

PRIMERA PARTE. RETOS, LUCHAS, EMOCIONES Y DUELOS

SEPARACIÓN Y DIVORCIO: QUIÉNES PARTICIPAN

- I. Actitud ante el problema
- II. Psicólogos
- III. Abogados
- IV. Mediadores
- V. Jueces, Magistrados y Fiscales
- VI. Notarios

LA PAREJA EN CRISIS: REINVENTARNOS O TERMINAR LA RELACIÓN

- I. Pareja y crisis
- II. La ambivalencia emocional. ¿Es normal esto que me pasa?
- III. ¿Puede que se trate “solo” de una crisis?
 1. ¿Qué es una crisis?
 2. Los “porqué” de las crisis de pareja (causas más habituales)
 3. Los “para qué” de las crisis... ¿De verdad pueden servir para algo?
- IV. De la culpa a la responsabilidad
- V. Revisar nuestras creencias sobre el amor y la pareja
- VI. Tomar una decisión
 1. El mapa de decisión
 2. El dilema: ¿creas o destruyes?

EL PROCESO EMOCIONAL Y DE ACTUACIÓN ANTE LA RUPTURA Y EL DIVORCIO

- I. Introducción
- II. La ruptura y sus divorcios
- III. Las etapas de la ruptura
- IV. Las emociones
- V. Reacciones habituales ante la ruptura y el divorcio
 1. Dime qué sientes y te diré cómo reaccionarás
 2. Afrontamiento de rupturas conflictivas
- VI. Reconciliación: ilusión o posibilidad
- VII. Manejando las emociones
- VIII. Situaciones críticas a lo largo del proceso de ruptura y divorcio
 1. Situaciones críticas generales
 2. Pautas para prevenir actitudes inadecuadas en situaciones habituales que pueden afectar a vuestros hijos
- IX. Familiares, amigos y compañeros en el proceso de separación
- X. Una nueva vida
 - Haciendo uso de nuestros aprendizajes

XI. La psicología y el proceso de divorcio

1. ¿Cuándo contar con un psicólogo?
2. Tipos de psicólogos que pueden intervenir en un proceso de divorcio
3. ¿Cómo elegir un psicólogo?

LOS HIJOS NO SE DIVORCIAN

I. El problema de los hijos ante la ruptura de los padres

II. ¿Qué les decimos?

1. Si son pequeños
2. Si son mayores

III. ¿Cómo se lo decimos? Claves para una conversación delicada

IV. Reacciones normales ante la separación de los padres

V. Situaciones especiales que requieren especial atención

1. Rechazo del hijo a mantener una relación con uno de los dos
2. Depresión infantil ante el divorcio
3. Adolescencia complicada tras el divorcio
4. Abandono de los hijos del padre o de la madre tras el divorcio

VI. La familia divorciada

VII. El inicio del régimen de visitas: la coparentalidad

VIII. Nuevas parejas y los niños

IX. Alienación parental

X. Recomendaciones finales

SEGUNDA PARTE. ASPECTOS LEGALES

CONCEPTOS LEGALES BIEN CLAROS

I. Matrimonio

II. Consecuencias de la terminación del matrimonio

1. Respecto de los cónyuges
2. Respecto de los hijos comunes

III. Pareja de hecho

IV. Consecuencias de la ruptura de la pareja de hecho

1. Respecto de los convivientes
2. Respecto de los hijos comunes

V. Se acabó la convivencia

1. Separación
2. Divorcio
3. Abandono del hogar

- VI. ¿Qué es la nulidad matrimonial?
- VII. ¿Qué son y para qué valen los acuerdos prematrimoniales?
- VIII. Regímenes económicos matrimoniales

- 1. Sociedad de gananciales
- 2. Separación de bienes
- 3. Régimen de participación

- IX. ¿Qué es la sociedad de gananciales? ¿Cómo y cuándo se liquida?
- X. Patria potestad y guarda y custodia
- XI. Atribución del domicilio en caso de divorcio
- XII. Pensión de alimentos
- XIII. Pensión compensatoria

PROCEDIMIENTOS JUDICIALES DE DIVORCIO

I. Divorcio de mutuo acuerdo

- 1. ¿Qué es un divorcio de mutuo acuerdo?
- 2. Ventajas del mutuo acuerdo
- 3. Posibilidad de combinar el mutuo acuerdo con la liquidación de bienes gananciales
- 4. Cláusulas de un convenio regulador
- 5. Procedimiento para aprobar un convenio regulador
- 6. ¿Quieres un modelo de convenio regulador?

II. Divorcio contencioso

- 1. ¿Quiénes intervienen en un procedimiento?
- 2. Demanda y medidas previas
- 3. La primera instancia y sus fases
- 4. ¿Cómo se desarrolla la vista oral?
- 5. Pruebas: interrogatorios, documentos, testigos y peritos
- 6. La exploración judicial de hijos menores
- 7. La apelación
- 8. Coste y duración de un procedimiento de divorcio
- 9. ¿Qué es la ejecución de sentencia?
- 10. Modificaciones tras la sentencia final

SITUACIONES CONFLICTIVAS TRAS EL DIVORCIO

I. Conflictos en el ejercicio de la patria potestad

- 1. Tipos de conflictos
- 2. Alternativas en caso de conflictos

II. Cuando los conflictos son ajenos al convenio regulador

III. Impago de pensiones: ¿puede ser delito?

- 1. Vía civil
- 2. Vía penal

IV. Un conflicto constante: los “gastos extraordinarios” de los hijos

1. Más allá de los propios gastos ordinarios
2. No reflejados en el convenio regulador o resolución judicial
3. Expediente de jurisdicción voluntaria
4. Incidente de declaración de gasto extraordinario

V. Los problemas de las redes sociales

VI. Situaciones de violencia y conflicto en las visitas de los hijos: Puntos de Encuentro Familiar

VII. El equipo psicosocial para la determinación del régimen de guarda y custodia

VIII. Custodia compartida o custodia monoparental: un conflicto frecuente

IX. ¿Cómo podría afectar el divorcio a tu testamento?

X. Secuestros interparentales: cómo actuar ante su sospecha o riesgo

XI. El control de la infidelidad mediante el control del móvil

DIVORCIARSE ANTE NOTARIO

I. En qué consiste y qué ventajas tiene el divorcio de mutuo acuerdo ante notario

II. Hay que cumplir con algunos requisitos

III. Documentación necesaria

IV. Dos supuestos especiales

V. Trámites que deben realizarse una vez firmada la escritura de divorcio

VI. Duración

VII. Coste

VIII. Competencia internacional del notario

IX. Contenido de una escritura notarial de divorcio de mutuo acuerdo

MEDIACIÓN FAMILIAR: JUSTICIA A LA MEDIDA

I. La mediación: una opción para abordar las rupturas matrimoniales/de parejas

II. ¿Qué ofrece la mediación en los procesos de ruptura?

III. Principios esenciales de la mediación

IV. Objetivos de la mediación familiar

V. ¿Quiénes participan en la mediación familiar?

VI. ¿Quién puede actuar como persona mediadora?

VII. Funciones de la persona mediadora

VIII. Responsabilidad de la persona mediadora

IX. Ventajas de la mediación

X. Procedimiento de la mediación

XI. Coste de la mediación

XII. Experiencias de ruptura de parejas que han resuelto su conflicto a través de la mediación familiar

XIII. Legislación en materia de mediación

1. Legislación nacional
2. Legislación autonómica
3. Normativa europea

VIOLENCIA DE GÉNERO Y VIOLENCIA PSICOLÓGICA

I. Aproximación jurídica a la violencia de género .

1. Diferencias entre violencia de género y violencia doméstica
2. ¿Cómo, dónde y cuándo solicitar una orden de protección?
3. Celebración de la comparecencia de la orden de protección y posibilidad de adopción de medidas civiles en relación con la guarda y custodia de los hijos menores, uso del domicilio familiar y pensión de alimentos
4. Celebración del juicio principal tras la vista relativa a la orden de protección
 - A) Las ocho fases del juicio oral
 - B) La sentencia
5. ¿Qué es el VioGen? Seguimiento en cada caso dependiendo del riesgo evaluado
6. La violencia de género y la agravante de parentesco: dos agravantes que no son incompatibles

II. La violencia psicológica

1. Definición y tipos de violencia de género. Violencia de género psicológica
2. Signos de violencia de género psicológica: cómo ser consciente, cómo saber si hay violencia de género psicológica y qué hacer
 - A) ¿Cómo se explica el maltrato y los factores que los mantienen?¿Por qué no he sido consciente?
 - B) Consecuencias para las mujeres que sufren violencia psicológica
3. Recursos: ¿dónde acudir ante sospechas?

TESTIMONIOS PERSONALES ANÓNIMOS

- I. Hombre, 57 años. Depresión, adicción de la exesposa, mala selección de abogados
- II. Hombre, 41 años. Infidelidad de la mujer, lentitud en la gestión del divorcio
- III. Mujer, 44 Años. Infidelidades por ambas partes. Gestión inteligente del conflicto
- IV. Mujer, 44 años. Pareja sensata, separación madura
- V. Mujer, 49 años. Desencuentro sobrevenido. Buena gestión del divorcio y de la situación con los hijos
- VI. Mujer, 34 años. Inmadurez de la pareja. Familia política emocionalmente depredadora
- VII. Mujer, 38 años. Tras sufrir violencia de genero psicológica, la mujer sumisa decide tomar las riendas de su vida
- VIII. Mujer, 53 años. Infidelidad, indecisiones, separación tortuosa
- IX. Mujer, 43 años. La incomunicación y el desinterés matan el amor
- X. Hombre, 47 Años. Ella va y se enamora de otro. Divorcio modélico, saber ceder
- XI. Mujer, 55 años. Una mediación ejemplar
- XII. Mujer, 54 años. Crecimiento en direcciones opuestas, infidelidad y magnífica gestión del conflicto
- XIII. Mujer, 44 años. De alienación parental a custodia compartida
- XIV. Mujer, 43 años. Alejamiento, divorcio contencioso, alienación parental
- XV. Mujer, 59 años. La infidelidad contada por su protagonista
- XVI. Mujer, 50 años. Drogadicción

XVII. Hombre, 46 años. Ruptura unilateral, buena gestión del conflicto, abogado conciliador

XVIII. Mujer, 49 años. Me olvide de mí, pero ahora ya estoy de vuelta

XIX. Mujer, 43 años. Abogada ambiciosa impide un buen acuerdo

XX. Hombre, 50 años. Sin felicidad no hay pareja

XXI. Hombre, 46 años. La inmadurez en el matrimonio pasa factura en el divorcio

GUÍA DE RECURSOS

I. La pareja en crisis: reinventarnos o terminar la relación

II. El proceso emocional y de actuación ante la ruptura y el divorcio

III. Los hijos no se divorcian

IV. Conceptos legales bien claros y procedimientos judiciales de divorcio

V. Situaciones especialmente conflictivas

VI. Divorciarse ante notario

VII. Mediación familiar: justicia a la medida

VIII. Violencia de género y violencia psicológica