

# 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