que conlleva el desarrollo de diferentes síntomas y consecuencias psicológicas en los hijos de padres divorciados, llegando incluso al maltrato infantil, lo cual concuerda con Gardner (2002a) y Tejedor (2006), que refiere que las conductas alienantes del padre custodio para con los menores, estos las reciben como estresantes, un shock, miedo intenso, confusión, sentimientos de abandono, culpabilidad, rechazo, indefensión, con consecuencias negativas a nivel psicoemocional y conductual.

En esta recopilación de información, se encontró que todos los síntomas referidos por Gardner (2002a) y Tejedor (2006) se encuentran presentes en diferentes niveles y con distinta intensidad en los hijos de padre divorciados y que es el padre custodio o alienador quien les provoca el trastorno al manipular al menor para rechazar o repudiar al padre ausente o alienado.

Los efectos psicológicos que provoca el S.A.P., de acuerdo al nivel en el que se encuentren los menores, son: angustia, ansiedad, alteraciones de sueño, de alimentación, bajo rendimiento escolar, aislamiento, enuresis, encopresis, ira, agresión, depresión, hostilidad, impulsividad y en el nivel agudo: dificultad para aceptar normas sociales, ausencia de culpa y empatía, conductas sádicas, trastorno de ansiedad por separación, trastorno de personalidad antisocial, consumo de alcohol y drogas, lo cual coincide con Gardner (2002a) y Tejedor (2006).

Se debe evitar también que los niños que sufrieron S.A.P., presenten problemas psicológicos a futuro; para desarrollar adultos más estables y puedan tener una familia saludable y no repetir el patrón de familias disfuncionales, como lo refiere Aguilar, (2006).

Es de suma importancia también, el desarrollo de habilidades sociales como la asertividad de Salter (1949) y Wolpe (1958), la solución de problemas de DZurilla y Nezu (1982), la terapia racional emotiva de Ellis (1962), permitirán que los padres

se puedan comunicar y actuar de manera asertiva, solucionar su conflicto y evitar en lo posible manipular, maltratar o provocar el S.A.P. en sus hijos y tomen mejores decisiones por el sano desarrollo de los mismos, mejorar el proceso de separación y su vida futura en general.

Se dará esta información mediante un taller que contiene todos los síntomas y consecuencias psicológicas en los que pueden caer los menores de acuerdo con el nivel de alienación parental, así como información sobre terapias cognitivo-conductuales para que aprendan como llegar a acuerdos asertivos pensando en el bienestar de los menores, mejoren la calidad de vida de sí mismos y de los niños.

Es de suma importancia el tema del S.A.P. ya que durante décadas los niños lo han padecido y se ha visto afectado su desarrollo psicológico; provocado una adultez sin interés de tener una familia de por vida, ya que el patrón se repite una y otra vez sin que la sociedad se dé cuenta del motivo.

Es menester de todos padres de familia y profesionales que tienen a su cargo el bienestar de los menores, adentrarse en este tema para evitarles daños psicológicos y sus secuelas, que pueden ser irreversibles en algunos casos.

Alcances

- a. Brindar información para los padres divorciados sobre temas como el S.A.P., para que no lleguen a provocar el maltrato infantil, también conocido como S.A.P. en sus hijos, que les puede generar serias consecuencias psicológicas.
- b. Brindar información para desarrollar habilidades sociales que los ayudará a solucionar conflictos entre ellos y los preparará para una vida más tranquila y libre de conflictos en general.
- c. Brindar orientación para resolver problemas asertivamente.
- d. Brindar la misma información a los hijos de padres divorciados, para que puedan afrontar y manejar de manera asertiva el cambio de vida que se presenta al momento del divorcio y desarrollar una vida más sana.

Limitaciones

1. Que el tema no sea bien recibido en las instancias a las que se recurrirá para dar a conocer el taller.
2. Poco interés que puedan tener los padres por el tema y no asistan al taller.
3. Que los padres no acudan a todas las sesiones por falta de interés.
4. Que los padres no trabajen en las dinámicas y los temas a tratar.
5. Que los padres no apliquen lo aprendido en el taller en su vida diaria.

Referencias

- Aguilar, J. M. (2004). *Síndrome de Alienación Parental. Hijos Manipulados por un Conyugue para odiar al Otro*. Barcelona: Editorial Almuzara.
- Arrubarrena, I.; De Paul, J. (2001). *Maltrato a los niños en la familia*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Azar, E.E. (1997). *Personas y bienes en el Derecho Mexicano*. México: Editorial Porrúa.
- Bautista, C. (2007). *Síndrome de Alienación Parental: Efectos Psicológicos*. Tesis Psicológica, núm. 2. Fundación Universitaria Los Libertadores. Bogotá, Colombia. ISSN: 1909-8391. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139012670007>
- Bernstein, (1983). *Entrenamiento en Relajación Progresiva*. España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Bolaños, I. (2000). *Estudio Descriptivo del Síndrome de Alienación Parental en Procesos de Divorcio*. Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona (2000).
- Caballo, V., (1998). *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores.
- Cantón, J, Cortés, M.R., Justicia, D. y Cantón, D. (2013). *Violencia doméstica, divorcio y adaptación psicológica*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Cascón, P., Beristain, C.M. (2009). *La Alternativa del Juego (1)*. Madrid: Editorial Colectivo de Educar por la Paz.
- Castillo, L.I. (2014). *Tesis Sobre Síndrome de Alienación Parental en niños con padres separados* (Estudio realizado en el Centro Landivariano de Psicología Quetzaltenango, 2014. Universidad Rafael Landivar. Recuperado de <File:///F:/Tesis sobre S.A.P.Castillo-Lucia 2014.pdf>
- Cautela, JR; Groden J. (1985). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca.

- Chávez, M.F. (2003). *La familia en el derecho*. México: Editorial Porrúa.
- Davison, D. (2006). *Separación y Divorcio. Un faro en el camino*. Buenos Aires: Editorial Universidad.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5^a ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- Ellis, A.; Dryden, W. (1985). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Escudero, A., Aguilar, L. y de la Cruz, J. (Dir). Construcción del Síndrome de Alienación Parental. Asociación Especial de Neuropsiquiatría. Recuperado de http://www.aen.es/biblioteca-ydocumentacion/documentos-e-informes-de-laaen/doc_details/52-la-construccion-teorica-del-sindrome-de-alienacion-parental-de-gardner-S.A.P
- Fisher, H.E. (2012). *Anatomía del Amor. Historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Garcés, I, Pruneda, E. y Venegas, L.M. (2008). *Duelo en el Proceso de Divorcio*. Trabajo de Investigación. Asociación Mexicana de Tanatología, A.C. (AMTAC). Recuperado de: <http://tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/12%20Duelo%20en%20el%20proceso%20de%20divorcio.pdf>
- García, N. y Noguerol, V. (2007). *Infancia Maltratada. Manual de Intervención*. Madrid: Editorial EOE.
- Gardner, R. (1991). Legal and Psychotherapeutic Approaches to the Three Types of Parental Alienation Syndrome Families. *When Psychiatry and the Law Join Forces*. Court review, 28 (1)
- Informe del Grupo de Trabajo de Investigación Sobre el S.A.P. Realizado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, (2010)
- Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) 2013. Recuperado de <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=p>

Mapa Mundial del Divorcio, Business Insider, (2014). Recuperado de http://protestantedigital.com/qfamilia/31092/Mapa_mundial_del_divorcio

Muñoz, P. (2015). *Los Hijos los divorcio*. México: Editorial Libra.

Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias Contemporáneas*. Mexico: Editorial Cengage Learning Editores.

O.M.S.: CIE-10. Trastornos Mentales y del Comportamiento. Decima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades. Descripciones Clínicas y pautas para el diagnóstico. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 1992.

Pérez, M.A., (2011). *Tesis Síndrome de Alienación Parental en los Procesos de Divorcio de la Pareja*. Universidad Nacional Autónoma de México.

Rojas, J., (1997). *Teoría y técnica psicodramáticas*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Sabines, J.A.; Ortiz, S. (2005). *Manual de Técnicas Grupales*. México: Editorial Centro de Integración Juvenil, A.C.

Santamaría, C. (2010) *El duelo y los niños*. Santander: Editorial Sal Tarrae.

Spielberger, (1980). *Tensión y Ansiedad*. México: Editorial Harla.

Sureda, W. (2007). *Como afrontar el divorcio. Guía para padres y educadores*. España. María Sureda Camps.

Tejedor, A., (2006). *El Síndrome de Alienación Parental. Una forma de maltrato*. Madrid: EOS Psicología Jurídica.

Villanueva, L., Clemente, R.A., (2002). *El Menor ante la Violencia: Procesos de Victimización*. Castelló de la Plana. Editorial Publicaciones de la Universitat Jaume I.

ANEXOS

ANEXO No. 1

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS DEL SINDROME DE ALIENACION
PARENTAL Y HABILIDADES SOCIALES
PARA PADRES DIVORCIADOS

Nombre del participante: _____ Edad: _____

Escolaridad: _____ Fecha: _____

Instrucciones:

A continuación, se muestran 20 ítems que muestran diferentes situaciones que se llegan a presentar durante o después del divorcio.

Para cada uno de ellos, señale con “sí” o un “no”. Responda de la manera más apegada a la realidad.

	Si	No
1. Antes del taller, sabía usted sobre el Síndrome de Alienación Parental		
2. Sabía usted de las conductas que llevan a cabo los padres custodios para que el menor rechace al padre ausente.		
3. Ha padecido usted algún rechazo por su hijo o hijos.		
4. Culpa usted a su hijo o hijos por las conductas de rechazo que han tenido con usted.		
5. Culpa usted a su ex pareja por las conductas de rechazo que han tenido sus hijos con usted.		
6. Ve usted a sus hijos con regularidad.		

7. Usted no ve a sus hijos con regularidad.		
8. Sus hijos con cariñosos con usted.		
9. Sus hijos con desdeñosos con usted.		
10. Usted sabe que es el maltrato infantil.		
11. Usted sabe que existen conductas de los padres hacia los hijos que pueden ser consideradas maltrato infantil		
12. Usted sabe que esas conductas traen consigo consecuencias psicológicas en los menores.		
13. Usted sabe que conductas pueden ser consideradas maltrato infantil.		
14. Le gustaría saber cuáles son esas conductas que pueden ser consideradas maltrato infantil.		
15. Ha escuchado sobre de la asertividad.		
16. Usted utiliza frecuentemente la asertividad.		
17. Ha escuchado sobre solución de conflictos.		
18. Usted utiliza la solución de conflictos para tomar decisiones.		
19. Usted sabe que es la relajación progresiva.		
20. Usted utilizaría la relajación progresiva para estar tranquilo.		

ANEXO No. 2

Dinámica “Me gusta”

- Objetivo: Aprender los nombres, ayudar a recordar.

➤ Procedimiento:

El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen en círculo de pie.

Cada persona tiene que decir su nombre y a continuación que le gusta: "Soy Juan y me gusta dormir mucho". A continuación, el siguiente tiene que decir cómo se llamaba el anterior, y decir que le gustaba; él también dice su nombre y que le gusta: "Él es Juan y le gusta dormir mucho, yo soy Pedro y me gusta el fútbol", y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero hasta el final, todos los nombres de cada persona y que les gusta.

ANEXO No. 3

Dinámica "Canasta Revuelta".

➤ Objetivo: animación y presentación.

➤ Procedimiento:

Todos los participantes se forman en círculo con sus sillas y se sientan. El facilitador queda en el centro de pie.

El facilitador explicará a los participantes que estén a su derecha que serán manzanas y los que estén a su izquierda serán bananas. Para este momento, todos deberán conocer el nombre de dos compañeros que estén sentados a su lado.

Cuando el facilitador señale a cualquier participante, diciéndole ¡manzana!, este debe responder el nombre de su compañero a su derecha. Si el facilitador le dice ¡banana!, deberá decir el nombre de su compañero a su izquierda. Si el participante se equivoca o tarda más de tres segundos en responder, pasa al centro y el facilitador ocupa su puesto.

En el momento que se diga ¡canasta revuelta!, todos deberán cambiar de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar un asiento y dejar a otro compañero al centro).

➤ Recomendaciones:

Esta dinámica debe hacerse rápidamente para que mantenga el interés, porque cada vez que se diga “canasta revuelta” el nombre de las manzanas y las bananas varía.

Es conveniente que se pregunte unas tres o cuatro veces el nombre de la fruta antes de revolver la canasta.

ANEXO No. 4

Dinámica “Abrazos musicales cooperativos”

Se trata de saltar al compás de una música, abrazándose a un número progresivo de compañeros, hasta llegar a un gran abrazo final.

➤ Objetivos:

Favorecer el sentimiento de grupo, desde una acogida positiva a todos los participantes.

➤ Material:

Aparato de música.

➤ Procedimiento:

Una música suena, a la vez que los participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra. La música continua, los participantes vuelve a bailar (si quieren con el compañero). La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar a un gran abrazo final.

ANEXO No. 5

Dinámica “Las gafas”

- **Objetivos:**
Comprender el punto de vista de los otros y como una determinada postura condiciona nuestra visión de la realidad.
- **Material:**
8 monturas de gafas de alambre.
- **Procedimiento:**
Los participantes han de concentrarse en percibir la realidad a través del prisma que suponen unas gafas.

El facilitador plantea: Estas son las gafas de la desconfianza. Cuando llevo estas gafas soy muy desconfiado. ¿Quién quiere ponérselas y decirnos que ve a través de ellas, qué piensa de nosotros?

Después de un rato, se sacan otras gafas que se van ofreciendo a sucesivos voluntarios.

ANEXO No. 6

Dinámica “Juego de Roles”

- **Objetivos:**
Que los participantes se sitúen en el personaje de otra persona y experimenten lo que la otra persona puede sentir.
- **Procedimiento:**
Se le pide a tres o cuatro participantes que se sienten en círculo frente al grupo, a cada uno se le dará un personaje del grupo familiar (papá, mamá, hijo e hija).

Cada participante se introducirá y comportará conforme el papel que le toco desempeñar e interpretarán un psicodrama familiar, simulando una situación de conflicto o desacuerdo por las visitas del padre ausente con los hijos.

Al final explicarán al grupo como se sintieron y porque se comportaron de la manera en que lo hicieron.

El grupo dará sus comentarios sobre lo que se vio y experimentó.

ANEXO No. 7

Formulario II Inventario de Indicadores de tensión y ansiedad

Nombre _____ Fecha _____

Las personas sienten de diferentes formas que están tensas o ansiosas. Señale a continuación aquellas formas que se pueden aplicar a su caso.

1. Usted siente tensión en:
 - a. La frente ()
 - b. La pared de atrás del cuello ()
 - c. El pecho ()
 - d. Los hombros ()
 - e. El estómago ()
 - f. La cara ()
 - g. Otras partes del cuerpo _____
2. Usted suda ()
3. Su corazón late de prisa ()
4. Puede sentir los latidos de su corazón ()
5. Puede oír los latidos de su corazón ()
6. Siente rubor o calor en la cara ()
7. Siente la piel fría y húmeda ()
8. Le tiemblan:
 - a. Las manos ()

- b. Las piernas ()
- c. Otras partes_____
9. Nota en su estómago una sensación similar a la que siente cuando se para de repente un ascensor ()
10. Siente náuseas en el estómago ()
11. Nota que sujeta con demasiada fuerza las cosas (por ejemplo, el volante del coche o el brazo de la silla) ()
12. Se rasca una parte del cuerpo (): zona que rasca_____
13. Cuando tiene las piernas cruzadas, mueve la que está encima, arriba y abajo ()
14. Se muerde las uñas ()
15. Le rechinan los dientes ()
16. Tiene problemas con el lenguaje ()

ANEXO No. 8

Dinámica: “Relajación Progresiva”.

Se trata de llevar a la práctica la técnica de relajación progresiva

➤ **Objetivos:**

Aprender la relajación progresiva.

➤ **Procedimiento:**

Se comienza diciendo en voz suave como tensionar cada grupo muscular: iniciando con la frente y cuero cabelludo, después se pedirá que se relaje ese grupo muscular para sentir la agradable sensación de la falta de tensión.

Y se ira avanzando con los diferentes grupos musculares:

Grupos musculares	Ejercicios
Frente y cuero cabelludo	Arrugue la frente subiéndola hacia arriba. Note dónde siente particularmente la tensión *sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja). Ahora relájela muy

	<p>despacio poniendo especial atención a esas zonas que estaban particularmente tensas. Tómese unos segundos para sentir la agradable sensación de la falta de tensión en todos esos músculos. Es como si los músculos hubieran desaparecido. Están totalmente relajados. La idea es que al tensar una cierta zona de su cuerpo, note dónde está la tensión, y al relajar despacio esa zona pueda identificar que músculos está relajando.</p>
Ojos	<p>Cierre los ojos apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión en toda la zona alrededor de los ojos, en cada parpado y sobre los bordes interior y exterior de cada ojo. Ponga especial atención en las zonas que están tensas. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda y, muy despacio, entreábralos. Note la diferencia entre las sensaciones.</p>
Nariz	<p>Arrugue su nariz. El puente y los orificios de la nariz están especialmente tensos. Ponga mucha atención en estas zonas. Gradualmente relaje su nariz, despacio, dejando toda la tensión fuera. Note como ahora siente esos músculos como perdidos, sin tensión, totalmente relajados. Debe de notar la diferencia entre la sensación de tensión y la relajación.</p>
Sonrisa	<p>Haga que su cara y su boca adopten una sonrisa forzada. Los labios superior e inferior así como ambas mejillas deben estar tensos y rígidos. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Gradualmente relaje los músculos de cada lado de sus mejillas y cara. Note la sensación que experimenta cuando todos estos músculos dejan de hacer presión, olvide toda la tensión para relajarse. Ahora están totalmente relajados y usted puede sentirlo.</p>
Lengua	<p>Coloque su lengua de forma que apriete fuertemente el cielo de su boca. Dese cuenta del lugar donde siente la tensión (dentro de la boca, en la lengua así como en los músculos que están debajo de la mandíbula). Poco a poco relaje este grupo de músculos, vaya dejando</p>

Mandíbula	<p>caer gradualmente la lengua sobre la boca, apóyela. Ponga especial atención a las zonas que están particularmente tensas. Note como siente relajarse estos músculos. Experimente la diferencia entre tensión y relajación.</p> <p>Apriete sus dientes (los músculos que están tensos son los que están a los lados de la cara y en sus sienes). Poco a poco relaje la mandíbula y experimente la sensación de dejarla ir. Sienta como esos músculos se apagan, se relajan. De nuevo sienta y note la diferencia con respecto a la tensión.</p>
Labios	<p>Arrugue sus labios fuertemente. Note la tensión en los labios superior e inferior y en toda la zona alrededor de los labios. Ponga enorme atención en todas estas zonas que ahora están tensas. Gradualmente relaje sus labios. Note como siente estos músculos perdidos, apagados, relajados. Es muy diferente a cuando están tensos, dese cuenta de ello.</p>
Cuello	<p>Apriete y tense su cuello. Compruebe donde siente la tensión (en el bocado de Adán y también a cada lado del cuello, así como en la nuca). Concéntrese en las zonas que ahora están tensas. Relaje poco a poco su cuello. Note como los músculos pierden la tensión y se relajan paulatinamente.</p>
Brazos	<p>Si tiene problemas con este procedimiento a veces resulta útil mirarse a un espejo para tener un feedback que le permita ver como lo está haciendo.</p> <p>Extienda su brazo derecho y póngalo tan rígido como pueda manteniendo el puño cerrado. Ejercer tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Realice el máximo de tensión. Compruebe como se incrementa la tensión muscular en el bíceps, antebrazo, alrededor de la muñeca y en los dedos. Gradualmente relaje y baje el brazo dejándolo caer hasta que de nuevo descansa sobre sus músculos en la posición de relajación. Ahora compruebe como estos músculos están perdidos, apagados, relajados. Experimente la diferencia entre ahora que están relajados y la</p>

<p>Piernas</p>	<p>sensación anterior de tensión y rigidez. Ahora es todo mucho más agradable. Repita el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.</p> <p>Levante horizontalmente su pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Debe ejercer el máximo grado de tensión. Compruebe donde siente la tensión (trasero, pantorrilla, muslo, rodilla y pie). Relaje lentamente todas estas zonas y baje despacio la pierna hasta que el pie derecho descansa sobre el suelo, relaje también la rodilla. Asegúrese que sus piernas están en posición de relajación. Note la sensación de relajación en estos músculos, observe como la tensión ha desaparecido y están totalmente descansado. Experimente la diferencia entre tensión y relajación. Repite el mismo ejercicio con la pierna izquierda.</p>
<p>Espalda</p>	<p>Incline hacia adelante su cuerpo en la silla. Eleve los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueando la espalda hacia adelante. Note donde siente particularmente la tensión (en los hombros y algo más debajo de la mitad de la espalda). Relájese gradualmente llevando de nuevo el cuerpo hacia la silla buscando la posición original y vuelva a poner los brazos sobre los músculos en posición de relajación. Ahora note y sienta como se ha perdido la tensión en todos estos músculos. Ha desaparecido la tensión para dar paso a la relajación. Ahora están totalmente relajados. Experimente la diferencia entre la tensión y la relajación.</p>
<p>Tórax</p>	<p>Tense y ponga rígido el pecho, intente constreñirlo como si quisiera reducir sus pulmones. Note donde siente la tensión (hacia la mitad del tórax y en la parte superior e inferior de cada pecho). Relaje gradualmente su tórax y note como desaparece la tensión en estos músculos. Ahora están relajados, experimente la diferencia entre la tensión y la relajación.</p>

Estómago	Tense fuertemente los músculos de su estómago comprimiéndolos hasta que lo ponga tan duro como una tabla. Note donde siente la tensión (en el ombligo y alrededor de este, en un círculo de unos diez centímetros de diámetro). Relájelos gradualmente hasta que su estómago vuelva a su posición natural. Sienta como estos músculos están perdidos, apagados y relajados. No olvide que la idea es tener una zona de su cuerpo muy tensa para que pueda notar la tensión en esa zona y la pueda relajar despacio hasta identificar los músculos que usted mismo está relajando.
Debajo de la cintura	Tense todos los músculos que están debajo de la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Debe sentir como si se elevara de la silla. Debe notar que también se tensan las piernas un poco. Observe las zonas particularmente tensas (trasero, muslos y todos los músculos que están en contacto con la silla). Relaje lentamente estos músculos y vuelva a acomodarse en la silla. Observe como ha desaparecido la tensión en estos músculos, están apagados, relajados. Experimente la sensación de relajación. Comprueba la diferencia existente entre la tensión y la relajación.

Tomado de: Técnicas de Relajación. Cautela, 1985

ANEXO No. 10

Dinámica “Toca azul”

Se trata de que todo el mundo toque lo que propone una persona.

➤ **Objetivos:**

Favorecer la distensión en el grupo y prepararlo para otras actividades.

➤ **Procedimiento:**

Una persona anuncia “tocar azul” (u otro color u objeto). Los participantes deben tocar algo que lleve otra personal del color anunciado, o la zona o el objeto nombrados.

Hay muchas posibilidades (p.e. tocar una rodilla con el pulgar derecho).

ANEXO No. 11

Dinámica: “La llave de la asertividad”

➤ **Objetivos:**

Desarrollar en los participantes habilidades básicas para la comunicación asertiva.

➤ **Procedimiento:**

A todos los participantes se les pide que imaginen o recuerden una situación en la que quisieron ser asertivos y no pudieron; a continuación, se les entrega una hoja con la llave de la asertividad (o se les pide que la apunten), la cual deberán llenar y completar para luego reflexionar en grupo al respecto.

La llave:

1. Comprendo que...

Se debe manifestar al otro que entendemos su posición, o condición, para tratar de evitar que la otra persona se ponga a la defensiva.

2. Pero cuando tu...., yo....

Expresamos lo que nos hace sentir mal del otro; algo que dijo, hizo, dejo de hacer, etc., y le decimos lo que nos ocasiona: enojo, miedo, ansiedad, tristeza, etc.

3. Te pido que...

Solicitamos a la otra personal, de manera directa, concreta y calmada, algo que suponemos mejorara la situación.

4. Y yo, por mi parte...

Por último, fijamos un compromiso por nuestra parte, que permita de alguna manera mejorar la situación.

➤ Observación:

Si se considera necesario, se puede solicitar dos voluntarios para que en frente del grupo recreen una situación simulada, de algún conflicto familiar y que lo resuelvan con la llave de la asertividad.

ANEXO No. 12

Dinámica: "Que tan asertivo soy".

➤ Objetivos:

Revisar en la propia vida experiencias de asertividad, no asertividad y agresividad.

➤ Procedimiento:

El facilitador leerá el material, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que los participantes identifiquen si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo; así como que comuniquen experiencias propias que les haya recordado y que respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad.

OCASIÓN EN QUE FUI ASERTIVO: el otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y

encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuvieras dentro del coche. El apago el cigarro.

OCASIÓN EN QUE NO FUI ASERTIVO: La semana pasada mi hermano tomo 500.00 de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia, no pude ver la película que quería esa noche. El acostumbra a hacer cosas como estas, pero nunca le digo nada.

OCASIÓN EN QUE FUI HOSTIL: Una amiga bromeaba conmigo en la oficina y yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui dejándola con la palabra en la boca.

El facilitador solicita a los participantes que hagan un autoanálisis sobre los comportamientos (agresivo, asertivo y no asertivo) que muestran en cada una de las áreas de vida: salud, valores, trabajo (necesidades), estudios y economía (actual), esparcimiento, familia, sociedad.

ANEXO No. 13

Dinámica “La familia ideal”

Se trata de completar lo antes posible todas las familias.

➤ **Objetivos:**

Fomentar la cooperación para que todas las personas encuentren a su familia.

Favorecer la distensión y el sentimiento de grupo.

➤ **Procedimiento:**

Tenemos una lista de apellidos que suenan muy parecidos: Suárez, Pérez, Peláez, etc. Escritos en papeles distintos.

Los papeles se reparten entre los participantes. A una señal pueden mirar cada uno su papel y a gritos intentaran buscar al resto de su familia.

Las familias, una vez completas, se pueden sentar.

ANEXO No. 14

Dinámica “Fotos conflictivas”

Consiste en buscar soluciones a una situación de conflicto planteada.

➤ **Objetivos:**

Tomar conciencia de cómo diferentes personas, viven de forma distinta una situación conflictiva. Imaginar formas creativas de solucionar el conflicto.

➤ **Material:**

Una o varias fotos de situaciones de conflicto.

➤ **Procedimiento:**

Se divide el grupo en subgrupos de tres a cinco participantes. En un lugar visible se sitúa la foto de la situación conflictiva.

Cada grupo debate durante un tiempo y luego representara, ante el resto, las posibles soluciones que darían las personas retratadas en la foto al conflicto en cuestión. Luego expondrán al grupo de forma razonada su decisión. Cada grupo puede centrarse en una de las personas que participan en el conflicto.

Nota:

No se trata de llegar a una solución concreta aceptada por el grupo, aunque ésta pueda darse.



ANEXO No. 15

Dinámica “Los cangrejos”

Dos grupos de participantes intentan llegar a un punto determinado caminando hacia atrás, mientras sus contrarios tratan de impedirse.

➤ **Objetivos:**

Favorecer la distensión y la toma de contacto físico en el grupo.

➤ **Procedimiento:**

Los grupos se sitúan de espaldas uno a otro, correspondiéndose los participantes. Entre las filas, y dentro de cada una entre los participantes, habrá una distancia de 50 cms.

Los participantes no pueden emplear ni los brazos ni las manos durante el juego, manteniéndolos cruzados sobre el pecho. Sólo se avanza hacia atrás.

A la señal del facilitador, tratarán de llegar a la pared contraria intentando impedir el paso al equipo contrario. El juego terminará cuando todas las parejas hayan terminado de jugar.

ANEXO No. 16

Dinámica “Meta/deseo”

Se trata de describir conflictos y buscar soluciones en grupo.

➤ **Objetivos:**

Aprender a explicar todos los detalles de un conflicto y estimular la imaginación y creatividad en la búsqueda de soluciones.

- Favorecer la afirmación de uno mismo y el apoyo del grupo ante los conflictos.
- Material:
Rotafolio y plumones de colores.

 - Procedimiento:
Se comienza diciendo en voz alta todos los problemas que cada cual tiene en su mente, sin discutirlos. Se escriben de forma que todos los participantes lo vean.

Uno escoge el problema de la lista que le parezca más significativo y lo explica detalladamente para que todos lo entiendan.

A continuación, todos dicen una “Meta/deseo” o un deseo fantasía que les gustaría que ocurriese si todo fuera posible (esto abre una variedad de posibilidades para la situación y ayuda a definirla más claramente).

Después cada cual da una solución, practica y realista, que pueda solucionar el problema.

Las Metas/deseo y las soluciones se escriben y se entregan a la persona que ha sugerido el problema.

El proceso se repite para cada uno de los participantes.

ANEXO No. 17

Dinámica “Eficiencia máxima”

Se trata de transferir de uno en uno, a un pequeño recipiente, el mayor número posible de clips contenidos en un recipiente más grande, en un tiempo determinado (20 segundos).

- **Objetivos:**
Valorar y plantear la seguridad en sí mismo o en relación con las presiones sociales y del grupo.

- **Material:**
Una caja de cartón ancha
Un frasco estrecho
75 clips

- **Procedimiento:**
Seis voluntarios son invitados a dejar la sala. La experiencia se explica al resto del grupo. Después los voluntarios son llamados uno por uno y se les pide someterse a una prueba de destreza manual (capacidad de movimientos rápidos). A los primeros voluntarios se les afirma que generalmente es posible transferir alrededor de 25 clips en 20 segundos, mientras que a los dos siguientes se les dice que esta cifra es alrededor de 40. A los dos últimos se les dice que es también de 40 y se añade un factor más, por ejemplo “una prenda” o un premio.

Antes de empezar cada vez, se pregunta al voluntario cuantos clips cree poder transferir a al frasco; después del ejercicio se le pide que establezca un segundo pronóstico para la persona siguiente.

ANEXO No. 18

Dinámica “Cadena de transmisión”

Se trata de ir contando una situación, por ejemplo, un conflicto en una cadena de transmisión oral.

- **Objetivos:**
Desarrollar la capacidad de escucha y síntesis. Suscitar el debate sobre los problemas de la comunicación.

- **Procedimiento:**
Varios participantes quedan fuera del grupo en otra habitación. Un miembro del grupo narra a las otras un conflicto, a poder ser con muchos detalles y no muy corto. Es mejor que este escrito en un papel.

Uno de los que han escuchado llama a algún participante de los que están afuera y le cuenta el conflicto; una vez terminado, este a su vez llama a otro y hace lo mismo. Así sucesivamente hasta que todos los que estaban afuera entren en la habitación. Al final se comparará el conflicto original con lo que haya resultado después.

ANEXO No. 19

Dinámica “Tarjetas descriptivas”

Se trata de proceder a la descripción de una serie de situaciones de conflicto y relacionarlas entre sí, intentando extraer algunas conclusiones prácticas.

- **Objetivos:**
Estimular la capacidad de descripción y análisis de situaciones conflictivas.
Establecer relaciones entre los diferentes niveles de conflicto (personal, social, etc.).

- **Material:**
Tarjetas con imágenes.

➤ Procedimiento:

Describir lo más completamente posible cada una de las tres tarjetas (lo que se ve y lo que se siente). Eventualmente, el facilitador puede hacer alguna pregunta o descubrir algún aspecto. Después se deja establecer el debate hasta que hablen todos.

Proceder de la misma manera con cada una de las tarjetas.





ANEXO No. 20

Dinámica: “La caja mágica”

Se trata de ir sacando diversas cosas de una caja de forma imaginaria.

➤ **Objetivos:**

Estimular la imaginación y la capacidad gesticular.

➤ **Procedimiento:**

Los participantes se ponen en cuclillas y se tapan la cabeza con las manos, metiendo la cara entre las piernas.

El facilitador dice: “se abre la caja y de ella salen... (p.e. motocicletas)”. Todos los participantes se incorporan e imitan el objeto mencionado.

Cuando se dice: “se cierra la caja”, todos vuelven a la posición inicial. Se vuelve abrir la caja y ahora salen: perros, mariposas...

Se puede ir dejando que otros participantes voluntarios y saquen lo que ellos quieran.

ANEXO No. 21

Dinámica “El gato y el ratón”

Se trata de interiorizar el cuento e ir viviéndolo a medida que se va leyendo.

➤ **Objetivos:**

Reflexionar sobre las relaciones de superioridad sumisión. Definir los elementos que ha de tener una relación para que sea equilibrada.

➤ **Procedimiento:**

Leer lentamente, pero con animación y marcar largas pausas entre una sección y otra, con la intención de dejar tiempo para sentir la situación.

Narración del siguiente texto:

“Cierren los ojos e imaginen que salen de esta sala y caminan por una acera muy larga. Llegan ante una vieja casa abandonada. Ya están en el camino que conduce a ella. Suben las escaleras de la puerta de entrada. Empujan la puerta, que se abre chirriando y recorren con la mirada el interior de una habitación oscura y vacía.

De repente son invadidos por una extraña sensación. Su cuerpo empieza a temblar y a tiritar y sienten que se van haciendo cada vez más pequeños. De momento no llegan nada más que a la altura del marco de la ventana. Continúan disminuyendo hasta el punto de que el techo les parece que está ahora muy lejano, muy alto. Ya solo son del tamaño de un libro y continúan empequeñeciéndose.

Notan ahora que cambian de forma. Su nariz se alarga cada vez más y su cuerpo se llena de pelo. En este momento están a cuatro patas y comprenden que se han transformado en un ratón.

Miran a su alrededor, desde su situación de ratón. Están sentados en un extremo de la habitación. Después ven moverse la puerta ligeramente.

Entra un gato, se sienta y mira a su alrededor muy lentamente, con aire indiferente. Se levanta y avanza tranquilamente por la habitación. Se quedan inmóviles, petrificados. Les late el corazón: su respiración se vuelve entrecortada. Miran al gato.

El gato acaba de verlos y se dirige a ustedes. Se aproxima lentamente, muy lentamente. Después se para delante de ustedes, se agacha. ¿Que sienten? ¿Qué pueden hacer? En este preciso instante, ¿Qué alternativas tienen? ¿Qué pueden hacer?

(UN LARGO SILENCIO)

¿Cómo se sienten ahora?

Justo en el momento en que el gato se dispone a lanzarse sobre ustedes, su cuerpo y el suyo empiezan a temblar. Sienten que se transforman de nuevo. Esta vez crecen. El gato parece hacerse más pequeño y cambia de forma. Ahora tiene la misma estatura que ustedes y ahora es más pequeñito.

El gato se transforma en ratón y ustedes se convierten en gato. ¿Cómo se sienten ahora que son grandes? Y ahora que no están acorralados, ¿Qué les parece el ratón? ¿Saben lo que siente el ratón?, y ustedes, ¿Qué sienten ahora? Decidan lo que van a hacer y háganlo.

(UN LARGO SILENCIO)

¿Cómo se sienten ahora?

Todo vuelve a empezar. La metamorfosis. Crecen más y más. Ya casi han recuperado su estatura y ahora se convierten en ustedes mismo. Salen de la casa abandonada y vuelven a esta sala. Abren los ojos y miran a su alrededor.

ANEXO No. 22

Dinámica “Escuchando”

Algunos participantes escuchan el desarrollo de un conflicto y luego intentan reconstruirlo.

➤ **Objetivos:**

Aprender a escuchar y describir un conflicto.

➤ **Procedimiento:**

Varios participantes salen de la sala o de espaldas al grupo, para no ver lo que ocurre. Mientras en el grupo se desarrolla un conflicto con mucho ruido, que ha sido preparado previamente.

Los que han salido o están de espaldas, tratan de captar lo que pasa en el grupo, reconocer los ruidos, etc.

Cuando el conflicto se acaba (después de 5 o 10 minutos), los que están afuera vuelven al grupo e intentan reconstruir el conflicto y expresar como lo han vivido desde afuera.

A partir de la reconstrucción, se puede abrir un dialogo sobre el proceso de escucha en el conflicto, confrontando con las situaciones reales de quien “habla de oídas”.

ANEXO No. 23

Dinámica “De vaso en vaso”.

Se trata de ir pasando agua de vaso en vaso por todo el grupo.

➤ **Objetivos:**

Lograr una cooperación y coordinación efectiva para que el agua no se derrame.

➤ **Material:**

Vasos de plástico para cada participante. Agua.

➤ **Procedimiento:**

Los participantes permanecen en círculo con un vaso en la boca (con el borde cogido entre los dientes). Una persona llena su vaso con agua y vierte dentro del vaso de la que tiene al lado, sin utilizar las manos, así sucesivamente alrededor del círculo, hasta que llegue nuevamente a quien inicio el juego.



ABRIL 2 – 13, 2018 (HORARIO 10:00 A 12:00 HRS.)

TALLER PARA CONOCER LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL EN NIÑOS: DIRIGIDO A PADRES DIVORCIADOS.



¿QUÉ ES EL S.A.P.?

CONSECUENCIAS FÍSICAS DEL S.A.P.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL S.A.P.

¿CÓMO EVITARLAS?

TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES

Psic. María del Pilar
Chávez Suárez
Gregorio López y Fuentes
230, Col. Villa de Cortez

p_chavezmx002@yahoo.com.mx

Informes e inscripciones:
5532408526

