



FAMEDI



Guía de buenas prácticas
en el manejo de las situaciones post-separación
o divorcio y prevención del Síndrome
de Alienación Parental



Índice

PRESENTACIÓN

CAPITULO I: HABILIDADES PARA EL MANEJO DE LA RUPTURA

1. LA DECISIÓN DE SEPARARNOS
2. INFORMACIÓN A LOS HIJOS
3. CONFLICTO. MEDIACIÓN FAMILIAR

CAPITULO II: SEPARACIÓN/DIVORCIO E INFANCIA.....

1. CUSTODIA Y RÉGIMEN DE VISITAS
2. NUEVAS NUPCIAS Y DESARROLLO DE LOS HIJOS
3. SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL

CONSIDERACIONES FINALES





Presentación

La Asociación FAMEDI es una Entidad sin Ánimo de Lucro creada en el año 2006 con el objetivo de servir de apoyo y orientación a aquellas familias que se encuentran en situación de separación y divorcio o en otros procesos de desajuste convivencial, poniendo una especial atención en el bienestar de los menores.

Dentro de sus actividades está la promoción de la mediación familiar y el asesoramiento post-divorcio, fomentando la investigación y la difusión con la pretensión clara de que sus intervenciones tengan un carácter científico.

En su doble vertiente divulgativa y de asesoramiento, se enmarca la elaboración de la presente **"Guía Informativa sobre Prevención del Síndrome de Alienación Parental y Buenas Prácticas en el manejo de las situaciones post-separación o divorcio en relación a los hijos comunes"**.

Actualmente se está haciendo un énfasis especial, por parte de las Administraciones Públicas, en la Mediación Familiar como proceso de resolución pacífica de conflictos en situaciones de separación o divorcio, y nadie duda de las bonanzas que de ella se derivan. Desde la asociación FAMEDI consideramos que es relevante, no sólo centrar la atención en el Proceso de Mediación como un hecho puntual que acontece en un momento concreto de la separación conyugal, sino que el trabajo de reducir la conflictividad debería tener más un objetivo de perdurabilidad en el tiempo.

Bajo esta perspectiva surge la idea de la presente Guía, la cual pretende dar una serie de pautas generales basadas en conocimientos científicos, que ayuden al buen funcionamiento como padre o madre en los procesos de separación o divorcio y favorezca un desarrollo adecuado de los menores.

PRESIDENTE FAMEDI
Carlos Fco Salgado Pascual

Capítulo 1: Habilidades para el manejo de la ruptura

1 - LA DECISIÓN DE SEPARARNOS

La separación o el divorcio supone una ruptura en la convivencia de la pareja que en la mayor parte de las ocasiones está repleta de emociones intensas y a su vez displacenteras. La rabia, el miedo, el odio, el resentimiento, la tristeza, etc, mediatizan a partir de ese momento la relación entre los cónyuges y son factores muy importantes que contribuyen a la aparición de un conflicto.

Este flujo de emociones del momento tiene una gran relevancia por los siguientes motivos:

- Existen personas que no son capaces de llegar a acuerdos como forma de expresión de su estado emocional
- Personas que en dicho estado pueden llegar a cualquier acuerdo con el objetivo de reducir su malestar a corto plazo.
- A veces no consiguen abstraerse a lo puntual y pueden llegar a acuerdos respecto a los hijos y la custodia que resultan no ser beneficiosos, sino que sólo son una forma momentánea de reducir la ansiedad.

Es importante hacer un trabajo de aceptación y tolerancia de dicha emocionalidad y dirigir los esfuerzos hacia la consecución de unos intereses que engloben el desarrollo normalizado de los menores y la asimilación de una situación estresante.

En este punto es adecuado buscar asesoramiento profesional cualificado sobre aquellos aspectos relevantes en el afrontamiento por parte de los hijos de un proceso de ruptura de pareja de sus padres, así como de los sentimientos normalizados que con toda probabilidad, aparecerán en dichas situaciones. Con una mayor información sobre lo importante y conociendo las emociones normales en esos momentos, estaremos en una mejor disposición para negociar y no tomar decisiones impulsivas que en un futuro sean difíciles de cumplir.

Recuerde que el objetivo no es sentirse bien en el momento actual (después de un proceso de ruptura), sino tomar las decisiones más adecuadas para que en el futuro, el desarrollo de los menores sea adecuado y usted consiga superar a largo plazo una situación de enorme malestar.

IMPORTANTE:

*Dos aspectos definen lo relevante en el proceso de separación o divorcio respecto a los menores. **La estabilidad y el manejo de las emociones.***

2-INFORMACION A LOS HIJOS

En este apartado es conveniente tomar conciencia de la normalidad del sufrimiento de las diferentes personas que intervienen en la separación (cónyuges/padres, hijos, familia extensa, etc). La ruptura produce malestar en todos los miembros al igual que otros eventos estresantes y, de la misma manera que ocurre con éstos, el abordaje psicológico no debe ir dirigido a la disminución de dicho malestar sino a la elaboración del suceso o pérdida y a su correspondiente aceptación.

La incertidumbre, el malestar, el sentimiento de culpa, el echar de menos y la tristeza son emociones que hay que sentir y elaborar. Si no se consideran normales y se trabaja por su disminución, sobretodo en niños, se pueden realizar conductas que no favorecen en el futuro una adecuada tolerancia a la frustración. No es imprescindible quitar todo el nivel de ansiedad de los hijos, sino fomentar el concepto de que lo que sienten en ese momento es algo normal, pero que con ello se puede seguir haciendo una vida normalizada.

Por ello es conveniente no mentir a los hijos, comentar la decisión de la separación conjuntamente y de una forma abierta y natural sin evitarles dicha información alegando que es para que no sufran. Cualquier otra explicación que no sea real, será tomada en el futuro como una mentira (aunque se realice con toda la buena intención) y generará desconfianza.

Responded a todas sus dudas con normalidad, salvaguardando la idea de que sus padres se separan pero siguen siendo sus padres y siempre van a estar ahí.

IMPORTANTE:

Todos los estudios realizados hasta el momento resaltan la ausencia de conflictividad manifiesta entre los ex-cónyuges como un factor que se relaciona con un afrontamiento adecuado de la ruptura de los progenitores y un desarrollo normalizado de los hijos.

3-CONFLICTO. MEDIACIÓN FAMILIAR

Tal y como se indica al finalizar el punto anterior, varios estudios concluyen sobre la importancia de los conflictos entre los cónyuges y los problemas de adaptación infantiles.

- Hetherington y al. (1982): obtienen que el nivel de conflictos al que los niños se veían expuestos predecía sus problemas de adaptación, mientras que los conflictos encapsulados (aquellos de los que los niños no eran conscientes) no se relacionaban con su adaptación.
- Porter y O'DLeary (1980): señalan que era la exposición del niño a los conflictos lo que predecía la presencia de una serie de problemas de adaptación en el niño.

Este aspecto motiva el énfasis que se pone en la presente guía en el manejo adecuado de las emociones como forma de prevenir el conflicto.

La Mediación Familiar es un proceso de resolución pacífica de conflictos en el que las personas intervinientes acercan **intereses** y llegan a acuerdos beneficiosos para ambos, siempre bajo la premisa de proteger las necesidades de los menores implicados.

Algunas condiciones a tener en cuenta:

- Voluntariedad.
- Despojarse de la actitud de “tener razón”. Puede ser una de las condiciones de mayor importancia ya que en el proceso de mediación no se dirime ningún combate, ni se plantean culpas ni razones, el objetivo es llegar a uno acuerdos beneficiosos para el conjunto familiar.
- Manejo adecuado de emociones: es muy importante saber manejar la emocionalidad presente en el momento y buscar la calidad de vida futura.

Bajo estas condiciones el profesional mediador les ayudará en la búsqueda de los acuerdos que favorezcan los intereses de ambos ex-cónyuges y el bienestar de los menores.

Existe una mediación gratuita. Infórmate de los requisitos en:

JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN

Tlf:900100301

www.jcyl.es

familia@jcyl.es

IMPORTANTE:

Es de interés acercarse a la mediación con una actitud abierta y con el objetivo de llegar a los mejores acuerdos.

No dudéis en buscar apoyo profesional adecuado para conocer las repercusiones de determinados acuerdos a largo plazo.

Capítulo II: Separación/Divorcio e Infancia

1-CUSTODIA Y RÉGIMEN DE VISITAS

No es tan importante discernir si la custodia compartida es mejor o no que una custodia exclusiva, sino enfatizar el concepto de CORRESPONSABILIDAD PARENTAL, donde los 2 ex cónyuges mantienen la responsabilidad legal y emocional, aunque el menor conviva prioritariamente con uno de ellos.

RECORDAD: *Los niños no son de nadie, nuestra función y responsabilidad como padres es la socialización (educarles para que convivan en una determinada sociedad).*

¿Pero cuál es el régimen de visitas más adecuado?

Hay que tener en cuenta que los objetivos psicológicos fundamentales del sistema de visitas son:

- Proteger el vínculo emocional entre el menor y sus padres
- Proporcionar modelos de rol

Según la mayoría de los estudios (en los que todavía se hace referencia a padre/madre custodio y padre/madre con régimen de visitas), los acuerdos respecto al sistema de convivencia con ambos cónyuges debería tener en cuenta la perspectiva temporal del niño (Hodges 1991).

Así en la Edad Preescolar no se recomienda el alejamiento del progenitor no custodio durante más de una semana. Mientras que en la Escuela Primaria (6-10 años), el desarrollo de la perspectiva temporal ya permite separaciones más prolongadas sin que se resientan los vínculos afectivos.

En la medida de lo posible habría que buscar el sistema de visitas adecuado a la situación, características de los menores y de los ex cónyuges, sin que dicho régimen se asocie a condición económica alguna.

IMPORTANTE:

Resultados de varios estudios muestran que los niños que mostraban mayor ansiedad eran los que no tenían claro el acceso al progenitor no custodio y que continuamente cambiaban de planes o se encontraban con él en momentos no previstos, no sabiendo como reaccionar.

Por otro lado el nivel de conflicto entre los padres y el estilo educativo está más asociado con el bienestar de los menores que el patrón de visitas existente. La meta a conseguir es la disminución del nivel de conflictividad y potenciar estilos educativos adecuados.

IMPORTANTE:

CORRESPONSABILIDAD PARENTAL EN LA ATENCIÓN DE LOS MENORES: *No es tan importante los porcentajes iguales respecto al tiempo de convivencia como respecto a la responsabilidad parental*

LA CONSISTENCIA DE LAS VISITAS GENERANDO UN NIVEL ELEVADO DE ESTABILIDAD.

2-NUEVAS NUPCIAS Y DESARROLLO DE LOS HIJOS

Las familias surgidas de nuevas nupcias son cada vez más frecuentes en nuestra sociedad y requieren de una atención especial por la presencia de unas características diferenciales a tener en cuenta en el desarrollo de los menores.

- Las nuevas nupcias suponen cambios económicos, de residencia, de roles y procesos familiares que afectan a las relaciones y al nivel de adaptación de la familia. Por ello es fundamental el asesoramiento profesional y el conocimiento de los factores que pueden influir.
- La relación entre padre/madre social y los niños se considera fundamental para el funcionamiento de la nueva familia.
- En la evolución del nuevo matrimonio se generarán algunas dificultades.
 - o Desafío de enfrentarse al desarrollo inmediato de relaciones matrimoniales en una familia ya con hijos.
 - o La esperada Luna de Miel es una fase muy breve y a veces el buscar tiempo para la relación de pareja, se ve comprometido por las exigencias que supone la crianza de los hijos.
 - o La nueva pareja tendrá que afrontar la doble tarea de desarrollar relaciones cálidas con los hijos y de imponer autoridad.
 - o Las relaciones del padre/madre social con los menores, inicialmente se caracterizan por un mayor distanciamiento, conflictividad manifiesta, negatividad y menor afectividad.
 - o Aparece una mayor inseguridad por parte de los padres/madres sociales.
 - o La implicación del padre/madre social en la vida de los niños debe hacerse con lentitud.
 - o El papel de la madre social no residente es complicado debido a que puede pensar que los niños interfieren en la felicidad matrimonial y pueden surgir sentimientos ambivalentes ante las visitas experimentando un mayor estrés.
 - o La presencia del padre/madre social puede crear incertidumbre sobre las responsabilidades del padre/madre no residente.

La nueva unión puede provocar en los niños una serie de sentimientos de inseguridad iniciales que requieren de un afrontamiento adecuado. El que se afirme que los hijos experimentan dichas sensaciones, no significa que éstas sean negativas o que no las deban tener, sino que sería conveniente tener en cuenta que esos eventos privados formarán parte de su estado anímico y que su conducta así lo reflejará. Es conveniente educar en la Aceptación de dichos sentimientos y en la idea de que el amor y la atención a las necesidades son infinitas y se pueden compartir.

Es importante también, que la madre o el padre sepa atender a los sentimientos de culpa que se le generarán ante las reacciones de sus hijos, valorando adecuadamente éstas sin que la inquietud le hagan reaccionar en sentido contrario, dejando de lado el cuidado de la nueva relación y reforzando excesivamente conductas inadecuadas.

IMPORTANTE:

Cobra mucha relevancia la figura del progenitor en el refuerzo de la actitud educativa y disciplinaria del padre/madre social. Este aspecto se relaciona muy positivamente con una mejor adaptación de los niños.

3-EL SÍNDROME DE ALIENACIÓN PARENTAL

Definición: **“El Síndrome de Alineación Parental (SAP), es un trastorno caracterizado por el conjunto de síntomas que resultan del proceso por el cual un progenitor transforma la conciencia de sus hijos, mediante distintas estrategias, con objeto de impedir, obstaculizar o destruir sus vínculos con el otro progenitor”** (Gardner 1985).

En el SAP se observarían los siguientes aspectos (Aguilar Cuenca, J.M. 2005):

- Presencia de injurias y desaprobación por parte del progenitor alienador hacia el otro progenitor.
- El hijo alienado muestra un odio sin ambivalencias, sin fisuras ni concesiones.
- Seguridad por parte del hijo alienado de la autonomía de su pensamiento. Creencia de que su pensamiento es suyo.
- Defensa incondicional del progenitor alienador.
- Ausencia de cualquier idea o sentimiento de culpa en el menor.
- Presencia de escenas, conversaciones y términos que el hijo adopta como propios o vividos en primera persona que suelen ser incoherentes con la edad.
- Extensión del odio al entorno del progenitor alienado.

A la hora de abordar el tema del Síndrome de Alienación Parental consideramos importante enfatizar el concepto de invalidación educativa.

Invalidación es rechazar, ignorar, burlarse, juzgar o cambiar los sentimientos de alguien. Es intentar controlar cómo se siente alguien y por cuánto tiempo y se considera una de las formas de abuso psicológicos más dañinos.

Un niño sensible que es invalidado repetidamente se convierte en niño confundido y su desarrollo emocional será dañado gravemente.

IMPORTANTE:

La invalidación se ha relacionado con problemas psicológicos graves en la edad adulta.

El Síndrome de Alienación Parental se considera una de las formas más importantes de invalidación porque:

- Supone realzar ante el hijo la figura alienadora.
- Se trata de una forma de instauración de un pensamiento adulto, ajeno y distorsionado. El niño es corregido, castigado y reprimido, llegando a sentir culpable.
- Se produce un chantaje emocional. La posible pérdida de la afectividad del padre alienador se convierte en algo inquietante, produciéndose un importante miedo al abandono.
- No solo se produce una instauración del pensamiento y una reproducción automática de lo escuchado, sino que por debajo y de manera no perceptible se produce una invalidación de las emociones.
- Existe una apropiación de pensamientos y sentimientos alimentada por la necesidad de no sufrir más.

Conclusiones

- El SAP es una forma de perjuicio a largo plazo, que incluye el asentamiento de formas erróneas de percibir la realidad, problemas de autonomía y de toma de decisiones, sentimientos de culpa y unas enormes dificultades para establecer correctamente relaciones sociales.
- Los estudios de seguimiento del SAP indican la presencia de importantes trastornos de la personalidad en los niños alienados, así como frecuentes dificultades para establecer vínculos afectivos y expresión de las emociones.

IMPORTANTE:

Esto no indica en ningún caso que los procesos de separación y divorcio produzcan problemas de carácter psiquiátrico o psicológico por sí solos. Posiblemente sea el afrontamiento inadecuado de todo el proceso de separación y divorcio el que favorezca la aparición de rasgos patológicos o conductas inadaptadas.

Consideraciones finales

- Importancia de afrontar los procesos de separación y divorcio desde la ausencia de conflictividad, tolerancia de las emociones displacenteras y la necesidad de una información adecuada de los efectos a largo plazo de determinadas conductas que pueden afectar al desarrollo adecuado de los menores.
- Acudir al asesoramiento profesional especializado antes de entrar en una dinámica de conflictividad de la cual resulta más difícil salir y con un mayor coste emocional.

Realizada por:



FAMEDI

ASOCIACIÓN PARA LA PROTECCIÓN DE LA FAMILIA Y
EL FOMENTO DE LA MEDIACIÓN FAMILIAR
DE CASTILLA Y LEÓN.

C/ MIGUEL ISCAR, 5, 4º IZDA
47001-VALLADOLID
TLF: 983210247
E MAIL: csalgado@correo.cop.es

Subvencionada por:



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID