

Programa de intervención basado en la psicología positiva (reescritura de las experiencias personales) para mejorar competencias parentales en situaciones de divorcio

Intervention Program Based on Positive Psychology (Restructuring of the Personal Experiences) to improve Parental Skill during and after the Divorce

Mario Perea Cabrera

Psicólogo

Orientador y Mediador Familiar

mario8perea@gmail.com

Resumen: El presente artículo revisa el trabajo realizado tras la creación de un programa de intervención basado en la Psicología Positiva para que parejas divorciadas puedan afrontar la reescritura de experiencias pasadas a favor del bienestar de los hijos. El trabajo se justifica desde la psicología positiva y desde el enfoque cognitivo, en lo referido a la reescritura de las experiencias pasadas. A lo largo del trabajo se objetiva la relación directa del problema del divorcio con la problemática que genera en el bienestar de los hijos de las parejas en esta situación. A partir de esta fundamentación y justificación se desarrolla el programa de intervención preventiva. Es un programa creado a partir de actividades enmarcadas dentro de la psicología positiva, presenta tres fases y

Abstract: This article reviews the work carried out after the creation of an intervention program based on Positive Psychology for those divorced couples who want to rewrite past experiences to favor the well-being of their children. The work is justified from the positive psychology and from the cognitive approach, regarding the rewriting of past experiences. Hereafter we will objectify the direct relation between the problems of divorce and problems this causes for the well-being of the children and the couples in this situation. From this foundation and justification the preventive intervention program is developed. It is a program created from activities framed within positive psychology, it has three phases and consists of 12

consta de 12 horas repartidas en seis sesiones presenciales.

Palabras clave: Bienestar, divorcio, hijos, padres, perdón, psicología positiva, reescritura de las experiencias pasadas.

hours divided into six face-to-face sessions.

Key Words: well-being, divorce, children, forgiveness, parents, positive psychology, rewriting of past experiences.

1. Introducción

En la actualidad nos encontramos con una sociedad donde el divorcio genera grandes conflictos familiares, perjudicando así el bienestar de los hijos; en este artículo, se muestra la investigación que se desarrolla para proponer un programa de intervención para parejas divorciadas o en proceso de divorcio y, así, ofrecer herramientas para poder mantener una relación equilibrada y sana, con el fin de proteger a los hijos. Este programa está basado en la Psicología Positiva teniendo como objeto la reescritura de las experiencias pasadas, es decir, el perdón entre los progenitores para poder fundamentar una nueva relación, siempre teniendo como horizonte el bienestar de los hijos. Para ello se ha hecho un recorrido teórico para poder contextualizar: ¿Qué es la Psicología Positiva?, ¿Qué es la reescritura de las experiencias pasadas? y ¿por qué es necesario un programa para parejas divorciadas enfocado en el bienestar de los hijos? A continuación del repaso teórico, se presenta el programa ANPECO (antecedentes, procesos y consecuencias), es un programa adaptado de la CIP (Cognición Instruccional Positiva) a la orientación y mediación familiar. El programa consta de tres fases principales, divididas en dos sesiones cada fase, haciendo un total de seis sesiones.

2. Psicología positiva: fundamentación y aplicaciones

Para entender los principios históricos de la Psicología Positiva habría que remontarse a los antiguos filósofos, que teorizaban sobre los conceptos de felicidad, bienestar y calidad de vida. A lo largo de la historia de la filosofía podemos encontrarnos con diferentes corrientes que definen estos constructos de manera distinta, entre ellos la filosofía hedonista. Para estos filósofos la felicidad se encontraba en satisfacer de manera inmediata los deseos individuales y en la suma de los momentos placenteros. En cambio, para los filósofos estoicos el bienestar se encontraba en la razón, por lo que

llegaban a la felicidad a través del control y evitación del dolor. Y, por último, en la corriente filosófica defendida por Sócrates, Platón y Aristóteles se llegaba a la felicidad a través del aprovechamiento de las cualidades personales para hacer frente a las diferentes situaciones. Sin embargo el campo de la ciencia no ha trabajado estos conceptos hasta el siglo XX, donde se empezó a estudiar el creciente interés por el bienestar (Domínguez y Ibarra, 2017).

La Psicología Positiva es uno de los paradigmas más recientes de la psicología; nace de la mano de Martin E. P. Seligman, que defiende durante su etapa como presidente de la American Psychological Association (APA), en 1998, una nueva forma de trabajar con los pacientes, potenciando las cualidades positivas de las personas en vez de solo trabajar en la reparación de las preocupaciones. Define la Psicología Positiva como el estudio de las emociones positivas, los rasgos de carácter positivos y el mejoramiento de las instituciones (Garzón, 2015).

Es en el bienestar de las personas, donde Seligman profundizará en su teoría sobre la Psicología Positiva, creando un modelo a seguir con tres conceptos importantes para alcanzar el bienestar, estos tres pilares serían: vida placentera, vida entregada y vida significativa.

Considerando los conceptos sobre el bienestar, Seligman creó un modelo propio para generar bienestar al que denominó PERMA (Tabla 1), acrónimo de P (positive emotion), E (engagement), R (relationships), M (meaning), A (accomplishment) (Domínguez y Ibarra, 2017). Seligman aclara que no debemos intentar cultivar todos y cada uno de los factores del modelo PERMA por igual, sino que hemos de procurar fomentar los factores con los que nos identifiquemos y nos sintamos más cómodos sin necesidad de hipotecar nuestro propio bienestar (Castro, 2020).

Tabla 1.

Modelo PERMA

Siglas	Significado inglés	Significado castellano	En qué consiste en
P	Positive emotion	Emociones positivas	Desarrollar las habilidades para aumentar las emociones positivas. ^a
E	Engagemnt	Compromiso	Hacer un acuerdo con nosotros mismos y con nuestras fortalezas, a fin de alcanzar una sintonía entre ambos que nos sitúe en un estado de armonía, de afinidad, de flujo de conciencia. ^a
R	Relationships	Relaciones	Mejorar nuestras relaciones personales, lo que también implica la mejora de nuestras habilidades personales. ^a
M	Meaning	Significado	La búsqueda de la pertenencia a algo más grande que uno mismo. Comporta la idea de que el sentido de nuestra vida vaya más allá de nosotros mismos. ^a
A	Accomplishment	Logro	Éxito y sentido del logro. Implica establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para sentirnos competentes fomentando nuestra propia autonomía. ^a

Nota.^a (Castro, 2020)

Por su parte la Dra. Bárbara Fredrickson (2003) trabajó los efectos de las emociones positivas en la vida de las personas, dando a conocer así las consecuencias que tienen los afectos negativos y los afectos positivos en la vida de las personas. Concluye que las emociones negativas tienen capacidades adaptativas para resolver situaciones complejas de la vida. En comparación, las emociones

positivas correlacionan con el crecimiento y desarrollo personal (Dominguez y Ibarra, 2017).

La logoterapia, propuesta por Viktor Frankl, intenta llevar a la persona a la autodeterminación, busca solidificar el sentido individual, integrando las dimensiones bio-psico-social y espiritual, promoviendo un cambio. Frank sugiere que “vivir, en último análisis, no significa otra cosa que tener la responsabilidad de responder exactamente a los problemas vitales, de cumplir las tareas que la vida propone a cada uno de nosotros, ante la exigencia del momento” (Rozo, 1998, p. 40).

La logoterapia incita a la persona a ubicarse en su rol de protagonista de su historia, de su felicidad (Álvez, 2013). Frankl propone la voluntad de sentido como motivación esencial del comportamiento humano, entendiendo que la lucha por encontrar un sentido en la vida constituye su primera fuerza motivante. Si el ser humano es responsable de sus actos, es también responsable de ejercer su voluntad hacia sus logros personales y es en este espacio donde la psicología positiva enlaza con la teoría de Frankl, ya que se basa en su enfoque sobre la vida para trabajar las propias fortalezas de las personas y así poder alcanzar diferentes logros, mediante la implicación y el compromiso (Garzón, 2015).

Una propuesta operativa del enfoque de la Psicología Positiva es el presentado por Esteban et al. (2013), denominado CIP (“Cognición Instruccional Positiva”) que se basa en el modelo de PERMA de Seligman (2011) y en la orientación existencial de Víctor Frankl (2001). El objetivo de este modelo es la formación integral de la persona a través de las competencias vitales (saber, saber hacer y saber ser) optimizando el desarrollo competencial con un aumento de la felicidad y el bienestar de la persona. Esta propuesta se basa en cinco niveles diferentes: análisis del problema; expresión y reconocimiento emocional; autoconocimiento; reflexión y bienestar; y ha evidenciado resultados en diferentes contextos (Oro, 2008).

De las fortalezas vitales que promueve el enfoque de la Psicología Positiva, la propuesta de la CIP es global porque en sus cinco niveles contempla las seis dimensiones de las virtudes humanas: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia; moderación, trascendencia.

2.1. Reescritura de las experiencias personales pasadas

El perdón, según define Herguedas (2016), es:

Un acto de voluntad que parte desde la razón y voluntad propia más que de las emociones de las personas. La ausencia del perdón persistente, aunque forma parte de la naturaleza humana, actúa en detrimento del bienestar físico, psicológico, social y espiritual (p. 43).

Por ello en las últimas décadas ha sido de interés el estudio del perdón, configurándose como elemento clave en la calidad de las relaciones interpersonales. Es considerado relevante en el área de la psicología clínica ya que según las investigaciones se ha demostrado que el perdón correlaciona positivamente con la salud mental y negativamente con el estrés y la disfunción (Aranda et al., 2014).

La capacidad de perdonar viene precedida por un proceso de duelo. Duelo por el daño o pérdida experimentado en un momento concreto del pasado, daño que puede estar curado o reparado, pero que las emociones de rabia, resentimiento, frustración o venganza siguen acompañando a la persona (Villegas, 2017). Perdonar supone una reescritura de la vivencia pasada, una forma de renunciar a esas emociones para poder alejar el daño vivido. No tiene por qué conllevar una disposición a restaurar los sentimientos de confianza con el ofensor, sino más bien una actitud de pasar página que permita rehacer sus vivencias del pasado (Mora-Pelegrín et al. 2017).

Para que haya perdón tiene que haber una percepción de la ofensa, es tomar conciencia por parte de la víctima de un trato injusto e intencionado por otra persona que le ha producido dolor. No siempre la víctima puede otorgar el perdón, ya que en cierta manera está reconociendo sentimientos positivos hacia el ofensor (Prieto-Ursúa, 2017), es decir, percibe un acercamiento emocional hacia él que no está preparado para tener.

La psicología positiva ha trabajado el perdón como una de las formas más significativas para la reescritura de la memoria autobiográfica. El perdón es un elemento significativo en el mecanismo de la memoria tomado como elemento positivo y terapéutico para obtener bienestar (Barahona et al. 2014). Las personas almacenamos en la memoria diversos tipos de material para después ser recuperado y utilizado, integrando las claves de la comprensión del pasado como la explicación del presente. Dentro de este contexto hay que señalar la importancia de la función adaptativa de la memoria, generando mecanismos de eliminación de información

(olvido) o reajuste del pasado (distorsión) que nos ayuda a construir nuestra identidad.

Haciendo referencia a estos conceptos es importante destacar el papel de la memoria de los propios recuerdos y vivencias personales (memoria autobiográfica) y la memoria episódica para poder llegar al objetivo de la reescritura de las experiencias pasadas. Por ello, desde la psicología positiva se ha estudiado cómo se puede elaborar el olvido de forma positiva integrando los recuerdos de los sucesos negativos a través del perdón. Este mecanismo positivo del perdón se ha evidenciado como camino para mejorar nuestro bienestar (Barahona et al. 2014). Según estos mismos autores, la tarea es reescribir el pasado para que con el perdón esas emociones negativas den lugar al desarrollo de actitudes de benevolencia y sentimientos positivos. Perdonar implica un proceso de re-encuadre para avanzar en la búsqueda de un sentido diferente a la situación y a la forma de afrontarla. La ofensa se realizó en el pasado, pero si no llevamos a cabo este proceso de re-encuadre, la memoria causa las mismas consecuencias psicológicas interpersonales. Para poder llevar a cabo este re-encuadre existen las estrategias de afrontamiento que se fundamentan en un enfoque cognitivo basado en los planteamientos de Worthington (2001, 2005) que elaboró un programa para desarrollar competencias y habilidades para perdonar, el método REACE que consta de cinco fases (Rocha et al., 2017):

Primera fase (Recuerdo del daño) consiste en centrarse en recuerdos específicos sin entrar en juicios de valor. Segunda fase (Empatía): ponerse en el lugar del ofensor. Tercera fase (Altruismo) se trata en pensar cuándo uno fue el ofensor y fue perdonado por su víctima. Cuarta fase (Compromiso) se basa en crear una especie de contrato común y público para evitar las rumiaciones. Quinta fase (Enganche) se trabaja en estabilizar el patrón yoico con la nueva lectura del pasado y activar los recuerdos pero sin las emociones negativas que se percibían anteriormente.

2.2. Claves de la pareja en el afrontamiento del divorcio y retos para el bienestar de los hijos

La relación de pareja es ampliamente reconocida como la piedra angular del funcionamiento familiar adaptativo. El conflicto interparental, entendido como cualquier diferencia, desacuerdo o discusión sobre un tema de la vida familiar, incluyendo todo tipo de conflictos psicológicos y físicos puede facilitar la presencia de emociones hostiles entre los miembros de la pareja. Estas a su vez

pueden acompañarse de diferentes dificultades o malos entendidos, perjudicando así las estrategias de afrontamiento para la reducción del conflicto (Fariña et al., 2020).

Hay que señalar que los conflictos resueltos desde una estrategia de afrontamiento adecuada pueden promover el crecimiento personal, incluso en familias separadas. Si nos centramos en este tipo de parejas, los conflictos que no se resuelven, o al menos no de una manera eficaz, pueden provocar en sus hijos problemas de comportamiento social y escolar, así como problemas de salud física y psicológica (Fariña et al., 2020).

Según los autores (Cantón et al., 2002) en una investigación que realizaron, los hijos de padres separados o divorciados presentan más problemas de conducta y personales que los que viven en hogares intactos, existiendo una gran variabilidad en la forma en que los niños y los adolescentes responden a la ruptura matrimonial de sus progenitores.

Los procesos de ruptura familiar con alta conflictividad suponen un riesgo importante en lo que refiere a la garantía del bienestar de los niños y niñas involucrados en estos. Los procesos de separación o divorcio conflictivos repercuten en los menores, provocando un incremento de problemas de comportamiento, emocionales o psicológicos (Riquelme et al., 2020).

Por ello, la gestión del conflicto interparental debería de convertirse en una prioridad para todos los profesionales que trabajan en los diferentes sectores de la familia, siendo fundamental una coordinación entre la terapia familiar, la terapia infantil y la mediación familiar.

Los efectos negativos de los conflictos interparentales en los hijos no tienen por qué ser lineales, es decir, los hijos pueden desarrollar mecanismos de afrontamiento durante el proceso de ruptura y desencadenar después los comportamientos disruptivos para sí mismos y con los demás (Sánchez y Bolaños, 2018). Estos mismos autores refieren que el proceso de separación no empieza ni termina con el proceso legal, ni así lo viven tanto los progenitores como los hijos, este proceso de ruptura empieza antes, desde donde se tiene que empezar a trabajar las emociones, los sentimientos ambivalentes y las cogniciones disociativas para así evitar carencias en los menores.

Para determinar el bienestar de los hijos recogemos las anotaciones que hacen los autores Sánchez y Bolaños (2018) en sus investigaciones sobre el proceso de divorcio; para minimizar las conse-

cuencias negativas en los hijos, recogen tres áreas de trabajo que abordar:

1. La necesaria concienciación de los padres sobre la importancia de los hijos durante el proceso.
2. El abordaje de la relación entre ambas partes.
3. Gestión del conflicto.

Por tanto, es de suma importancia trabajar en estas tres áreas con los padres que están en proceso de divorcio, para así poder asegurarnos el máximo bienestar posible de los hijos dentro del conflicto existente entre los progenitores, estos son los primeros pasos para poder actuar siempre con el objetivo de salvaguardar el interés de los menores, su bienestar bio-psico-social.

Este proceso se lleva a cabo a través de la mediación o de la orientación familiar, donde se propone cómo hacer para recuperar una relación dañada, cuyo objetivo principal es que los padres se den cuenta que esto lo hacen por sus hijos, por su bienestar y de alguna manera se hagan responsables de las consecuencias que pueden tener en sus hijos si no se realiza una separación adecuada en el interés de los menores. Se busca perseguir el cambio/adaptación en las personas y en el sistema familiar, pasando de una gestión del conflicto caótica y pasional a un desarrollo del conflicto más pacífico y estructurado, que consiga mitigar en la medida de lo posible las repercusiones del problema parental en el plano filial. En base a todos los antecedentes señalados en la literatura revisada, con el armazón epistemológico de la Psicología Positiva se realiza, de forma científicamente fundamentada, la propuesta que desarrollamos en el apartado siguiente.

3. Propuesta de intervención

El objetivo general se centra en elaborar un programa de intervención basado en las estrategias de la Psicología Positiva para facilitar la reescritura de las experiencias pasadas en parejas divorciadas, lo que tendrá su efecto en el bienestar de los hijos.

Derivado de este planteamiento general, los objetivos específicos que se pretenden conseguir son:

- Diseñar un programa para mejorar patrones de convivencia en las parejas divorciadas que repercutan en el bienestar de los hijos.

- Adaptar el programa CIP (Cognición Instruccional Positiva) al ámbito de la orientación y mediación señalado.
- Aportar avances, científicamente fundamentados, para ampliar los horizontes de la mediación y la orientación familiar.

3.1. Programa ANPECO

Este programa de intervención permite el avance en la investigación dentro del terreno de la orientación y mediación familiar, ofreciendo la posibilidad de solucionar diferentes circunstancias adversas que nos podemos encontrar dentro de un contexto de divorcio con hijos menores. De esta manera se pretende mejorar la eficiencia en los procesos de divorcio, dando herramientas a los progenitores para poder superar la situación o problema y recomponiendo sus experiencias respecto al otro progenitor para el beneficio de los menores.

El diseño del programa se basa en una metodología novedosa que contiene técnicas dirigidas a los padres para que puedan reescribir las experiencias pasadas que han vivido y procesado de forma dolorosa para ellos. Esta elaboración disfuncional no les permite poder perdonar al otro y establecer una relación cordial, creando así una relación nociva para ellos y para sus hijos. El perdón (entendido en el plano psicológico como reescritura de las experiencias personales) es un elemento clave en la Psicología Positiva, como componente para conseguir la felicidad y bienestar. Puede servir de manera terapéutica (Barahona et al., 2014), y en base a este planteamiento el programa propuesto centra su objetivo en la reescritura de la memoria autobiográfica.

El programa se realiza en una situación de altos porcentajes de divorcios en España, en donde los últimos años ha habido en 2017, 102.341 casos y en 2018, 99.444 casos, siendo el 46% con hijos menores en 2017 y el 45,1% en 2018, según los datos aportados por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Se ha creado un programa de intervención que, a la espera de su validación, es un lugar donde acudir para encontrar prácticas de la Psicología Positiva destinada a la mediación y orientación familiar para parejas divorciadas, que están basadas en el manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada dando respuestas a los objetivos de la CIP. Los objetivos específicos en los cinco niveles son:

- Retos/problemas: Generar reflexión de la situación problema y de la implicación en su dimensión personal.

- Emocional: Desarrollar estrategias para afrontar situaciones de divorcio para minimizar el conflicto de emociones.
- Autoconocimiento: Fortalecer a la persona contra las situaciones o contextos generadores de inestabilidad personal a través del autoconocimiento.
- Separación: Determinar las fortalezas personales que deberían considerarse en la capacidad de perdonar.
- Bienestar: Buscar el bienestar de los miembros de la pareja para que repercuta de forma positiva en los hijos.

El programa presenta tres fases, que se desarrollan a continuación, y con dos sesiones en cada fase.

- Fase 1: contemplando los antecedentes:

- Primera sesión: Entrevista conjunta con los padres
- Segunda sesión: CIP-1

- Fase 2: Modificando los procesos

- Tercera sesión: CIP-2
- Cuarta sesión: CIP-3

- Fase 3: midiendo las consecuencias

- Quinta sesión: CIP-4
- Sexta sesión: CIP-5

Este programa consta de 12 horas, repartidas en 6 sesiones presenciales, es decir, dos horas por sesión. Cada sesión está programada para poder tener tiempo para los saludos iniciales y un feedback final de la sesión. Por tanto, el tiempo total de las actividades nunca será de 120 minutos, para así asegurar unos minutos de reflexión y conversación con la pareja. La descripción y el proceso de las sesiones están en los anexos.

La población destinataria son aquellas parejas en un proceso de divorcio que tienen hijos menores en común, que además tienen una relación conflictiva y que necesitan de un apoyo para superar el contexto en el que se sitúan.

4. Conclusiones

Se ha trabajado desde la enseñanza en la reescritura de las experiencias pasadas, para así dar facilidades a las partes de poder entender las situaciones vividas de otro modo, ya que podemos concluir que el perdón es un fenómeno complejo que se produce cuando

se da un cambio en distintos procesos psicológicos, especialmente en la motivación y en la emoción (Prieto y López, 2018).

Podemos decir que la elaboración del olvido puede realizarse de forma positiva integrando los recuerdos de los sucesos negativos mediante el perdón, como se ha trabajado en este programa de intervención, aportando los avances de la Psicología Positiva a la re-escritura de las experiencias pasadas.

Esta investigación, centrada en la alternativa de propuesta de intervención, se basa en un trabajo de reflexión sobre los divorcios y las circunstancias que los acompañan. En relación a los tres objetivos propuestos podemos concluir que:

- Primero, en cuanto al objetivo de diseñar un programa para mejorar patrones de convivencia en las parejas divorciadas que repercutan en el bienestar de los hijos, podemos concluir que en base a la literatura revisada es necesaria la mejora de habilidades parentales para amortiguar el peso del conflicto. Se demuestra que la conflictividad relacional entre los padres perjudica de manera directa a los hijos. Por ello, el programa está enfocado a la resolución de esta conflictividad entre la pareja, aportando enseñanzas y materiales con el fin de conseguir el bienestar de los menores. Estos patrones de convivencia se enseñan a través de las fases diseñadas para el programa ANPECO, dando respuesta con las prácticas planteadas para la mejora de las relaciones entre los padres.

- Segundo, en lo que respecta a la adaptación del programa CIP (Cognición Instruccional Positiva) al ámbito de la orientación y mediación señalado, se ha podido desarrollar una propuesta específica para esta situación.

Además, es necesario aportar herramientas, conocimientos y habilidades relacionales, fundamentales para mejorar competencias parentales frente a la crisis. El que tengan las suficientes aptitudes para hacer que ese proceso sea lo menos doloroso posible, y que entiendan una máxima crucial (la separación no es el final del proyecto de vida que iniciaron), puede minimizar efectos perjudiciales, porque como padres estarán siempre unidos por sus hijos y el proyecto continúa.

El perdón se convierte en una reflexión intrínseca a cada miembro de la pareja, que tiene que nacer desde uno mismo; sin comprender esto, sin trabajar en la reescritura de las experiencias pasadas, la relación entre las partes no podrá ser la adecuada para fortalecer el bienestar de los hijos. Habrá rencores, tiranteces y otras tensiones

permanentes entre los padres, que no beneficiarán en absoluto el futuro de los hijos.

- En tercer lugar, el objetivo perseguido de aportar avances científicamente fundamentados para ampliar los horizontes de la mediación y orientación familiar, consideramos que con el programa propuesto se avanza en esta dirección. Con el análisis aportado, y considerando los factores sociales y psicológicos damos una perspectiva diferente epistemológicamente, elaborando un programa desde la Psicología Positiva, algo novedoso respecto a la orientación y mediación familiar. Se da forma a un protocolo de cómo poder trabajar con una pareja divorciada en conflicto, otorgando el programa de actividades empíricas para aportar herramientas eficaces a las parejas.

Referencias

- Amarís, A., Rcoha, A. y López-López, W. (2017). El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad del afrontamiento. *Terapia Psicológica*, 35(3), 271-281. DOI: 10.4067/S0718-48082017000300271
- Aranda, J., Palacios, A. y Villalba, A., (2014). Construcción y validación de la Escala del perdón (VAPPER490). *Revista Apunt*, 6(1), 87-100. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id>
- Álvez, M. (4 de marzo de 2013). Psicología positiva y logoterapia: una vida con sentido. *Psicología Positiva Montevideo*. <https://psicologiapositiva Uruguay.com/2013/03/04/psicologia-positiva-y-logoterapia-una-vida-con-sentido/>
- Barahona, M.N., Cabaco, A.S. y Litago, J.D. (2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP para la mejora de las competencias vitales en la Educación Superior. *Revista de Formación e Innovación Universitaria*, 6(4), 244-256.
- Barahona, M.N., Litago, J.D., Cabaco, A.S. y Sánchez, L. (2014). El perdón en la memoria autobiográfica: la reescritura de los acontecimientos vitales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 103-112.
- Cabaco, A.S. (2011). *Memoria, identidad y sentido vital*. Publicaciones de la UPSA.
- Cabaco, A.S. (Coord.) (2019). *Los niveles de la cognición instruccional positiva. Programa de reminiscencia CIP-CETYS para optimizar el bienestar de adultos mayores*. Publicaciones de CETYS-Universidad. <https://repositorio.cetys.mx/handle/60000/338>

- Cabaco, A.S. y Barahona, N. (Coords.) (2019). *Estimulación integral del envejecimiento con sentido: Combinando procesos cognitivos y emocionales*. Sindéresis.
- Cantón, J., Cortés, M.R. y Justicia, M.D. (2002). Las consecuencias del divorcio en los hijos. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 2(3), 47-66.
- Castro, S. (11 de agosto de 2020). *Modelo PERMA*. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/modelo-perma/>
- Domínguez, R. y Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra* 21(96), 660-679. <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/articulo/view/865>
- Fariña, F., Arce, R., Tomé, D. y Seijo, D. (2020). Validación del Cuestionario Actitud ante el Conflicto Parental: Autoinformación y Referenciada (ACPar). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 1-14. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2020.01.031>
- Frankl, V.E. (2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Herder.
- Fredrickson, B.L. (2003). The role of positive emotions un positive psychology: The broadenand-nuild theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Garzón, M.A. (2015). *Sentido de la vida y capacidad para perdonar en universitarios* (Tesis doctoral). Universidad Pontificia de Salamanca.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la Inteligencia Emocional: nuevos descubrimientos*. Grupo Z.
- Herguedas, A.J. (2016). La terapia por el perdón como opción terapéutica efectiva en la consulta médica. *Medicina Naturista*, 11(1), 42-46.
- Montes-Berges, B., y Aranda, M. (2017). Violencia de género: el papel de la empatía y el perdón sobre la actitud hacia volver con la expareja. *Internacional Journal of Developmental and Educational Psychology*, (1), 353-362. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220036>
- Mora-Pelegrín, M., Vázquez, M., Montes-Berges, B. y Aranda, M. (2017). Escala actitud para perdonar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 215- 224. Doi <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v1.1123>
- Oro, O.R. (2008). *Logoterapia y Psicología positiva*. Simposio en Tercer Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva.

- Prieto, M. (2017). Perdón y salud: Introducción a la psicología del perdón. *Revista Iberoamericana de Bioética*, 1(2), 1-3.
- Prieto-Ursúa, M., y Echegoyen, I. (2015). ¿Perdón a uno mismo, auto-aceptación o restauración intrapersonal? Cuestiones abiertas en psicología del perdón. *Papeles del Psicólogo*, 3(36), 230-237. Rhttp://www.papelesdelpsicologo.es
- Prieto, M., y López, J. (2018). Educar en el perdón. *Padres y maestros*, 374, 28-33. DOI:pym.i374.y2018.004
- Riquelme, V., Sahuquillo, P., y Cánovas, P. (2020). Transitando la ruptura familiar: una aproximación hacia la coordinación de parentalidad. Cuestiones pedagógicas. *Revista de Ciencias de la Educación*, 1(29), 77-89. <https://doi.org/10.12795/CP.2020.i29.06>
- Rozo, J.A. (1998). Viktor Frankl (1905-1997) o el sentido de la existencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 2, 355-361.
- Sánchez, T. y Bolaños, I. (2018). El trabajo conjunto de profesionales del derecho y la psicología: una forma de minimizar las consecuencias negativas del divorcio en los hijos. *Psicopatología clínica, Legal y Forense*, 18, 31-40.
- Seligman, M.E. (2000). *Indefensión*. Editorial Debate.
- Seligman, M.E. (2004a). *Aprenda Optimismo*. DeBolsillo.
- Seligman, M.E. (2004b). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.
- Seligman, M.E. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.
- Serrano, I., Prieto, M. y López, J., (2018). Educar en el perdón. *Padres y Maestros*, 1(374), 28-33. <https://doi.org/10.14422/pym.i374.y2018.004>
- Schacter, D. (2003). *Los siete pecados de la memoria*. Ariel.
- Solanes, A., Albajes-Eizagirre, A., Fullana, M.A., Fortea, L., Fusar-Poli, P., Torrent, C., Solé, B., Bonnín, C.M., Shin, Ji., Vieta, E. y Radua, J. (2021). ¿Podemos incrementar el bienestar subjetivo de la población en general? Una revisión paraguas de la evidencia. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* 14(1), 50-64. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.08.002>
- Vázquez, M., Montes-Berges, B., Aranda, M. y Mora, M. (2017). El perdón y la reincidencia para volver con la expareja. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 363-372. Doi: 10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.949
- Villegas, M. (2017). Culpa y perdón en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 28(108), 149-167. <https://doi.org/10.33898/rdp.v28i108.206>
- Worthington, E. (2001). *Five steps for forgiveness*. Crown.

- Worthington, E. (Ed.) (2005). *Handbook of forgiveness*. Routledge.
- Worthington, E. y Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19, 385-405. Doi:10.1080/0887044042000196674.

Anexos

Anexo I: Sesiones del programa ANPECO

Sesión 1	Presentación
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> - Entrevista con los padres. - Presentar el programa a la pareja. - Consolidar la idea de realizar el programa. - Saber los antecedentes a la situación actual. 	
Bloque temático: <ul style="list-style-type: none"> - Realidad de la situación 	Actividades: DAFO FAMILIAR
Recursos:	
Sesión 2	CIP-1
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> - Generar reflexión de la situación problema y de la implicación en su dimensión personal. 	
Bloque temático: <ul style="list-style-type: none"> - Retos 	Actividades: <ul style="list-style-type: none"> - Las reglas del juego - Un nuevo enfoque - La curiosidad tiene un límite
Recursos: Bolígrafo, papel y post-it	
Sesión 3	CIP-2

Objetivo: - Desarrollar estrategias para afrontar situaciones de divorcio. - Minimizar el conflicto de emociones	
Bloque temático: - Emociones	Actividades: - Emoción-arte - Tú la emoción y yo las palabras. - Redescubre tus estrategias - Torneo de debate
Recursos: Bolígrafo y papel	
Sesión 4	CIP-3
Objetivo: - Fortalecer a la pareja contra las situaciones o contextos generadores de inestabilidad personal a través del autoconocimiento.	
Bloque temático: - Autoconocimiento	Actividades: - Te agradezco - Esfuerzos - Scanner corporal
Recursos: Bolígrafo, papel, post-it	
Sesión 5	CIP-4
Objetivo: - Determinar las fortalezas personales que deberían considerarse en la capacidad de perdonar.	
Bloque temático: - Perdón	Actividades: - Flexibilizar - Perdona-T
Recursos: Bolígrafo y papel	

Sesión 6	CIP-5
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">- Buscar el bienestar de los miembros de la pareja para que repercuta de forma positiva en los hijos.	
Bloque temático: <ul style="list-style-type: none">- Bienestar	Actividades: <ul style="list-style-type: none">- Nuevo orden familiar- Efecto hijos- La última carta