



# GUÍA DIVORCIO RESPONSABLE.



[WWW.DIVORCIORESPONSABLE.ES](http://WWW.DIVORCIORESPONSABLE.ES)

# GUÍA

En esta guía encontrarás respuesta a las primeras dudas que te surgen cuando estás pensando en una ruptura sentimental. Aclaremos tus primeras inquietudes jurídicas, en función de tu situación legal, así como aquellos conceptos que son muy usados y a la vez, fácilmente confundidos.

Por otra parte, te ofrecemos unas herramientas básicas para que puedas gestionar emocionalmente con mayor solvencia los primeros momentos de esta fase a la que te enfrentas.

En esta primera parte, de aclaraciones jurídicas, trataremos las siguientes **cuestiones**:



- Diferencia entre separación y divorcio. Convenio regulador según la situación.
- Diferencia entre patria potestad y custodia.
- No estamos casados, tenemos hijos en común ¿qué tenemos que hacer?
- Tipos de divorcios

**DIFERENCIA ENTRE SEPARACIÓN Y DIVORCIO.  
CONVENIO REGULADOR SEGÚN LA SITUACIÓN.**

**SEPARACIÓN**

**CESE EFECTIVO DE LA  
CONVIVENCIA**

**EFFECTO DE LA  
SEPARACIÓN DE BIENES  
DESDE LA SENTENCIA**

**NO PUEDEN VOLVER A  
CONTRAER MATRIMONIO,  
YA QUE SIGUE  
EXISTIENDO EL VÍNCULO  
MATRIMONIAL.**

**DIVORCIO**

**FIN AL MATRIMONIO.  
DISOLUCIÓN DEL  
VÍNCULO  
MATRIMONIAL.**

**PRODUCE LA  
DISOLUCIÓN DEL  
RÉGIMEN ECONÓMICO  
MATRIMONIAL**

**TRAS EL DIVORCIO, LOS  
CÓNYUGES PUEDEN  
VOLVER A CONTRAER  
MATRIMONIO ENTRE SÍ O  
CON OTRAS PERSONAS**

**TANTO LA SENTENCIA DE SEPARACIÓN COMO LA DE DIVORCIO  
RECOGE LAS MEDIDAS RESPECTO AL CUIDADO DE LOS HIJOS,  
GUARDA Y CUSTODIA, RÉGIMEN DE VISITAS, COMUNICACIÓN Y  
ESTANCIA, EJERCICIO DE LA PATRIA POTESTAD, GASTOS DE  
MANTENIMIENTO DE ÉSTOS, LA DISOLUCIÓN DEL RÉGIMEN  
ECONÓMICO DEL MATRIMONIO, EL USO DE LA VIVIENDA,**

## CONVENIO REGULADOR

---

El **convenio regulador** es el instrumento que detalla cómo regir las relaciones jurídicas en un matrimonio que ha roto su convivencia. Por tanto, se formaliza tanto en casos de separación como de divorcio.

El convenio regulador debe regular las siguientes cuestiones:

- **Hijos comunes.** El convenio deberá regular quién y cómo ostenta la guarda y custodia así como el régimen de visitas, de comunicaciones y de contacto con los familiares.
  - **Vivienda familiar.** Se debe acordar qué hacer con ella. Cuando existen hijos comunes, lo normal es que se atribuya su uso al cónyuge que ostente la guarda y custodia de los mismos.
  - **Gastos y cargas comunes.** Aunque se extinga la convivencia, lo normal es que queden determinadas cargas comunes y debe regularse su reparto en el convenio.
  - **Pensiones y ayudas.** Pensiones alimenticias para los hijos y compensatoria para el cónyuge, en el caso de quedar en una situación de desequilibrio tras el divorcio.
  - **Régimen económico-matrimonial.** Si el convenio se da en el marco de un divorcio, se disolverá el régimen económico-matrimonial. Pero en los casos de separación (legal o de hecho), habría que instar tal disolución, si se desea.
-

El convenio regulador **puede formalizarse en tres momentos**, siendo voluntario en el primero y obligatorio en los dos siguientes:

- **Separación de hecho.** La separación de hecho es la que se produce sin efectos jurídicos a terceros. Suele ocurrir durante crisis transitorias, o en situaciones en que al matrimonio no le interesa modificar su régimen jurídico. En estos casos puede pactarse un convenio de forma voluntaria.
- **Separación legal.** La separación legal puede ser acordada o contenciosa. En cualquier caso, implica una interrupción de la convivencia y de las obligaciones matrimoniales. Produce efectos legales, por lo que debe instarse judicialmente y regularse obligatoriamente en un convenio regulador.
- **Divorcio.** El divorcio supone la ruptura del vínculo matrimonial y del régimen económico-matrimonial. También puede ser de mutuo acuerdo o contencioso, y se insta ante el Juez siendo obligatoria la asunción de un convenio regulador.

En los casos en que deba formalizarse un convenio regulador y no haya acuerdo entre los cónyuges, será el Juez el encargado de determinar su contenido.

---

## **DIFERENCIA ENTRE PATRIA POTESTAD Y CUSTODIA**

Son dos conceptos muy utilizados y fácilmente confundidos. Para ello estableceremos las principales características de cada uno de los conceptos.

### **PATRIA POTESTAD :**

- Son todos los derechos y deberes de los padres en relación con sus hijos menores de edad no emancipados.
- Lo normal es su ejercicio compartido entre ambos progenitores.
- Es indisponible. Su ejercicio no puede ser modificado ni extinguido por la voluntad privada, sino sólo en los casos permitidos por la ley

### **CUSTODIA:**

- Es el cuidado cotidiano de los menores.
  - Puede ser establecida de forma compartida por ambos progenitores o bien de forma exclusiva en favor de un solo progenitor.
  - Se otorgará de forma exclusiva o compartida en función de las circunstancias concretas del núcleo familiar, quien se haya ocupado de su cuidado, disponibilidad horaria, voluntad de los mismos, entre otras
-

**NO ESTAMOS CASADOS, TENEMOS HIJOS EN  
COMÚN ¿QUÉ TENEMOS QUE HACER?**

En los casos de rupturas con hijos en común sin matrimonio previo, se llevará a cabo las medidas paterno filiales, que son un procedimiento judicial por el que se determinan los aspectos relacionados con los hijos tras la ruptura de una pareja sea cual sea su estado civil (casados, pareja de hecho o ninguna de ellas).

Las medidas paterno filiales tratan de proteger los derechos de los hijos menores tras una ruptura

Este procedimiento podrá llevarse a cabo de dos formas diferentes en función del acuerdo y el consenso que exista entre los progenitores:

-**De mutuo acuerdo** a través de un convenio regulador en el que los progenitores decidan y establezcan los aspectos de las medidas paterno filiales.

-Acceder a la **vía contenciosa** donde el Juez decidirá sobre el interés de los menores y establecerá las medidas oportunas.

---

En cualquier caso, algunos de los aspectos que engloban las medidas paterno filiales tras una ruptura con hijos son similares a las producidas en un proceso de divorcio:

- La guarda y custodia de los hijos, que puede ser custodia compartida o custodia monoparental.
  - Un régimen de visitas que se establece a favor del progenitor no custodio cuando se ha escogido el tipo de custodia monoparental.
  - Atribución del uso de la vivienda familiar.
  - La pensión de alimentos, establecida en función de los gastos del menor y en proporción a los ingresos de los progenitores (con independencia del tipo de custodia).
  - Una pensión compensatoria en caso de ser necesaria.
-

## **TIPOS DE DIVORCIOS**

El matrimonio se disuelve, sea cual fuere la forma y el tiempo de su celebración, por la muerte o la declaración de fallecimiento de uno de los cónyuges y por el divorcio. Por lo que el divorcio, disuelve el vínculo matrimonial, y los cónyuges ya pueden volver contraer nuevo matrimonio.

El único requisito para divorciarse es que hayan transcurrido tres meses desde la celebración del matrimonio.

El divorcio puede hacerse ante el juzgado o ante el notario (éste último sólo es posible si no hay hijos menores en común)

### **El divorcio de mutuo acuerdo**

El procedimiento de divorcio de mutuo acuerdo, requiere un convenio regulador, un acuerdo por escrito entre los cónyuges en el que ambos manifiestan su deseo de divorciarse y regulan todas las consecuencias que el divorcio lleva aparejado tanto en su aspecto familiar, como en su aspecto patrimonial, con el contenido que en anteriores apartados hemos analizado.

---

Junto con la demanda de divorcio, que deberá ser redactada y firmada por un abogado y un procurador, deberá acompañarse los siguientes documentos:

- Certificado de inscripción del matrimonio en el Registro Civil.
- Certificado de nacimiento de hijos (si los hubiera).
- Convenio Regulador firmado por los cónyuges.

Una vez presentada la demanda de divorcio, se citará por el Juzgado competente a las partes para que ratifiquen el convenio regulador ante el Letrado de la Administración de Justicia, para que se ratifiquen por separado en su petición. Previamente hará falta informe del Ministerio Fiscal en caso de haber hijos menores, ya que es la figura que vela por sus intereses.

Cuando se haya sido ratificado el convenio, el Juez dictará la sentencia de divorcio que se inscribirá de oficio en el Registro Civil correspondiente.

---

## **El divorcio contencioso**

El divorcio contencioso se origina cuando no existe acuerdo por ambos cónyuges en la solicitud del divorcio o en los acuerdos que han de recogerse en el convenio regulador.

Por lo que cualquiera de los cónyuges puede solicitar del Juzgado que se inicie un procedimiento de divorcio.

Junto con la demanda de divorcio, que deberá ser redactada y firmada por un abogado y un procurador, deberá acompañarse los siguientes documentos:

- Certificado de inscripción del matrimonio en el Registro Civil.
  - Certificado de nacimiento de hijos (si los hubiera).
  - Si se solicitaran medidas de carácter patrimonial, el demandante deberá aportar los documentos de que disponga que permitan evaluar la situación económica de los cónyuges (declaraciones tributarias, nóminas, certificaciones bancarias, títulos de propiedad, certificaciones registrales...).
-

Una vez presentada la demanda, se le dará traslado al demandado para que la conteste por escrito.

Cuando hubiere hijos menores o incapacitados, se le dará traslado de la demanda al Ministerio Fiscal.

A continuación, se nos citará a la vista de juicio donde deberán concurrir las partes por sí mismas, con apercibimiento de que su incomparecencia sin causa justificada podrá determinar que se consideren admitidos los hechos alegados por la parte que comparezca para fundamentar sus peticiones sobre medidas definitivas de carácter patrimonial.

También será obligatoria la presencia de los abogados respectivos. Si se estimara necesario de oficio o a petición del fiscal, por las partes, miembros del equipo técnico judicial o del propio menor, se oirá a los hijos menores o incapacitados si tuviesen suficiente juicio y, en todo caso, a los mayores de 12 años.

Se permite que en el acto de la vista (la celebración del juicio) se aporten pruebas documentales o testigos.

---

Y una vez concluya, el juez dictará sentencia (que se inscribirá de oficio en el Registro Civil correspondiente), declarando disuelto el matrimonio y adoptando las medidas familiares y patrimoniales.

Cabe destacar que, en cualquier momento del procedimiento, los interesados pueden solicitar al Juzgado que transforme el procedimiento contencioso de divorcio en un procedimiento de mutuo acuerdo, para lo cual deberán presentar en el Juzgado, obligatoriamente, un convenio regulador suscrito por ambos.

Para finalizar, se puede solicitar con la demanda de divorcio contencioso, que mientras se tramite el procedimiento, el Juzgado adopte una serie de medidas provisionales destinadas a regular de un modo transitorio aspectos concernientes a los hijos, vivienda, pensión de alimentos, régimen de visitas, cargas del matrimonio, etc...

Estas medidas provisionales serán sustituidas por las definitivas que se acuerden en la sentencia de divorcio.

En definitiva, y tras conocer las diferentes vías para abordar este proceso, lo más importante es hacerlo desde el sentido común, priorizando siempre en el acuerdo, y a falta de éste, antes que acudir a la vía contenciosa, apostar por medios alternativos como es la mediación, que facilite una mejor comunicación, y garantiza unos resultados mucho más ventajosos para todas las partes.

---

# ASPECTOS PSICOLÓGICOS



## **¿QUÉ ES UN BUEN DIVORCIO?**

El proceso judicial de divorcio supone exteriorizar un problema que ya existía entre usted y su pareja desde hacía tiempo y que probablemente estuviese afectando no sólo a usted, sino a todo el núcleo familiar.

Todo este proceso supone un desgaste emocional en todas las partes, por lo que si sólo abordamos el divorcio desde una perspectiva legal, estaremos dejando desatendido un aspecto esencial que influirá en la forma en la que los implicados vivan el proceso y cómo de afectados acabarán tras este.

Por tanto, un buen divorcio es aquel que se aborda desde la perspectiva psicológica, por un lado, y judicial, por otro. Ambas vías son esenciales y convergen pero, a la vez, van por separado, es decir, no podremos resolver nuestros problemas personales y emocionales por la vía judicial.

---

## ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Los **estilos de comunicación** son formas que adoptamos las personas para relacionarnos con los demás. Éstos no son fijos e inmutables, sino que podemos tener estilos de comunicación diferentes según las circunstancias, el entorno o las personas a las que nos dirijamos, por eso es importante identificar y saber cambiar a un estilo de comunicación más adecuado.

En este caso, un proceso de divorcio y los posibles conflictos que suelen desencadenarse, puede propiciar que adoptemos un estilo de comunicación que no nos beneficie y nos impida resolver problemas, conseguir nuestros objetivos, defender nuestros derechos y responder ante exigencias de la otra persona.

Podemos diferenciar cuatro estilos de comunicación:

- **AGRESIVO**
  - **PASIVO O INHIBIDO**
  - **PASIVO-AGRESIVO**
  - **ASERTIVO**
-

## **AGRESIVO**

- No tiene en cuenta los derechos de los demás, los únicos que cuentan son los suyos
  - Defiende su postura de una manera amenazante y/o dominante
  - Se expresan de forma cortante, directa
  - Interrumpe a los demás sin mostrar respeto por la opinión del otro
  - Puede mostrarse de forma violenta mediante gestos o palabras
-

## **PASIVO O INHIBIDO**

- Dificultad para expresarse abiertamente, ni defender su postura o derechos
  - Evita el conflicto
  - Cambia de opinión según la opinión de los demás
  - Tiende a permanecer callado, lenguaje no verbal tímido o retraído.
-

## **PASIVO - AGRESIVO**

Combinación de los estilos pasivo y agresivo:

- -Suelen expresar lo que les molesta de forma indirecta
  - -Dificultades a la hora de resolver conflictos de forma directa
  - A veces se muestran agresivos con algunos, pasivos con otros, según el contexto
-

## **ASERTIVO**

- Tiene en cuenta los derechos de los demás, a su vez que respeta los suyos propios
- Expresa opiniones y deseos de forma abierta y directa, con respeto y sin sobrepasar los derechos del otro
- Pone límites y respeta los de los demás
- Resuelve problemas en el momento en el que surgen y de forma constructiva

Cada estilo presenta beneficios e inconvenientes, por tanto, hay que atender al contexto y adaptarnos a lo que cada situación nos demande, pues no siempre será "mejor" adoptar un estilo comunicativo asertivo, a veces deberemos mostrarnos un poco más agresivos o pasivos según nuestro objetivo final.

---

## **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

El **afrentamiento** se define como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1984). Es una respuesta adaptativa que lleva a cabo la persona para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar, como en este caso, un proceso de divorcio.

La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés ante la situación-problema. Las estrategias de afrontamiento que pongamos en marcha y que nos permitirán afrontar con eficacia las situaciones que se desencadenan durante el proceso de separación dependen de:

- La evaluación que hacemos sobre la situación estresante (qué grado de dificultad, complejidad o demanda supone esa situación)
- La evaluación que hacemos sobre nuestra capacidad para afrontarla (si percibimos que seremos capaces o la situación sobrepasa nuestras habilidades)
- Capacidad de obtener información de la situación (cuanto más incierta es una situación, más estrés y menos percepción de capacidad de afrontamiento tendremos)
- Posibilidades de apoyo social en nuestro entorno (si existen personas a las que recurrir que puedan sernos de ayuda en situaciones estresantes).

## PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:

- **Estrategias basadas en el problema:** Suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema.
  - **Estrategias basadas en la emoción:** Tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones, en liberarlas e intentar relajarse.
  - **Estrategias basadas en la evitación:** Se basan en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar. La persona aplaza el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y reunir sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación.
-

## **FASES DEL DUELO: RUPTURA**

Las fases por las que una persona podría pasar tras el fallecimiento de un ser querido son parecidas a las que se presentan tras una ruptura o divorcio, que, al final, supone la “pérdida” de esa persona o, mejor dicho, de la relación que había entre ambos; o, por otro lado, la pérdida de la forma de vida al que estaban acostumbrados ambos miembros.

Son muchos los cambios que supone un divorcio, y el torrente emocional que esta situación genera hace que podamos vivir este momento como algo complicado. Independientemente de quien haya sido la persona que decidió poner fin a la relación, ambos pueden pasar por diversas fases ante los grandes cambios que se avecinan. Las fases pueden darse en diferente orden, incluso algunas no darse en absoluto.

Distinguimos las siguientes fases:

- Negación y aislamiento.
  - Ira
  - Negociación
  - Depresión.
  - Aceptación
-

## **FASES DEL DUELO: RUPTURA**

- **NEGACIÓN Y AISLAMIENTO:** Para protegernos del malestar que supone el cambio radical, la persona niega la realidad y actúa como si todo continuara igual, o se aísla del resto.
  - **IRA:** La persona siente una rabia y una ira muy fuerte hacia la persona que le ha dejado y culpa a la otra persona de los males de la pareja. Entonces suele aparecer la venganza. En ocasiones, ocurre también que la rabia se dirija hacia uno mismo o a personas de su alrededor.
  - **NEGOCIACIÓN:** La persona intenta aceptar la situación acercándose al otro de nuevo, se puede cometer el error de tratar de hacer cualquier cosa por recuperar la relación
  - **DEPRESIÓN:** En esta fase la persona se da cuenta que la relación no se recuperará y empieza a ser consciente de los cambios que se avecinan.
  - **ACEPTACIÓN:** Tras la tristeza de la fase anterior, la persona comienza a visualizar un nuevo futuro. Acepta que la relación se acabó y que lo que no pudo ser, no será. Ya no busca estar con la otra persona
-

## **COMUNICACIÓN DEL DIVORCIO A LOS HIJOS**

Cuando finalmente tomamos la decisión de divorciarnos de nuestra pareja, tendemos a ocultar este hecho a nuestros hijos para evitarles el dolor que les supondrá saber que sus padres se separan. Intentar proteger a nuestros hijos está en nuestro ADN, sin embargo, a veces puede ser contraproducente.

En muchas ocasiones los hijos ya son conocedores de los problemas que existen entre sus padres y, de todos modos, acabarán enterándose cuando el divorcio suceda. En otras ocasiones, se utiliza a los hijos para conseguir su custodia, intentando separarlos del otro progenitor, lo cual acaba por generar un gran malestar y confusión a los niños.

Por tanto, la mejor opción es comunicar a los hijos la decisión tomada en el momento en el que el proceso esté ya por iniciarse, evitando involucrarlos más de lo necesario.

### **¿Cómo comunico a mi hijo que nos vamos a divorciar?**

- Debemos informar sobre la decisión de separarse (si es posible que lo hagan los dos progenitores juntos), qué supone esta decisión (ambos dejaremos de vivir juntos, esto no tiene que ver con los hijos sino con la pareja, etc.), lo que ocurrirá a partir de ahora (uno de los progenitores se irá de casa, pero seguirá teniendo contacto con el niño, si fuese el caso, por ejemplo).

## **COMUNICACIÓN DEL DIVORCIO A LOS HIJOS**

- Indicarles que pueden expresar cualquier duda que tengan durante el proceso
- Permitirles expresar su enfado, rabia, tristeza o frustración ante la noticia, teniendo en cuenta que es normal que se sientan mal en un primer momento.
- Si el malestar del niño se mantiene en el tiempo, buscar ayuda profesional para ver qué factores pueden estar influyendo en el procesamiento de la nueva situación.
- Evitar involucrar a los hijos en el proceso, dar información cuando la pidan pero no hacerlos partícipes de todo lo que ocurre; no utilizarlos como mensajeros entre ambos progenitores para que no sientan que el peso de vuestra ruptura recae sobre ellos.

El divorcio no tiene por qué ser problemático ni traumático para los niños si se sabe llevar adecuadamente, y esto se consigue con comunicación y haciendo las cosas mirando, principalmente, por el bienestar de los niños, y no por el interés del adulto.

---