

Las 3R de la MEDIACIÓN FAMILIAR: Reponer, Reparar y Reciclar relaciones familiares

Programa de Orientación y Mediación (Guía)

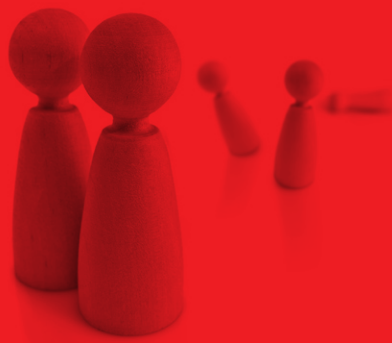


Laura Calvo Estaun
Christian Dantart Usón
Sofía Espada Giner

Las 3R de la MEDIACIÓN FAMILIAR:
Reponer, Reparar y Reciclar
relaciones familiares

Programa de Orientación y Mediación (Guía)







El Servicio de Orientación y Mediación Familiar, dependiente del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia, acerca la mediación a las familias aragonesas que se encuentran en una situación de crisis o conflicto. La experiencia acumulada desde la puesta en marcha de este servicio, pionero en España, demuestra, día a día, familia a familia, la eficacia de la mediación como solución ante los conflictos familiares.

Las situaciones conflictivas a las que deben hacer frente las familias son inevitables y muy diversas. Es imprescindible abordarlas de una manera adecuada con ayuda profesional y especializada. Este apoyo y orientación es lo que nos ofrece la Dirección General de Familia a través del Servicio de Orientación y Mediación Familiar, atendido por un equipo multiprofesional y con amplia experiencia.

Este programa nos parece un logro que tiene que difundirse entre todas las familias aragonesas. La Guía que tienen en sus manos les va a permitir conocer, de manera clara, qué es y cuáles son los objetivos del Servicio. A través de una serie de situaciones prácticas y reales, les va a acercar a los conflictos familiares tratados en mediación y va a dar a conocer las estrategias necesarias para afrontarlos de la manera más adecuada.

Me complace presentar esta Guía y deseo que cumpla su último propósito: contribuir al bienestar de las familias aragonesas.

Ricardo Oliván Bellosta
Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia





La familia, como institución en permanente evolución acorde al cambio social, va modificando y diversificando su estructura, su composición, sus necesidades y deseos y también sus conflictos. Y hablar de conflictos en el ámbito familiar significa mucho más que un enfrentamiento o un problema. La singularidad de los conflictos familiares y de los propios procesos de familia, teñidos de una evidente carga emocional, obliga a buscar métodos adecuados a dichas características.

La mediación, como método de resolución de conflictos, está contribuyendo muy eficazmente en el abordaje de las situaciones conflictivas surgidas en el seno familiar ya que permite acercarnos, de manera profunda e integral, a las cuestiones interpersonales que subyacen en los conflictos familiares. La mediación pone su acento en la capacidad de la familia para gestionar sus propias crisis y para ello es preciso dotarla de instrumentos de ayuda con los que enfrentarse a sus problemas. La mediación se presenta, pues, como un recurso que, partiendo de los principios de voluntariedad, neutralidad, imparcialidad y confidencialidad, puede ayudar a gestionar la resolución de las crisis familiares, a través de la participación efectiva de los propios familiares en el conflicto, recomponiendo a la propia familia desde dentro, en un clima de cooperación y respeto mutuo. Para ello es precisa la intervención de una tercera persona, ajena, neutral y cualificada, denominada mediador/a, que trabajará con y para la consecución de un acuerdo justo y aceptable para cada uno de los miembros de la familia y especialmente para los más dignos de protección, los hijos e hijas.

La Dirección General de Familia del Gobierno de Aragón trabaja por y para el bienestar de todas las familias aragonesas y para conseguirlo realiza diferentes medidas de apoyo y atención entre las que se encuentra el Servicio de Orientación y Mediación Familiar, que damos a conocer a través de estas páginas. Con esta Guía nos asomamos a la realidad de las familias e intentamos ofrecer pautas que permitan Reponer, Reparar y Reciclar las relaciones familiares, con información orientativa y recomendaciones útiles sobre cómo actuar ante las dificultades en el entorno familiar, facilitando el restablecimiento de las relaciones entre sus miembros y atendiendo, de manera muy especial, a las necesidades de los menores.

Quiero agradecer el trabajo realizado por el equipo del Servicio de Orientación y Mediación Familiar del Gobierno de Aragón, que a través de estas páginas nos conduce hábilmente, bajo el paraguas de la mediación, por muchas de las situaciones que viven las familias actualmente en sus relaciones de pareja, entre padres e hijos, entre hermanos, con los abuelos, etc.

Deseo que la Guía resulte de utilidad a las familias y que encuentren en ella las herramientas necesarias para abordar sus propios conflictos, solos o con la ayuda de un/a mediador/a especializado/a.

Ana de Salas Giménez de Azcárate
Directora General de Familia

Índice

1. Introducción	11
2. Mediación familiar	15
2.1. Antecedentes del Servicio de Mediación Familiar del Gobierno de Aragón.	17
• ¿Cuándo se creó el Servicio de Mediación Familiar del Gobierno de Aragón?	17
• ¿Por qué se creó este Servicio de Mediación Familiar?	17
• ¿Cómo funciona el programa de orientación y mediación familiar?	18
• ¿A quién está dirigido?	18
• ¿Está regulada legalmente la mediación familiar en aragón?	19
2.2 Conozcamos la mediación para poder resolver nuestros problemas familiares	23
• ¿Qué es la mediación familiar?	23
• ¿Qué no es la mediación?	24
• ¿Cuáles son los objetivos del Servicio de Mediación Familiar?	24
• ¿Cuáles son las características o principios fundamentales de la mediación?	24
• ¿Qué podemos esperar de la mediación familiar?	25
• ¿Qué ventajas tiene la mediación familiar?	26
• ¿Quién es el mediador?	26
• ¿Cómo se desarrolla la mediación familiar?	26
• ¿Qué validez tienen los acuerdos de la mediación?	28
• Parentalidad compartida y mediación familiar	29
• ¿Cuándo no es posible la mediación familiar?	30
• ¿En qué se diferencia la mediación extrajudicial de la intrajudicial?	30
2.3. Ejemplos de mediación. Supuestos prácticos de mediación	33
• Mediación en un supuesto de ruptura de pareja	33
• Mediación con hijos adolescentes	36
- Caso práctico	37
• Mediación en conflictos familiares con personas mayores.	
Situaciones posibles para intervenir	39
- Visitas de los abuelos a nietos y nietas	39
- Personas dependientes	39
- Repartos de herencia	40

3. Orientación familiar 43

3.1. El servicio de Orientación Familiar 45

- ¿Qué es la orientación familiar? 45
- ¿Qué no es la orientación familiar? 45
- ¿Cuáles son los objetivos del Servicio de Orientación Familiar? 46
- ¿Qué funciones tiene el orientador familiar? 46
- ¿Cómo se desarrolla la orientación familiar? 48
- ¿Qué podemos esperar de la orientación familiar? 49
 - Orientación para la vida en pareja 49
 - Orientación para una paternidad positiva 49
 - Orientación para una vida familiar satisfactoria 51
- Ejemplos de orientación. Supuestos prácticos de orientación familiar. 51
 - Trabajando la comunicación paterno filial. 52
 - Conciliando formas de educar. 52
 - Afecto y acuerdos de pareja. 54

Nota. Las menciones genéricas en masculino que aparecen en esta Guía, se entenderán también referidas a su correspondiente femenino.



Introducción

Esta guía tiene como objetivo dar a conocer un poco más el mundo de la mediación y la orientación en nuestra comunidad autónoma desde el programa de mediación y orientación familiar del Gobierno de Aragón. Tal vez haya oído alguna vez de la mediación o la orientación en los medios de comunicación, entre sus compañeros de trabajo, etc, pero no tenga claro sus objetivos y en qué ámbito pueden aplicarse o si puede acceder a un servicio de mediación familiar público en la provincia de Zaragoza, Huesca o Teruel. A menudo podemos leer titulares de prensa que dicen: "Desde el Juzgado de Familia se derivan las parejas a Mediación Familiar para que lleguen a un acuerdo en su separación", " En un colegio de Aragón los conflictos existentes en la comunidad educativa se resuelven a través de la mediación escolar", "En un barrio de Zaragoza una comunidad de vecinos ha recurrido a la mediación comunitaria para resolver un problema de ruidos ", "El gobierno tiene intención de desatascar los juzgados gracias a la Ley de Mediación Civil y Mercantil", etc.

Sin embargo ¿Qué es la mediación? ¿En qué consiste? ¿Cuáles son sus ventajas? ¿Quién puede acudir a la mediación?

Para empezar a conocer la mediación debemos primero hablar del conflicto, que es de alguna manera el origen de la misma. En general tenemos una idea negativa del conflicto porque nos hace sufrir, cuando en realidad no tendría que ser así. El conflicto es natural en cualquier relación humana, forma parte de nuestra vida cotidiana. Los psicólogos dicen que los conflictos son inherentes a la convivencia, que están generados por la incompatibilidad de intereses, y que pueden ser un factor creativo en las relaciones humanas. Solo debemos aprender a gestionarlo, a saber que de él se derivan también aprendizaje y experiencia.

Sin embargo, algunas veces a lo largo de nuestra vida nos encontramos ante conflictos que nos superan, que no podemos resolver solos, que se transforman en discusiones constantes, faltas de respeto, falta de comunicación, etc.

En estas situaciones es cuando podemos recurrir a la mediación.

Para saber si a usted le puede interesar la mediación, recuerde si en alguna ocasión se ha encontrado en alguna de las situaciones que se describen a continuación:

1. Tenemos problemas en nuestro matrimonio. Hay temporadas que no paramos de discutir y otras que tan apenas nos hablamos. Nuestros hijos se están dando cuenta y se encuentran tensos cuando estamos todos juntos. Creo que lo mejor sería que nos divorciásemos, pero me gustaría poder hablar con él y llegar a acuerdos sin tener que ir al Juzgado.
2. Nuestro matrimonio no va bien. Nos seguimos queriendo y me gustaría que

siguiésemos juntos, pero las familias nos crean muchos problemas que no somos capaces de resolver sin discutir. Cada vez estamos más alejados. Nos gustaría encontrar a alguien que nos ayudara a mejorar nuestra relación.

3. Tenemos una hija adolescente que desde hace un tiempo ha cambiado su carácter y ya no la reconocemos. Su comportamiento en casa es malo y nos está dando muchos problemas. Nos resulta muy difícil hablar con ella y nos cuesta entenderla. No respeta las normas de casa.
4. Nuestros padres son mayores y ya no pueden estar solos. Con mis hermanos me resulta muy difícil hablar de este tema, pero tenemos que buscar una solución entre todos.
5. Mi pareja y yo no nos ponemos de acuerdo en la forma de educar a nuestros hijos pequeños y ellos se aprovechan de esta situación para hacer lo que quieren. Los estamos maleducando.
6. No nos ponemos de acuerdo con mis hermanos en cómo gestionar la empresa familiar que heredamos de nuestros padres, y cada vez son más frecuentes las discusiones.
7. Desde que me divorcié no he vuelto a hablar con la madre de mis hijos, y utilizamos a los niños de mensajeros cuando tenemos necesidad de darnos alguna información. Ellos se sienten incómodos y en algunas ocasiones me dicen que hable yo con su madre, pero no sé cómo hacerlo. En otras ocasiones recurrimos a los abogados para que se comuniquen por nosotros.
8. Llevamos varios años con juicios entre mi ex y yo sin que hasta la fecha hayamos conseguido que mejore la situación, ni con nuestros hijos ni económicamente. Estoy cansado y arruinado: tiene que haber otro camino para buscar soluciones.

Si usted o alguno de sus familiares o amigos se ven reflejados en alguna de estas situaciones, creemos que la lectura de esta guía le puede ayudar a desarrollar habilidades para resolver los conflictos de una forma diferente.



Mediación familiar



2.1. Antecedentes del Servicio de Mediación Familiar del Gobierno de Aragón.

¿Cuándo se creó el Servicio de Mediación Familiar del Gobierno de Aragón?

El Servicio de Mediación Familiar del Gobierno de Aragón fue pionero en España; se puso en marcha de forma experimental en el **Instituto Aragonés de la Mujer** en el año 1997, implantándose en primer lugar sólo en Zaragoza.

En el año 2001 se amplió el funcionamiento del servicio en Zaragoza con la implantación de nuevos servicios en Huesca y Teruel.

En el 2004 y tras la creación de la **Dirección General de la Familia**, dependiente del entonces Departamento de Servicios Sociales y Familia, los servicios de mediación familiar pasaron a depender de dicha Dirección General. A partir de este año, además de ampliarse la oferta de mediación en Aragón, implantándose un servicio en Alcañiz, se creó el Servicio de Orientación Familiar.

Este Servicio de Mediación está constituido por un equipo multidisciplinar formado por mediadores del ámbito del derecho, psicología y trabajo social, con formación específica en mediación familiar y experiencia profesional en materia de conflictos familiares.

¿Por qué se creó este Servicio de Mediación Familiar?

La necesidad de crear y utilizar los servicios de mediación familiar provino del hecho de que las instituciones y procedimientos judiciales no siempre aportan soluciones satisfactorias a las cuestiones derivadas de las crisis matrimoniales.

Y ello es así por varias razones:

- Existen ciertas peculiaridades del Derecho de Familia, cuyo contenido es estrictamente moral, de imposible exigencia y difícil castigo, que depende exclusivamente de la voluntad de las partes. En este ámbito legal, se insertan potestades-función que son facultades o derechos, pero también deberes, como ocurre con el régimen de comunicaciones entre padres e hijos.
- Por otro lado, los jueces carecen de medios para entrar en la intimidad de las familias, y se ven obligados a resolver la cuestión que se les plantea, aplicando unas medidas predeterminadas con una sentencia. El resultado de todo ello es una insatisfacción por la sensación de que la Justicia ha pasado de puntillas por el problema.

Ante este panorama, la mediación familiar se plantea como un proceso alternativo de resolución de conflictos que permite dialogar y comunicarse para poder afrontar responsablemente una nueva situación familiar, con la preocupación esencial de garantizar el bienestar de todos los miembros de la familia, especialmente de los hijos. La mediación familiar nos ofrece esa gran oportunidad, porque al ser la familia un sistema, el que todos nos sintamos ganadores tras un conflicto nos ayudará a seguir creciendo como personas y nos permitirá fortalecernos en la red familiar. El mediador nos allanará el camino si eso es lo que queremos.

¿Cómo funciona el Programa de Orientación y Mediación familiar?

Se trata de un servicio público del Gobierno de Aragón con implantación en todo el territorio de la Comunidad Autónoma, en el que coexisten dos programas cuyo objetivo principal es ayudar a las familias que necesitan apoyo en momentos de conflicto, pensando en soluciones y no en reivindicaciones, favoreciendo además el hecho de que sea la familia la que mantenga el control sobre decisiones y actuaciones, y posibilitando, por lo tanto, su reestructuración en situaciones de crisis.

¿A quién está dirigido?

Este servicio está dirigido a todas aquellas personas de la comunidad autónoma de Aragón que tienen un conflicto de carácter familiar, bien sea derivado de la relación de pareja o de otros aspectos convivenciales.

Dependiendo del ámbito en el que el conflicto esté ubicado, la **mediación familiar** va dirigida a:

- 1. Parejas, casadas o no**, que van a separarse o divorciarse, así como parejas que ya se han separado o divorciado y quieren renegociar o modificar los acuerdos que tomaron en su día. Son casos de **mediación familiar** en ruptura de pareja. En estos casos la mediación familiar servirá de ayuda para decidir sobre temas como:
 - Dónde vivirán nuestros hijos.
 - Cuándo verán a cada uno de sus progenitores.
 - Cómo cubrirán los gastos de sus hijos.
 - Cómo repartirán su patrimonio económico.
- 2. Hermanos, cuñados y demás familia extensa** cuando se trata de **mediación familiar** para lograr acuerdos en la organización familiar para el **cuidado de una persona dependiente**. En los que acordarán:
 - Cómo repartimos las tareas que implican el cuidado.
 - Quién se encarga de qué.
 - Cómo decidimos dónde vivirá nuestro padre/madre.
- 3. Hermanos con sus padres/madres** en el caso de **conflictos económicos**. **Mediación familiar** para reparto y gestión de herencias:
 - Cómo repartimos los bienes.
 - Cómo afrontamos el pago de deudas.
 - Cómo afrontar los gastos para el mantenimiento del patrimonio.

4. **Padres/madres y sus hijos adolescentes**, para mejorar la convivencia familiar son casos de **mediación familiar** padres/hijos adolescentes.

- Cómo convivir en casa de forma pacífica.
- Reparto de tareas.
- Horarios.
- Economía.

5. **Parejas que no desean separarse**, sino mejorar, renovar y/o modificar algunos puntos en su convivencia son casos de **mediación familiar** para desacuerdos entre iguales y proyectos de convivencia:

- Reparto de tareas domésticas.
- Cuidado de niños.
- Organizar el tiempo de ocio.

6. **Padres y madres separados** que quieren modificar o renovar algunos de los acuerdos que tomaron con respecto a sus hijos en el momento de la separación.

Son casos de **mediación familiar** en Desacuerdos en Funciones Parentales.

- Dónde vivirán nuestros hijos.
- Cuándo verán a cada uno de sus padres.
- Cómo cubrirán los gastos de sus hijos.
- Cómo repartirán su patrimonio económico.

El Servicio de Mediación Familiar, por tanto, está indicado para los casos en que los miembros de la familia, ya sea nuclear (madres, padres, hijo e hijas, parejas) o extensa (abuelos, tíos, cuñados, nueras, etc) están en una situación que hace peligrar las buenas relaciones familiares.

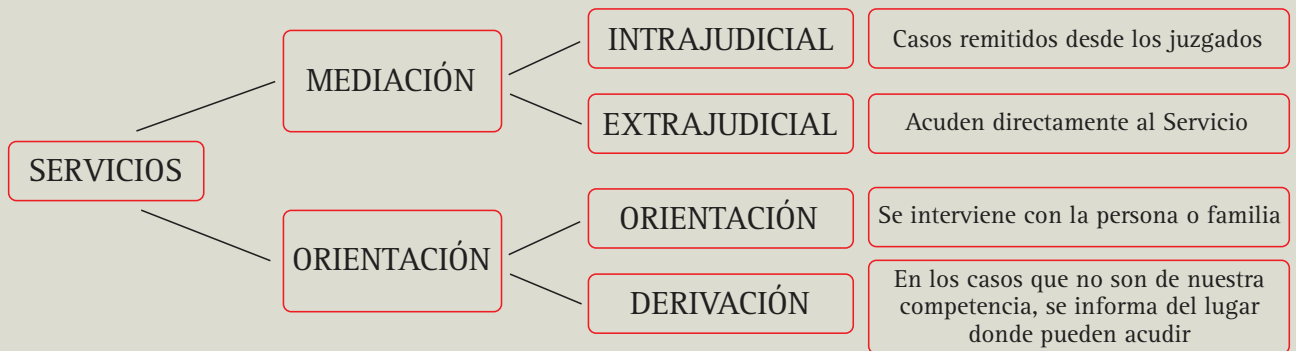
La persona mediadora escuchará el problema, que cada vez es diferente y único, y ayudará a la familia a abandonar el callejón sin salida en el que pueda sentirse inmersa.

¿Está regulada legalmente la mediación en Aragón?

La regulación en materia de mediación familiar en Aragón culmina con la **Ley 9/2011, de 24 de marzo de Mediación Familiar**, si bien en nuestra comunidad autónoma, como ya se ha indicado anteriormente, desde la década de los noventa se fueron desarrollando experiencias pioneras en mediación familiar, especialmente en el sector público y también en el sector privado.

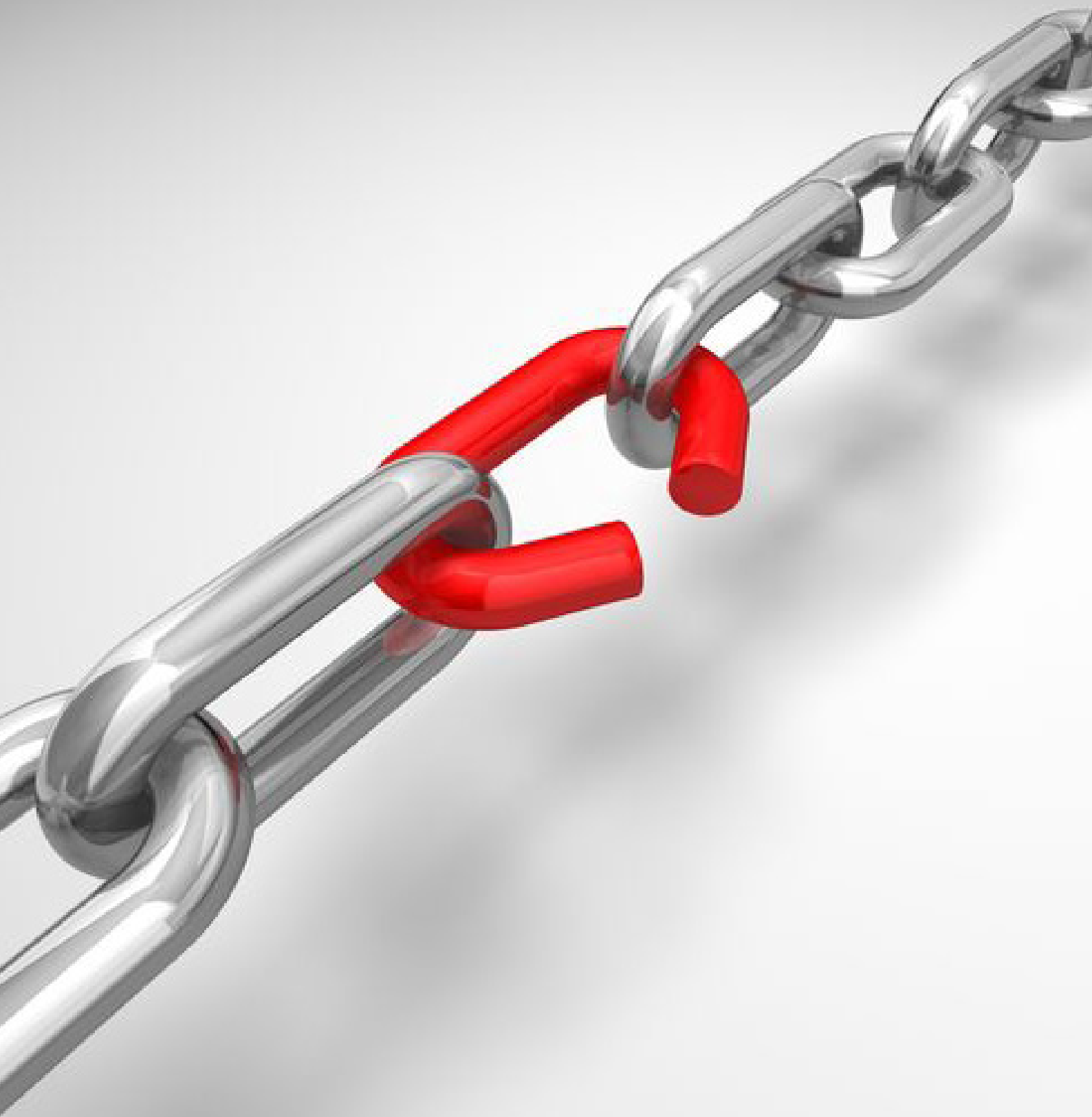
Esta ley contempla la mediación familiar como un procedimiento de resolución extrajudicial de los conflictos que se plantean en el ámbito familiar. Como se señala en el preámbulo de esta misma ley, el sistema tradicional de acudir a las instancias judiciales para resolver las controversias derivadas de problemas familiares ha demostrado que, en muchas ocasiones, resulta poco efectivo para apaciguarlos, y por ello se buscan otras vías de resolución más cercanas a la voluntariedad y al consenso de las partes, pasando de la imposición del acuerdo a la aceptación.

¿Cómo funciona el programa de orientación y mediación familiar?



[página 18](#)







2.2. Conozcamos la mediación para poder resolver nuestros problemas familiares

¿Qué es la mediación familiar?

La mediación no solo es un conjunto de técnicas o herramientas que facilitan la comunicación entre las personas, sino que es también y principalmente una forma de “vivir” y entender el mundo en que nos relacionamos con los otros. La cultura de la mediación supone, por tanto, una cultura de la comunicación, porque la mediación pretende facilitar que las personas encuentren las posibles soluciones por ellas mismas de un modo dialogado. La mediación familiar devuelve el poder y la responsabilidad a la propia familia.

La mediación es una forma pacífica de gestionar y resolver los conflictos que cada vez tiene más seguidores y más éxito por las ventajas que ofrece a las familias que acuden a ella. La mediación se basa en la idea de colaboración y no de enfrentamiento. El mediador facilitará la comunicación entre las partes para que ambas puedan expresar sus necesidades e intereses y comprender los del otro para así colaborar y buscar soluciones que satisfagan los intereses de todos los miembros de la familia. Estas soluciones consensuadas permiten que todos los miembros de la familia ganen. No existen vencedores ni vencidos como ocurre con los procesos judiciales. La mediación familiar nos ofrece esa gran oportunidad que es continuar siendo familia, aunque sea con otra estructura diferente. La mediación se ha conceptualizado como *“Un proceso estructurado, pero flexible, de resolución de conflictos, que se realiza a lo largo de varias sesiones, absolutamente confidencial, que permite que las partes implicadas puedan comunicarse entre sí, expresando sus puntos de vista, argumentos, intereses, necesidades o expectativas, y llegando, en su caso, a acuerdos mutuamente consentidos. El mediador/a actúa como facilitador/a del proceso y vela por su legítimo funcionamiento, creando así un espacio de diálogo en el que prevalece la equidad comunicativa, la seguridad, la libertad y la igualdad”*.

¿Que no es la mediación?

La mediación no es arbitraje.

El arbitraje es una forma privada de litigar, donde las partes presentan sus argumentos ante un árbitro. El árbitro estudia las alegaciones presentadas y dicta un laudo. El árbitro es el que impone la solución a través del laudo, del mismo modo que un juez dicta una sentencia en un juicio.

La mediación no es asesoramiento o terapia.

Aunque el proceso muchas veces es beneficioso para las partes, el objetivo principal de la mediación es alcanzar un acuerdo, no resolver los sentimientos asociados a la disputa.

¿Cuáles son los objetivos del programa de mediación familiar?

Los objetivos del Servicio de Mediación Familiar son principalmente:

1. Ofrecer un **espacio neutral que permita el diálogo** entre aquellas personas que son partes de un conflicto familiar, bien sea de pareja, de convivencia, o bien de organización en cuanto a las necesidades de alguna de las personas que componen dicha familia.
2. **Responsabilizar a las personas involucradas en el conflicto familiar para que mantengan el control sobre las consecuencias de sus actuaciones.**
3. **Favorecer que los miembros de la pareja tomen decisiones consensuadas** con relación a todas las cuestiones que se dan en los procesos de ruptura, evitando enfrentamientos inútiles entre ambos, así como su negativa repercusión en los hijos.

4. Posibilitar que **tanto los adultos como los menores asuman de forma adecuada el proceso de separación o divorcio**, con la ventaja añadida de evitar o reducir la frecuencia e intensidad de los trastornos psicopatológicos característicos de estas situaciones
5. **Fomentar la coparentalidad** como concepto clave a instaurar en ámbitos familiares.
6. Contribuir a la disminución de los procedimientos contenciosos como forma de resolver la ruptura de la pareja u otros conflictos familiares.
7. **Participar en la difusión en nuestra sociedad de la mediación como proceso pacífico de resolución de conflictos y metodología eficaz para resolver problemas de un modo dialogante y consensuado.**

¿Cuáles son las características o principios fundamentales de la mediación?

Las notas fundamentales de la intervención del Servicio serían:

1. **La voluntariedad** de las personas que intervienen en el proceso de mediación, a quienes se informa de que en cualquier momento del proceso pueden abandonar.
2. **El carácter informativo** que desde el Servicio de Mediación Familiar se realiza con los usuarios en un sentido multidimensional: aspectos jurídico-legales, afectivo-emocionales, psicosociales, relacionales, educativos, etc.

3. La **imparcialidad y neutralidad del mediador** que no toma partido ni se identifica con ninguna de las partes ni les impone sus valores.
4. La **confidencialidad** de todos los datos aportados, tanto verbal como documentalmente y tanto de índole personal como económico, laboral, etc. El mediador tampoco debe intervenir como perito ni testigo de hechos de los que ha sido conocedor a través del proceso de mediación.
5. Su **capacidad para facilitar la comunicación** entre las partes en conflicto, entendiendo este, no como algo necesariamente negativo, sino, en la mayoría de ocasiones, como una realidad útil que es conveniente conocer en profundidad para gestionar correctamente.
6. En mediación son las partes, quienes toman las decisiones en relación al presente y futuro de la familia, que por ley natural les corresponde. Se produce así, por lo tanto, un fenómeno de **responsabilización necesaria e inherente a la mediación**, que evita delegar en terceros.
7. La **mediación posee una metodología específica y está asistida de unas técnicas concretas, pero, sin embargo, puede y debe adaptarse a la realidad personal y humana con la que se está trabajando.**

¿Qué podemos esperar de la mediación familiar?

La mediación familiar es un espacio de comunicación donde será más fácil centrarnos en el futuro, en lo que queremos que suceda. Un espacio donde la responsabilidad de las decisiones recae sobre los miembros de la familia y no sobre un tercero. Un espacio también donde puede ser más fácil hacer y escuchar propuestas y plantear y escuchar necesidades. Un espacio donde, por último, es más fácil alcanzar un acuerdo, una decisión compartida, que luego podamos cumplir.

Es un error bastante común creer que si las partes no llegan a un acuerdo en un proceso de mediación, esta ha fracasado, pero nada más lejos de la realidad. El proceso puede cumplir su finalidad si se facilita que se planteen necesidades (personales y familiares) de las partes y se generen propuestas para cubrir dichas necesidades.

Entender los problemas familiares desde una nueva óptica, desde una perspectiva diferente y más optimista. Cuando las personas estamos excesivamente próximas a un problema, este nos deslumbra, no nos deja ver otras formas de entenderlo ni de solucionarlo. La mediación familiar permite, con ayuda de los mediadores, una nueva perspectiva de la situación, tomar un poco de distancia desde la que ver la situación de otra manera. Pasar del conflicto como “ofensa personal”, al conflicto como conflicto, pero recuperando las relaciones familiares, “discrepamos pero nos queremos”.

El proceso de mediación también tiene un carácter “pedagógico”, porque a través del mismo, las partes aprenden una nueva manera de comunicación que facilita que puedan mostrar, sin herir y con respeto, cuáles son sus intereses en cada momento y circunstancia. Y este aprender a comunicarse de otra manera no solo les va a ayudar a alcanzar acuerdos en un proceso de mediación, sino que les va a ser útil para afrontar todos los conflictos que surjan en un futuro.

¿Qué ventajas tiene la mediación familiar?

1. Aplicada de manera general y sistemática puede reducir mucho la carga de asuntos que están a la espera de ser resueltos por los tribunales de justicia.
2. Implica también un importante ahorro de tiempo y de dinero con respecto a la alternativa judicial.
3. Al contrario de lo que ocurre generalmente con los tribunales de justicia, el proceso de mediación es privado, y la información que se utiliza, así como los arreglos a los que se llega, es materia confidencial, lo que puede resultar altamente atractivo para muchas personas.
4. La naturaleza de la técnica de mediación basada en el diálogo, la comunicación y la importancia de la relación que mantienen las partes, favorece que la resolución del conflicto no suponga la ruptura de la relación y alienta a los participantes a mantener relaciones satisfactorias en el futuro.
5. Otra importante ventaja de la mediación es la flexibilidad: las partes interesadas acuden voluntariamente a la mediación para establecer sus exigencias y condiciones, deciden qué es aceptable para ellas y definen también por sí mismas la solución, de manera que no existen soluciones previstas de antemano ni se aprueba nada que las partes no acuerden por consenso. En definitiva, el resultado no tiene ninguna de las rigideces de una sentencia judicial.
6. Las soluciones acordadas pretenden que la relación se mantenga y sea de largo alcance: que no solo resuelvan el conflicto en lo inmediato, sino que ofrezcan un esquema aceptable de relación a largo plazo.

¿Quién es el mediador?

Un mediador es un profesional, con una formación específica, que ayuda a enfocar el conflicto de otra manera. El mediador es objetivo y neutral, por lo que facilita el diálogo para que las partes lleguen a una solución que les lleve a esa solución que satisfaga a todas las partes. El mediador no es un árbitro ni un juez, por lo que tampoco juzga ni impone soluciones; su función es ayudar a las partes a encontrar un camino que les lleve a una solución satisfactoria para ambas.

La labor de la persona mediadora será acompañar a la familia en dificultad, favoreciendo que puedan volver a sentirse capaces de tomar sus propias decisiones utilizando sus propios recursos.

¿Cómo se desarrolla la mediación familiar?

La mediación es un sistema alternativo de resolución de conflictos muy flexible que se adapta a cada conflicto y a los protagonistas del mismo, por lo que nunca hay dos mediaciones iguales, sin embargo se puede afirmar que **a lo largo de una mediación el camino a recorrer es el siguiente:**

Entrevista Informativa.

En un primer encuentro las partes expondrán al mediador su conflicto y sus respectivas opiniones, para a continuación establecer, entre todos, un calendario de asuntos a resolver que se irán tratando en las sesiones posteriores. Asimismo en esta primera sesión se informará de todos los detalles de la intervención. Su mediador/a les comunicará en una primera



entrevista informativa todas las peculiaridades del proceso a seguir y entre otros aspectos les comentará:

La necesidad de que todas las partes acudan a todas las entrevistas. Por regla general el mediador/a se reunirá semanalmente con todas las partes y solo en casos excepcionales podrá verlas por separado.

Se les indicará igualmente que la mediación es un proceso voluntario y que por tanto en cualquier momento puede ser suspendida unilateralmente por cualquiera de los componentes de la familia o por el mediador/a.

También en esta entrevista inicial se les informará del papel que el mediador/a va a desempeñar en la intervención, les dirá que va a servir de guía o conductor de un proceso de negociación, facilitando la comunicación entre ellos para que puedan alcanzar acuerdos.

Les señalará que su papel implica mantenerse imparcial y que por tanto no tiene interés en que ninguna de las dos partes salga más favorecida en la negociación.

El objetivo es encontrar la solución más beneficiosa para todos los miembros de la familia. También les dirá que los contenidos de las entrevistas son confidenciales y que por tanto en caso de no finalización de la mediación, no podrá revelar ningún dato que pudiera perjudicar a cualquiera de las partes en un procedimiento contencioso.

Seguramente les aclarará que en mediación existe una “política de información compartida”; esto quiere decir que toda información que sea dada a conocer al mediador, proceda de quien proceda, deberá ser expuesta en la siguiente entrevista de mediación. No existe la posibilidad de confidencias o secretos con su mediador/a.

Los pasos del proceso de mediación.

El proceso de mediación se va a llevar a cabo en dos fases diferentes, la premediación y la mediación.

El intervalo medio de sesiones se encuentra comprendido entre las seis y nueve sesiones.

En la “**premediación**” el mediador/a va a procurar obtener toda la información que precisa sobre la situación actual y sobre las circunstancias que, según la interpretación legítima de cada uno, les ha llevado a ella, y consta, como máximo, de tres entrevistas.

En la fase siguiente denominada “**negociación**” se va a abordar cada uno de los temas objeto de búsqueda de acuerdos. Las partes discuten los asuntos que necesitan atención y sus intereses.

Con la ayuda del mediador explicarán las verdaderas necesidades que desean satisfacer. Las partes también generan opciones y las valoran en la medida que mejor satisfagan sus necesidades e intereses.

Si al final de la negociación se llega a acuerdos en todos los aspectos tratados, se redactará un documento que los contenga y posteriormente lo firmarán todas las partes.

¿Qué validez tienen los acuerdos de mediación?

Los acuerdos de mediación constituyen un contrato privado entre las partes y, por lo tanto, son de obligado cumplimiento entre ellos.

El mediador deberá comprobar que las personas conocen el significado y las consecuencias de los acuerdos adoptados.

Parentalidad compartida y mediación familiar

El Código de Derecho Foral de Aragón incorpora los preceptos de la **Ley 2/2010 de 26 de mayo de Igualdad en las Relaciones Familiares** ante la ruptura de convivencia de los padres, que recoge y refuerza el principio del interés superior de los menores en relación con las consecuencias de la ruptura de convivencia de sus progenitores. El interés del menor exige que ambos progenitores perciban que su responsabilidad parental continúa, a pesar de la separación o el divorcio.

La regulación aragonesa responde a una demanda social y supone un cambio del esquema tradicional, al configurar la custodia compartida frente a la individual como norma preferente en los supuestos de ruptura de la convivencia entre los padres y en ausencia de pacto de relaciones familiares. Con este cambio se pretende favorecer el mejor interés de los hijos y promover la igualdad entre ambos progenitores.

Custodia compartida no quiere decir que los hijos pasen exactamente el mismo tiempo con el padre y con la madre, sino que ambos contribuyen a su mantenimiento, crianza y educación en forma proporcional a sus recursos, a los del otro progenitor y a las necesidades del menor.

La custodia compartida es el modo de relación que se establece tras la ruptura de una pareja con hijos, por voluntad de los progenitores, o determinada por la autoridad judicial en caso de no llegar estos a un acuerdo, cuando ambos manifiestan su interés en seguir al cuidado de sus hijos, por el que se determina que los menores serán atendidos por ambos en función de las posibilidades de cada cual, marcadas fundamentalmente por los horarios laborales, con independencia de que el tiempo de las estancias en los respectivos domicilios sea fijado por días, semanas, meses o años, contribuyendo ambos en el esfuerzo económico para sufragar las necesidades de los hijos en función de las

posibilidades económicas de cada uno, bien sea asumiendo directamente determinados gastos (escolares, sanitarios, etc), bien contribuyendo proporcionalmente del modo que se estime conveniente y con independencia de que se atribuya a uno, o se reparta, la función de gestionar los recursos que se asignen a los menores.

Es importante también recordar que el supuesto de custodia compartida no sirve para cualquier familia, y hay ocasiones en que puede que no sea la opción más beneficiosa. **Sin duda alguna, lo deseable es que exista la madurez suficiente en los adultos en el proceso de ruptura de pareja con hijos para alcanzar un acuerdo, especialmente en lo referente a su futura relación con ellos, puesto que nadie mejor que los propios afectados conoce las posibilidades y condiciones para repartir esfuerzos y recursos en su cuidado.**

Esta es la razón por la que la Dirección General de Familia pone a disposición de las partes en conflicto, la **mediación**, con la finalidad de facilitar ese acuerdo que permita a los padres dialogar para continuar compartiendo con sus hijos no solo el tiempo, sino también, y más importante, los cuidados, atenciones, afecto, etc. que ellos necesitan.

¿Cuándo no es posible la mediación familiar?

El planteamiento del que parte la mediación puede dar lugar a una visión excesivamente optimista de la misma, llegándose incluso a creer que la mediación es la solución a todo tipo de problemas.

Es por ello, por lo que se debe reconocer con humildad que este tipo de intervención, como cualquier otra, tiene sus limitaciones; esencialmente porque trabaja partiendo de la libre voluntad de las partes, y allí donde esta se encuentre mediatizada por alguna circunstancia, la mediación estará siempre contraindicada.

En este sentido, la mediación familiar, no es aconsejable en aquellos casos en los que algún miembro de la pareja no ejerce el control sobre su voluntad y, por lo tanto, es incapaz de asumir compromisos adquiridos o incluso de adquirir compromiso alguno. Situaciones tales como alcoholismo, toxicomanía, ludopatía etc., requieren de un tratamiento previo al inicio de un proceso de mediación familiar.

No es posible la mediación en todos aquellos supuestos en los que uno de los miembros de la pareja o sus hijos sean objeto de **violencia familiar**, porque en estos casos las decisiones estarán inevitablemente condicionadas por el desequilibrio de poder que existe entre la pareja, llegando a influir en los acuerdos el temor al otro, con el consiguiente riesgo para los miembros de la unidad familiar víctimas de la violencia y el incremento de la probabilidad de incumplimiento del acuerdo.

¿En qué se diferencia la mediación extrajudicial de la intrajudicial?

La **mediación extrajudicial** es la que tiene lugar fuera del ámbito del proceso judicial y sin interferencia alguna en el mismo, ya sea anterior a la interposición de la demanda, ya sea con posterioridad a la misma. Las partes acuden voluntariamente y por iniciativa propia al Servicio de Mediación para alcanzar acuerdos relativos a su separación o divorcio.

La **mediación intrajudicial** es aquella que se promueve en el seno de un procedimiento contencioso ante los tribunales.

Una vez judicializado el conflicto, con la mediación intrajudicial se pretende dar una nueva oportunidad para reflexionar sobre sus diferencias, sus intereses; en este sentido, la mediación no es una alternativa al proceso judicial, sino una actividad complementaria a este, puesto que en la mayoría de los supuestos, los acuerdos adoptados en mediación deben ser aprobados u homologados por el juez.





2.3. Ejemplos de mediación. Supuestos prácticos de mediación

Todas las familias tienen momentos de transición en los que es necesario tomar decisiones. A veces vienen asociadas a diferentes tipos de conflictos, desacuerdos o disputas que pueden generar malestar entre los diferentes miembros de la familia y llevar, incluso, a un mal funcionamiento de la misma. Cuando somos los protagonistas de un conflicto familiar podemos llegar a sentirnos enojados, impotentes, bloqueados, etc. En ocasiones, cuando estas emociones son muy intensas obstaculizan nuestra capacidad para poder emplear las herramientas o estrategias de afrontamiento y negociación que, sabemos, nos conducirían a una gestión constructiva del problema. Y es entonces cuando percibimos que la situación está “enquistada” y que somos incapaces de avanzar solos, cuando solemos recurrir o pedir auxilio a una tercera persona, como puede ser la mediadora familiar.

Desde el inicio de la puesta en marcha del Servicio de Mediación Familiar del Gobierno de Aragón hasta la actualidad, el ámbito en el que mayor desarrollo ha tenido, ha sido, sin duda, en los casos de ruptura de pareja.

Por esta razón, con frecuencia se asocia de manera automática la mediación familiar a aquellos casos en que la pareja quiere romper su relación. Sin embargo, nos gustaría evitar dicha asociación, porque el mediador puede facilitar soluciones en muchos otros conflictos familiares.

Vamos a describir a continuación tres casos prácticos y habituales en nuestro Servicio de Mediación Familiar.

Mediación en un supuesto de ruptura de pareja

Teresa es una mujer de 48 años, casada con Juan desde hace 18 años. Tienen dos hijos en común, Andrés y Pablo de 16 y 11 años de edad respectivamente. Teresa tiene clara la decisión de separarse aunque no sabe exactamente ni cuándo ni cómo. Un día coincide con una amiga que se ha separado recientemente y le habla de un servicio de mediación familiar. Pocos días después Teresa se pone en contacto telefónico con el Servicio de Mediación de la Dirección General de Familia del Gobierno de Aragón y pide una cita. Ese mismo día se lo dice a Juan, y le informa del Servicio y de que ha pedido una primera cita para una entrevista informativa. Aunque ellos habían hablado en alguna ocasión de que no podían seguir así y de que los sentimientos entre ellos habían cambiado, para ella ha sido difícil tomar la iniciativa en este sentido. Él, aunque es consciente de esta realidad, no quiere separarse pero acepta acudir juntos a la entrevista informativa del Servicio de Mediación Familiar.

Las parejas que, voluntariamente, llegan al Servicio de Mediación Familiar suelen hacerlo principalmente por dos vías: informados por usuarios del servicio que quedaron satisfechos o por otros profesionales.

Cuando llegan al Servicio de Mediación son atendidos directamente por la persona mediadora, quien tras una breve introducción de acogida, les explica el proceso y obtiene la información necesaria para analizar el conflicto. Teresa le explica la decisión que ha tomado y Juan le comenta que no ve nada claro lo de divorciarse; le preocupa la situación económica de la familia y cómo va a afectar a sus hijos. La mediadora se muestra comprensiva con la situación ya que no es fácil convivir con una persona a la que ya no quieres como pareja, pero tampoco es fácil separarse, proceso que implica cambios y dudas sobre el resultado. Juan, tras escuchar a Teresa, se ha dado cuenta de que ella lo tiene claro y no hay vuelta atrás.

La mediadora les ha explicado que en Mediación él podrá proponer lo que considere más adecuado y que las decisiones las deberán tomar ambos conjuntamente, por lo que piensa que, puestos a separarse, quizá esta sea la mejor manera. Dan por finalizada la primera entrevista y ambos acceden a una segunda entrevista en la que decidirán si iniciar el proceso de mediación.

En la segunda cita les atiende de nuevo la misma persona, quien les pregunta qué ideas tienen, qué dudas les han surgido desde la primera entrevista, qué han hablado entre ellos, etc. La mediadora también les hace preguntas para conocer la situación familiar como por ejemplo: si están casados o son pareja de hecho, desde cuándo conviven, cuántos hijos tienen, sus edades, estudios, trabajos, situación laboral y económica etc. Ambos contestan que están casados y conviven desde hace 18 años, que tienen dos hijos que están estudiando. Ambos trabajan, tienen régimen económico matrimonial de gananciales. Tienen una vivienda común con una pequeña hipoteca, quedando un año por pagar.

Tras describir la situación familiar, la mediadora les pregunta a cada uno de ellos cómo han pensado organizar el tiempo de sus hijos, así como la vivienda u otras cuestiones que les preocupen. Si no lo han hecho les propone que, por separado, piensen en lo que les gustaría a cada uno de ellos y también a sus hijos para proponerlo en la próxima reunión.

En la siguiente reunión, la mediadora, tras un breve resumen de lo hablado en las anteriores, comienza preguntando a cada uno sobre lo que han pensado que puede ser más adecuado para todos los miembros de la familia, y les anima a que expresen sus propuestas. La mediadora comienza a tomar nota de las diferentes propuestas y señala los aspectos comunes o coincidentes entre las preocupaciones y propuestas de los miembros de la pareja. Ambos coinciden en que los hijos se queden viviendo en el que ha sido el domicilio familiar y compartan el tiempo entre ambos de la siguiente manera: fines de semana alternos con cada uno de ellos, de viernes a domingo. El resto de la semana estarán con la madre, y dos tardes entre semana con el padre.

A lo largo de las siguientes sesiones, la mediadora va guiando un proceso definido para llegar a acuerdos tanto en el reparto del tiempo de sus hijos como en cubrir los gastos de los niños, y para resolver qué harán con la vivienda, los coches y el préstamo.

Tras varias reuniones Teresa y Juan se han dado cuenta de que, a grandes rasgos, la idea que tienen sobre su ruptura se parece más de lo que esperaban.

Cuando se reúnen para hablar de las cuestiones pendientes, aquellas en las que no coinciden, como por ejemplo en las visitas intersemanales, surgen algunas dudas, ya que a Juan le gustaría que las dos tardes, o por lo menos una de las tardes, los niños durmieran en su casa. Teresa y Juan tratan de que la mediadora les guíe y le preguntan cómo pueden resolverlo.



La mediadora les da alternativas, pero siempre finaliza explicando que a ella le resulta muy difícil opinar, ya que no conoce a sus hijos y lo verdaderamente importante es lo que opinen ellos dos. Al final deciden alargar el fin de semana al lunes por la mañana y la tarde de los miércoles, que no tienen actividades extraescolares y el padre no tiene que trabajar; la pasarán con él hasta el jueves por la mañana en que los llevará directamente al colegio.

Son necesarias tres reuniones más para concretar estos acuerdos y los de tipo económico. Para acordar la contribución de cada uno a las necesidades de sus hijos, se realiza, con la ayuda de la mediadora, un presupuesto económico de las necesidades de la familia y en base al mismo deciden abrir una cuenta bancaria a nombre de ambos, en la que domiciliarán todos los gastos de los hijos y de la que se abonarán todos los demás que no se puedan domiciliar y en la que ingresará la madre 200 euros y el padre 300 euros. Esta diferencia en la aportación de cada uno se corresponde a la diferencia de ingresos que hay entre ellos y de tiempo que los hijos permanecen también con cada uno.

También deciden que la madre y los hijos puedan vivir en el domicilio familiar durante tres años y transcurrido este tiempo deciden venderlo, pagar la hipoteca y repartir el dinero sobrante. Hasta que se venda ambos pagarán la hipoteca por mitad e iguales partes.

Finalmente la mediadora redacta un documento que describe los acuerdos alcanzados y que ambos firman. Durante las nueve semanas y siete sesiones que ha durado el proceso, Teresa y Juan se han sentido escuchados y protagonistas de las decisiones, y han alcanzado un acuerdo a medida de su situación familiar.

Mediación con hijos adolescentes

“Mi hijo no me hace caso, hace lo que quiere”. “Mi hija no habla conmigo”. ¿Qué padre con hijos adolescentes no ha sentido en más de una ocasión que su hijo se le escapa de las manos? En ocasiones, los conflictos propios de la adolescencia convierten la vida familiar en una pesadilla y los progenitores se sienten solos e impotentes a la hora de resolver estas situaciones.

En esta etapa los lenguajes de unos y otros pueden percibirse como “incompatibles” o “incomprensibles” y la diferencia generacional entre padres e hijos parece agudizarse. **La comunicación se hace especialmente complicada porque los hijos tienden a encerrarse y los padres suelen adoptar una actitud de imposición que rara vez funciona.**

Las quejas de los hijos e hijas se relacionan con sentimientos y vivencias de control y presión continua por parte de sus padres, verbalizando con frecuencia frases como “es que no toleran que me haga mayor”, “tengo que hacer las cosas como mi padre/madre quiere que las haga”, “no les gusta como soy”, etc. Pueden sentirse “incomprendidos” o “no aceptados” por sus propios padres.

Así, destacamos como **conflictos más frecuentes entre padres e hijos** los relacionados con:

- La organización y colaboración en las labores domésticas.
- Los estudios.
- Los horarios.
- Temas económicos.
- Uso de Internet.
- Consumo de drogas o alcohol.
- Conflictos relacionados con la esfera de lo personal: relación entre hermanos o con otros miembros de la familia, amistades, etc.
- La vuelta o demora en la marcha del domicilio familiar del hijo adulto.

Creemos que la mediación familiar es un magnífico procedimiento para enseñar a los adolescentes a solucionar las diferencias de la convivencia y superar los conflictos familiares de manera dialogada. La mediación familiar busca la responsabilización de los jóvenes en aquellas tareas que les competen. Conocer derechos pero también obligaciones, hacerse cargo de ellas y llevarlas adelante. No todo es pedir a los padres y madres generosas concesiones, sino también ser conscientes de que tienen capacidades y pueden hacer cosas que ofertar y que interesan a sus progenitores.

Se trata de ayudar a tomar posturas activas en la convivencia familiar.

CASO PRÁCTICO

*Sara y José Luis son padres de Ruth, joven de 17 años que está estudiando un módulo de peluquería. La madre es pensionista y conoció de la existencia del Servicio de Mediación a través de su médico de familia. La relación con su hija está afectando a su salud. Está muy preocupada porque las discusiones con su hija cada vez son más frecuentes y violentas. Es la madre quien pide cita. En la primera **reunión de premediación** la persona mediadora informa y clarifica las dudas relacionadas con los principios de la mediación, el proceso, el rol de mediador, etc. Igualmente se recaba información que le permita comprender cómo ha evolucionado el proceso conflictivo, a quiénes les afecta, cómo se suelen desarrollar las discusiones, cómo es el día a día de esa familia.*

Para ello, nos entrevistamos con la madre, el padre y Ruth de manera individual.

Posición de la madre.

Expresa que la relación materno filial está muy deteriorada y que se faltan al respeto mutuamente. Desde su punto de vista su hija no respeta las normas de convivencia. Hace lo que quiere, entra y sale cuando quiere. No tiene horario para levantarse ni acostarse. Si no le obligara a levantarse, llegaría tarde a clase, etc. Igualmente reconoce que en ocasiones le saca de quicio, se descontrola y también ella le falta al respeto.

Posición del padre.

Describe que la relación con su hija es mejor que con la madre, porque él está menos con ella e intenta mantenerse al margen, pero reconoce que la convivencia es cada vez peor. Con él solo se enfada su hija y le falta al respeto “*si no le doy dinero, porque de lo demás se encarga mi mujer. Yo ya he tirado la toalla*”.

Posición de la hija.

Ruth en principio no muestra voluntariedad para iniciar el proceso de mediación porque siente que su madre es la única responsable de la mala relación. “*Es ella la que tiene que cambiar porque siempre me está agobiando y hablándome mal. Me pone muy nerviosa pero yo solo le contesto*”.

La hija en principio no entiende que ella es parte activa tanto del problema como puede ser de la solución. La mediadora intenta cambiar esta percepción para que se implique en el proceso.

En las siguientes sesiones intentamos construir una historia alternativa. Tratamos de transformar la historia que traen las partes, sus respectivas visiones del problema en historias donde se reconozcan todas ellas. El trabajo del mediador consiste en intentar ayudarles a que se comuniquen de otra manera, que “aprendan” a hablar y a escucharse de forma diferente para que rompan la rutina en la que habían caído y pueda haber cambios que posibiliten un acuerdo.

En este caso la mediadora comienza haciendo un resumen de lo que cada uno de ellos ha destacado en las entrevistas individuales, buscando siempre elementos comunes.

A continuación se redacta una agenda de temas, es decir, aquellos puntos en los que todos ellos consideran que debe haber un cambio y por lo tanto es fundamental llegar a acuerdos.

Para ayudarles a realizar esa agenda o lista, el mediador utilizará técnicas como pasar de posiciones (que es lo que expresan) a necesidades o intereses que es lo que de verdad les importa, preocupa o desea cada uno. Igualmente se utilizan preguntas circulares para que reflexionen sobre cómo les gustaría que fuese la convivencia o relación entre ellos y qué puede aportar cada uno.

Los temas que destacaron como prioritarios fueron:

– **Respeto y buen trato familiar.**

Desde el primer momento la relación se debe fundamentar en el respeto mutuo. Todas las voces son dignas de ser oídas y respetadas. A la hora de cuidar a los hijos es importante cuidar el vocabulario que utilizamos y también el tono en que les hablamos. Si les llamamos la atención gritando, el grito va a ser el cauce de comunicación, y cuando la relación entre adultos es así se hace violenta y desagradable. Esta era una reivindicación de Ruth hacia su madre. Sara se propuso emplear un tono más amable para dirigirse a su hija para que la conversación sea menos crispada. El efecto espejo provoca que la devolución de nuestros mensajes y la forma en que se emiten, nos sean devueltas como un bumerán. En las sesiones de mediación se pudo apreciar este cambio en la madre y la reacción positiva en la hija.

– **Respetar las normas de convivencia que acuerden entre todos.**

Entre estas normas estaba la colaboración de Ruth en las tareas domésticas, ya que en el momento de iniciar la mediación no

contribuía de ninguna manera. Se hizo una lista con las tareas principales de las que cada uno iba a responsabilizarse en la casa.

– **Horarios.**

Ruth se acostaba de madrugada y no se levantaba a la hora para ir a la academia. Su madre le despertaba a gritos y en ese momento se generaba la primera discusión del día. Acordaron que Ruth se pondría el despertador y si no se levantaba a los cinco minutos, su madre le avisaría una sola vez y sin gritos. Ella asumió esa responsabilidad.

– **Asignación semanal. Cuánto y en qué condiciones.**

Acordaron una cantidad semanal que se le entregaría los viernes y con la que debería hacer frente a todos los gastos de la semana

– **Consecuencias si se incumplen los acuerdos.**

Si Ruth no cumple esos compromisos, aceptados por ella misma, sus padres tampoco se ocuparan de las tareas domésticas que le afecten a ella, como por ejemplo lavar su ropa, planchar, etc., y su asignación semanal se verá reducida.

Se necesitaron siete sesiones de negociación para alcanzar acuerdos entre ellos en todos estos puntos. Entre visita y visita, que se fijaron con una periodicidad de quince días, pudieron ir observándose cambios importantes, sobre todo en cuanto a la implicación, y por lo tanto responsabilización de la hija. También es cierto que continuaron existiendo discusiones entre madre e hija pero que no alcanzaron el nivel de violencia de las anteriores. Se redactaron los acuerdos y se les propuso tener una reunión a los tres meses para valorar la situación familiar. Sin duda, el mejor resultado ha sido que los tres sienten que han recuperado las habilidades que les permiten hablar de sus diferencias, sin violencia, con el objetivo de llegar a un acuerdo.

Mediación en conflictos familiares con personas mayores. Situaciones posibles para intervenir.

En las situaciones familiares en las que existe un conflicto en el que interviene directa o indirectamente una persona mayor, la mediación se convierte en un proceso a tener en cuenta, ya que se trata de asuntos muy privados, íntimos, para los que se busca un espacio de diálogo donde tratar los aspectos que les preocupan, con la finalidad de generar alternativas y posibles acuerdos que den respuesta a esta crisis familiar y favorezcan la recuperación de una convivencia o relación pacífica.

Algunas de las situaciones en las que nos podemos encontrar personas mayores como protagonistas directas o indirectas del proceso de mediación son las siguientes:

A. VISITAS DE LOS ABUELOS A LOS NIETOS Y NIETAS.

Aurora y Andrés son dos abuelos que acuden al Servicio de Mediación porque no tienen relación con su nieto de tres años. El único hijo de Aurora y Andrés falleció en un accidente laboral, y su esposa, embarazada de ocho meses, se trasladó a vivir con sus padres a 180 km de distancia. Desde entonces los abuelos, que tienen 77 y 78 años de edad solo han podido ver al nieto cuando han ido a visitarlo en seis o siete ocasiones a casa de sus otros abuelos. A ellos les resulta muy difícil trasladarse a visitar al nieto y además les gustaría que pasara algún tiempo con ellos en su domicilio. Aunque así se lo han hecho saber a su nuera, no obtienen respuesta. El tiempo va pasando y los abuelos sienten que el niño no les conoce.

Solicitaron cita en el Servicio de Mediación para poder dialogar con su nuera y alcanzar un acuerdo para poder tener una relación con el nieto.

En otros casos se trata de situaciones en las que hay dificultad de comunicación familiar entre abuelas y abuelos con sus respectivos hijos e hijas. Se trata habitualmente, de situaciones que surgen a partir de una ruptura de pareja con hijos e hijas menores.

B. PERSONAS DEPENDIENTES

Isabel ha solicitado una cita en mediación para poder dialogar con sus tres hermanos (Fernando, Gloria y Luisa) sobre cómo cuidar de su madre. El padre de Isabel ha fallecido y la madre de 85 años de edad está delicada de salud. Todas las tardes Isabel visita a su madre en su domicilio pero cada vez la ve más desmejorada y está preocupada. Cree que no puede seguir viviendo sola, pero cada vez que ha intentado hablar de este tema con sus hermanos terminan discutiendo.

Su hermano Fernando propone llevarla a una residencia de la tercera edad. Isabel preferiría cuidarla entre los cuatro por meses. Su hermana Gloria es partidaria de que la madre viva en su casa y contratar a una persona

para que la cuide. Luisa, es la hermana más pequeña y no se ha manifestado.

Al proceso de mediación asistieron los cuatro hermanos y tras exponer sus posiciones, intentaron valorar las ventajas e inconvenientes de cada opción, teniendo en cuenta el interés de la madre.

C. REPARTOS DE HERENCIA.

Cuando hablamos de reparto de herencia nos encontramos ante una situación familiar de duelo ante la muerte de un ser querido, con lo cual las discusiones o desavenencias que surgen en esos momentos están cargadas de emociones y recuerdos que se mezclan con el reparto de lo material.

Pilar, Maite y Luis han iniciado un proceso de mediación para acordar cómo repartir los bienes que han dejado sus padres al fallecer

sin testamento. Maite y Luis quieren tasar todos los bienes y repartirlos de manera equitativa y vender alguno de ellos, mientras que Pilar quiere que se respete la voluntad de sus padres, quienes en alguna ocasión manifestaron verbalmente qué debería ser para cada uno. Además no encuentran el momento ni el lugar para sentarse a hablar, ya que en la única ocasión que lo intentaron hubo una discusión con el marido de Pilar. Tampoco se ponen de acuerdo en como repartir los enseres personales de los padres que todavía están en el que fue su domicilio.

Los tres aceptaron iniciar el proceso de mediación para alcanzar acuerdos sobre estos temas. En este caso fue necesario asesoramiento jurídico y un tasador para que valorase algunos bienes. La designación de estos expertos fue el primer acuerdo de los hermanos.





Orientación familiar



3.1. El Servicio de Orientación Familiar

El Servicio de Orientación Familiar, como se ha adelantado anteriormente, se crea en el 2004 como ampliación del Servicio de Mediación ante la necesidad detectada por los profesionales de atender a las familias aragonesas en aquellas dificultades que, sin pasar por una ruptura o separación, suponían un desafío al mantenimiento de la armonía en sus relaciones familiares, bien de pareja, padres e hijos, u otras relaciones.

¿Qué es la orientación familiar?

Disciplina constituida por el conjunto de conocimientos, teorías, principios que fundamentan las intervenciones dirigidas a facilitar el desarrollo de los miembros, su dinámica positiva, el ejercicio de sus funciones, la toma de decisiones, solución de problemas, así como la evaluación de dichas intenciones.

- Ayudar a individuos y familias a definir problemas en sus relaciones.
- Conocer lo que se generan unos a otros.
- Encontrar alternativas.
- Desarrollar nuevas habilidades para enfrentar sus problemas.

¿Qué no es la orientación familiar?

Ya hemos definido lo que es la orientación familiar, no obstante, y para evitar confusiones vamos a diferenciarla ahora de conceptos que nos pueden parecer similares, pero con los que existen diferencias fundamentales.

Así podemos afirmar que la la orientación familiar no es:

- Terapia psicológica ni una consulta psicológica, ya que la consulta psicológica está encaminada a la evaluación e intervención de patrones personales (o familiares) que pueden presentar alguna disfunción o patología, utilizando para este fin un conjunto de técnicas y procedimientos, estandarizados y refutados científicamente.
- No son sesiones de desahogo, ni de confesiones, ni una charla sin más de nuestros problemas, ya que, como hemos definido antes, tiene una metodología y, sobre todo, un procedimiento específico, orientado al desarrollo de los miembros de la familia.

¿Cuáles son los objetivos del Servicio de Orientación Familiar?

- Orientar a las familias, parejas o personas para prevenir o afrontar los problemas y dificultades que se originan en el ámbito de sus relaciones personales o familiares.
- Prestar apoyo psicológico y social en casos de conflictividad familiar, tales como dificultades de comunicación y relación de pareja, deficiencias en la relación padres-hijos y otros conflictos intergeneracionales.
- Proporcionar un contexto nuevo donde puedan cambiar su percepción del problema y los pasos a seguir para afrontarlo.
- Ofrecer información adecuada a cada caso.
- Impulsar el aprendizaje de habilidades resolutivas y recursos familiares para lograr una interacción mutua beneficiosa entre los miembros de la familia que aumente su calidad de vida.

¿Qué funciones tiene el orientador familiar?

La función general del orientador/asesor familiar es estimular el progreso personal de todos los miembros del sistema familiar y del contexto familiar que los acoge para poner en marcha sus propios recursos, para afrontar y solucionar sus conflictos.

Las funciones que desarrolla se sitúan a distintos niveles:

1. Nivel educativo-preventivo:

La función en este nivel consiste en dar medios a la familia para la realización de su tarea educativa. Esta formación se hará de manera sistematizada y planificada, a padres-cónyuges e hijos, para prevenir la aparición de problemas en el transcurso de la vida familiar.

2. Nivel de orientación-asesoramiento:

La función en este nivel consiste en proporcionar una ayuda técnica que potencie los recursos y las capacidades básicas de todos los miembros de la familia para adecuarlas a las necesidades de cada etapa de su ciclo vital, mediante el asesoramiento específico en cada situación concreta.

3. En ambos programas, mediación y orientación familiar, las personas acuden al servicio, previa cita concertada por teléfono o en persona, atendiendo al principio de acceso universal. En cualquier caso, todas ellas serán recibidas facilitándoseles la información relativa al Servicio de Mediación y Orientación Familiar.



¿Cómo se desarrolla la orientación familiar?

La orientación familiar en nuestro servicio es un camino con distintas fases o momentos de mayor o menor duración en el tiempo según las dificultades que se traten, las personas protagonistas y la evolución de las mismas. En términos generales, el proceso es el siguiente:

1. La persona llama al Servicio y solicita directamente una **CITA** (sesión) con el Orientador.
2. En la primera o primeras sesiones, el orientador **EVALÚA INICIALMENTE** la situación.
La **Evaluación Inicial** consiste en reunir la información necesaria y relativa al problema o dificultad que han llevado a la persona o familia a solicitar ayuda al Servicio de Orientación.
El orientador evalúa la situación a través de la entrevista, la observación y si es necesario algún cuestionario
3. El Orientador emite una **EVALUACIÓN EN PROFUNDIDAD**.
Evaluar en profundidad o emitir un **análisis concreto** consiste en la identificación del problema de la persona y/o de la familia, y ayuda al orientador para saber si se trata de un problema de su competencia o no, el grado de conflictividad de las primeras

informaciones recabadas sobre el problema, y, lo más importante, el tratamiento o intervención a seguir.

En el caso de que el problema no fuera de su competencia, la orientación se daría por finalizada y el orientador informaría a la persona o familia, derivándole al recurso más apropiado.

4. Se realiza la **ORIENTACIÓN**.

La orientación consiste en intervenir sobre la dinámica familiar, relaciones, roles, etc., que la familia tiene establecido para entender lo que esta pasando, asumir la responsabilidad de cada uno en el problema y progresar hacia la resolución del mismo.

Para esto se necesitarán generalmente entre 3 y 12 sesiones, pero siempre dependiendo de las circunstancias especiales y únicas de cada caso y acordando los objetivos de la orientación con los propios protagonistas de la misma: los usuarios.

En estas sesiones el orientador guiará a las personas ofreciéndoles e indicándoles tareas y pautas concretas. Les escuchará y les ofrecerá otros modelos posibles de actuación para aplicar en su realidad cotidiana.

5. **FINAL** del proceso.

6. La intervención terminará cuando se cumplan los objetivos acordados con los usuarios, cuando se resuelva el problema o cuando así lo soliciten o consideren los usuarios o el profesional.

¿Qué podemos esperar de la orientación familiar?

El Servicio de Orientación Familiar puede ser de ayuda en las siguientes áreas de la vida en familia.

1. ORIENTACIÓN PARA LA VIDA EN PAREJA.

Orientación tanto en los comienzos de la vida en pareja como en la etapa media o en etapas avanzadas de la convivencia. A lo largo de la vida en pareja van surgiendo dificultades que bien afrontadas pueden incluso fortalecer la unión y mejorar la convivencia.

El orientador familiar puede ser útil en aquellas parejas donde hay un malestar persistente para mantener la convivencia y se producen discusiones y desencuentros más o menos constantes.

En el Servicio de Orientación Familiar puedes encontrar respuesta a estas preguntas:

1. ¿Esto que nos ocurre es una crisis o el final de la relación?

2. ¿Separarse es un fracaso vital?

3. ¿Sería bueno darnos un tiempo?

4. ¿Por qué la llegada de nuestro primer hijo nos esta distanciando como pareja?

5. ¿Cuál es la receta para una buena vida en pareja?

Haz clic en la pregunta cuya respuesta quieras conocer.

2. ORIENTACIÓN PARA UNA PATERNIDAD/MATERNIDAD POSITIVA.

Para la mayoría de las personas que tienen hijos, ser padre y/o madre es a la vez la tarea más difícil y la más gratificante de la vida familiar. La dificultad se presenta en multitud de formas y variaciones y la gratificación en la sensación de estar haciéndolo bien.

Cuando desempeñar el papel de padres se torna complicado, acudir a un orientador familiar puede ayudarnos. Especialmente en aquellos momentos de la paternidad con especial dificultad:

- Problemas de desobediencia, falta de disciplina y límites:

Al cuestionamiento del poder paternal/maternal y rebeldía por parte del hijo (mayoritariamente adolescente o preadolescente) le acompaña el primer desconcierto de los padres y la incertidumbre sobre cómo actuar. Esta etapa supone para la familia (para los padres especialmente) la búsqueda del equilibrio entre el diálogo y la flexibilidad con la restitución de los límites y normas de convivencia necesarios para la armonía familiar. El apoyo y la orientación en estos casos, la mayoría de las veces consiste en facilitar que los padres y madres establezcan con seguridad unas pautas educativas a mantener, y utilizar con convencimiento y seguridad, en una línea constante y uniforme de relación con el hijo con espacio para el diálogo, la negociación y el respeto recíproco de las necesidades de cada uno de los miembros de la familia.

- Actuación con hijos en caso de divorcio:

La reorganización de las relaciones familiares tras la separación o divorcio de los progenitores es una cuestión esencial de cara a la protección de los hijos.

Es necesario favorecer y orientar hacia la consecución de nuevos modelos de relación paterno-filial en los que la ruptura se integre como un hecho vivencial dentro de la historia familiar y que no suponga una ruptura definitiva de muchos de los lazos existentes previamente entre padres e hijos.

Es igualmente necesario fomentar y trabajar el convencimiento auténtico de la responsabilidad compartida y común que sobre la educación de los hijos tienen los padres al margen de la situación de pareja en la que se encuentren y sea cual sea esta.

– **Fracaso escolar:**

La educación es uno de los pilares de cualquier sociedad, todos sabemos de su importancia y deseamos la mejor educación para nuestros hijos. Llamamos fracaso escolar cuando existe un desajuste continuado entre el resultado del alumno y la propuesta esperada del sistema de aprendizaje (sin que exista patología en el menor). Si no intervenimos a tiempo, el resultado es la frustración del alumno (cuando menos, no hay que olvidar la de los padres o profesores, pero vamos a centrarnos en nuestros hijos), y la posibilidad de abandono del sistema educativo. Es necesario implicarnos en el mundo escolar de nuestros hijos, acompañarlos; y nunca está de más dar un repaso a todas estas (y otras) circunstancias que pueden afectar a su rendimiento, ya que su detección temprana y nuestro hacer pueden variar el curso de un incipiente fracaso escolar.

– **Desbordamiento en la convivencia con hijos mayores:**

Causado por una falta absoluta de límites, respeto interpersonal y convivencia familiar. Los procesos de rebeldía ordinarios en el adolescente no afrontados en el momento de brote junto con antecedentes de educación laxa provocan una situación de “bola de nieve” que lejos de disminuir sigue aumentando y consolidándose con el paso del tiempo. Consecuencia extrema de la pérdida de límites y valores en la convivencia familiar sería el abuso en el trato a padres/ madres (psíquico y amenazas de físico).

En el Servicio de Orientación Familiar puedes encontrar respuesta a estas preguntas:

1. **¿Qué tipo de padres queremos ser?**
2. **¿Estamos siendo demasiado permisivos con nuestros hijos?**
3. **¿Qué significa realmente no desacreditarnos como padres?**
4. **¿Cómo debo comunicarme con mis hijos?**
5. **Mi hijo me miente... ¿Cómo debo actuar?**
6. **¿Cómo hago para mantener la autoridad con mis hijos?**
7. **Mi hijo es agresivo ¿qué hago?**
8. **¿Cómo hablar con mi hijo sobre el alcohol?**
9. **¿Qué errores más comunes debo evitar como padre?**
10. **Los celos.. ¿qué hacemos como padres?**
11. **¿Cómo abordamos el tema del sexo con nuestros hijos?**

Haz clic en la pregunta cuya respuesta quieras conocer.

3. ORIENTACIÓN PARA UNA VIDA FAMILIAR SATISFACTORIA.

El universo familiar es complejo y es que en el se encuentran entremezclados muchas realidades, muchos conceptos teóricos que toman forma de emociones, sentimientos y momentos de vital trascendencia para sus protagonistas.

Ser familia es algo más que ser pareja, ser hijo o ser madre. La suma de todos da un resultado mayor con una energía propia. Cuando un miembro de la familia tiene un problema, en realidad, todos lo tienen. En ese sentido, la orientación familiar trata de, en definitiva, dotar a las personas de una forma de resolver sus conflictos familiares en la que todos ganen, encontrando una solución en la que todos encuentran satisfechas sus necesidades y atendidos sus intereses. Canalizando la energía del conflicto hacia la búsqueda de la solución del mismo sin que sea necesariamente la planteada por una u otra parte sino cualquier de las alternativas que se formulen y sirvan al objetivo.

El Servicio de Orientación Familiar te ayudará a:

Fomentar la ESCUCHA, ENTENDIMIENTO Y EMPATIA entre los miembros de la familia.

Hacer familia; CONSTRUIR SOLUCIONES EN EQUIPO.

Analizar y prevenir dificultades futuras, mejorando el PRESENTE FAMILIAR.

Haz clic en cada uno de los bloques si quieres acceder a ejercicios concretos para cada uno de los objetivos.

Ejemplos de orientación. Supuestos prácticos de orientación familiar.

TRABAJANDO LA COMUNICACIÓN PATERNO FILIAL.

María tiene 15 años y las ideas muy claras sobre lo que quiere y no quiere. Por mucho que habla con sus padres, no encuentra el modo de llegar a acuerdos con ellos hasta en las cosas más sencillas de la convivencia. A los tres les gustaría mejorar su relación pero no saben cómo hacerlo; cuando empiezan a hablar, siempre terminan discutiendo.

El orientador propone a María y a sus padres trabajar la comunicación. Les pide que diferencien en la última discusión mantenida los puntos siguientes:

- Las personas:

Quién le comunica a quién. Quiénes son los protagonistas de la discusión y cuáles son las relaciones entre ellos. Están cercanos o lejanos emocionalmente. Quién tiene autoridad sobre el otro.Cuál es el papel familiar de cada uno. El orientador les invita a pensar en cómo ha sido la historia previa de acuerdos y desacuerdos entre ellos (María con su madre, María con su padre y entre la pareja), puesto que la experiencia vivida marca lo que cada uno espera del otro.

Clik aquí si quieres saber más sobre roles y etiquetas familiares.

- La información:

Qué es lo que cada uno quería transmitir.Cuál era el mensaje real escondido bajo las palabras y expresarlo de manera que los demás lo escuchen; y para ello, para que todos realicen una buena tarea de escucha el orientador les da las siguientes indicaciones:

¿Qué querrá decirme realmente con esta información?
¿Cuál es su intención real?
¿Me está pidiendo que le aconseje? ¿que le escuche?, ¿que le consuele?, ¿que le dirija?

– **Tiempo y lugar:**

Dónde y cuándo se dio la discusión familiar y en qué momento. Era el lugar y momento más adecuado, si estaban todos con un estado anímico que propiciara llegar a soluciones.

A partir de este análisis, se propone a la familia que reproduzcan, como si de un teatro se tratara, la situación analizada pero teniendo en cuenta todo lo que del análisis se ha aprendido. Se trata de representar una versión mejorada del pasado para tenerla en cuenta de cara al futuro.

CONCILIANDO FORMAS DE EDUCAR

Juan y Violeta tienen un niño de 2 años y la forma de educarlo y criarlo les genera continuas discusiones, desde lo que debe comer hasta cuándo dormir, pasando por la forma de reñirle cuando hace algo mal. Lo que pensaban que sería un motivo de unión, ser padres, les aleja como pareja cada vez más.

El orientador les hace ver en primer lugar cómo están transformando una tarea común, algo que tenía que ser un trabajo cooperativo, en una competición sobre cuál de los estilos educativos (el de Juan o el de Violeta) es el mejor. Les hace pensar brevemente en por qué consideran que su postura es mejor que la del otro y darse cuenta de que buena parte de su estilo viene marcado por lo que ellos vivieran en su infancia. A partir de allí les propone que cada uno enuncie los dos valores que consideran más importantes, las prioridades en la educación de su hijo. Para

ayudarles en la tarea les ofrece un listado escrito de conceptos donde inspirarse. Violeta escoge **seguridad y autoridad**. Juan escoge **cariño y libertad**.

El orientador escribe los cuatro y les invita a pensar si son realmente incompatibles estos conceptos y a pensar en un tema en concreto en el que discrepen. Les pide igualmente que busquen la alternativa educativa que respete los cuatro conceptos.

Finalmente el orientador les da las pautas necesarias sobre las normas:

– **Deben ser diferenciadas y adecuadas.**

Los progenitores son los encargados del respeto por las normas, ideando e imponiendo el refuerzo correspondiente para el caso en que no se cumplan, y diferenciando el grado de cumplimiento y su adecuación a la edad de cada uno de los miembros de la familia (para el caso de los hijos).

– **Deben ser consensuadas**, acordadas y mantenidas por los progenitores en el momento que crean su propia familia. Cuando se deja la familia de origen para construir una nueva familia, la pareja debe negociar aquello que cada uno va a aportar y aquello que va a dejar, de cara a crear algo nuevo, diferente, y sobre todo que ambos sientan como propio.

– **Pueden y deben modificarse y adaptarse** a las nuevas circunstancias que la familia vaya atravesando a lo largo de la vida. En el momento en que supongan un ahogo no cumplen su misión porque no dan confianza. Las normas deben procurar un control desde la libertad y no desde el miedo.

– **Deben ser útiles.**

Las normas no deben oprimir, deben organizar.

Clik aquí si quieres saber más sobre normas, pautas y costumbres familiares.



AFECTO Y ACUERDOS DE PAREJA.

Julián e Inés han pasado siempre la Nochebuena desde que se casaron en casa de los padres de Inés. Julián quiere ir a casa de sus padres la próxima Nochebuena. Se lo plantea a Inés quien de primeras le contesta con un “ya lo hablaremos más adelante”. Julián ve que las semanas pasan y la fecha se aproxima, busca a Inés quien siempre le contesta con excusas, eludiendo el tema o directamente ignorándolo. Esta situación se mantiene hasta que se hace imposible organizar algo diferente a lo que han venido haciendo todos los años. Julián no dice nada pero se siente dolido y cambia su actitud hacia su pareja, eludiéndola lo máximo posible y siendo taciturno y arisco con ella. Julián acude al orientador porque no sabe cómo enfocar la situación.

El orientador le pide a Julián, que enuncie clara y brevemente lo que espera de Inés; le hace ver que lo que se espera de una pareja está en función de las propias necesidades y prioridades, y depende también de las experiencias y relaciones de referencia que tengamos (la de nuestros padres por ejemplo). Posteriormente, le pide a Julián que describa a Inés como pareja y como persona. Le pide que enfoque de manera positiva a su pareja y extraiga lo bueno que ella aporta a la relación y los motivos por los que se comprometió con ella. Julián debe contraponer las dos reflexiones; lo que espera y lo que tiene, y ver el grado de coincidencia o de posible compatibilidad. Debe pensar sobre si su relación, en términos generales, cumple las siguientes máximas:

- Tu pareja (familia) te cuida por dentro: te presta atención y escucha, cariño y estima.
- Tu pareja (familia) te da seguridad y protección y te hace sentir libre.
- Tu pareja (familia) es un espacio de confianza y comunicación donde puedes mostrarte tal y como eres.

Finalmente, el orientador da a Julián una serie de pautas para que este aprenda a expresar a Inés claramente sus necesidades e intereses desde la tolerancia y el respeto; es decir, le enseña a ser asertivo. Igualmente le recomienda mantener de manera cotidiana muestras de detalle y afecto incondicional.



¿Esto que nos ocurre es una crisis o el final de la relación?

No hay ciencia para saber cuando una pareja ha tocado a su fin. La pregunta rondará por nuestra cabeza sin que tengamos ningún índice al que agarrarnos de manera inequívoca.

Está claro que todas las separaciones parten de una crisis pero no todas las crisis han de llegar a la separación. ¿Cómo resolver la incógnita? La respuesta está en la capacidad de solucionar el problema, no en la crisis en sí.

Parte de la base de que la pregunta no tiene solución cuando existe todavía amor entre la pareja, pero el día a día está dañándonos como personas, por lo que pasamos a preguntarnos si es algo más que una simple crisis.

Como indicábamos, lo primero en lo que hemos de centrarnos es en cuál es el problema, cuáles las posibles soluciones y si tenemos herramientas para llevarlas a cabo, así como el carácter temporal del problema (si creemos que lo va a seguir siendo hagamos lo que hagamos; o si bien con las herramientas necesarias seremos capaces de superarlo).

Si vemos que existen herramientas, podemos solucionarlo, estamos a tiempo y la situación es reversible, está claro que parece una crisis solucionable; si por el contrario hemos perdido la esperanza de poder resolverlo, nos plantearemos si podemos o deseamos seguir en la misma situación.

Es importante que hablemos con nuestra pareja sobre como percibimos lo que nos sucede, las posibles soluciones que vemos, así como nuestra fuerzas para llevar a cabo nuestro cometido.

Tendremos en cuenta que la percepción del problema no ha de ser la misma y que la capacidad de resolver problemas también es distinta en cada miembro de la pareja dependiendo de la madurez y el aprendizaje de cada uno. También son variables importantes la duración de la relación, las redes de que disponga o el momento personal en que se encuentre.

Preguntas que nos pueden ayudar en estos momentos son:

¿Le amo? ¿Tenemos proyectos comunes? ¿Sigo sintiendo interés por la otra persona? ¿La deseo? ¿Confío en ella? ¿y en la relación? ¿qué puedo aportar a la otra persona y a nuestra relación para mejorarla?

Somos conscientes de que no todo es tan fácil por lo que, si vemos que la crisis es importante, valoraremos acudir a un especialista que tras estudiar nuestro caso concreto nos ayude a acometer el difícil proceso de decisión y afrontamiento de la crisis, dándonos el equilibrio necesario para poder decidir.

[página 49](#)

¿Separarse es un fracaso vital?

No cabe duda de que la separación es el fin de un proyecto común, un proyecto que en algún momento de nuestra vida apostamos por él, y ha sido, sin duda, una de nuestras más grandes apuestas. La separación implica el fin de ese proyecto, el momento en el que cada una de las partes toma caminos diferentes. Pero esta circunstancia no ha de significar que tu vida haya fracasado.

Para empezar tu vida se compone de más proyectos que el de la pareja, si bien es cierto que la pareja ha de potenciar la consecución de lo que queremos y nos ha de impulsar a ello. Este puede ser uno de los grandes, pero no el único.

Por otra parte el tiempo que hemos pasado con nuestra pareja no ha tenido que ser negativo forzosamente durante todo el recorrido. Pongamos un ejemplo. Supongamos que iniciamos una relación a los 28 años y a los 40 decidimos separarnos: ¿Hemos perdido 12 años de vida? La respuesta es no (o, al menos, por haberte separado).

Estos 12 años no han sido malos, seguro (sino, con certeza, te hubieses separado antes); han tenido muy buenos momentos, probablemente han nacido niños, habéis alcanzado otras metas que os propusisteis, y seguro que la pareja ha ayudado en ese difícil camino. Sin embargo, por alguna circunstancia, ahora no sois motor de impulso y habéis decidido romper.

Sin duda, no es lo planeado, no era el objetivo, ni siquiera era planteable, pero que las cosas no vayan a terminar como planeaste, no significa que lo andado no sirva para nada.

[página 49](#)

¿Sería bueno darnos un tiempo?

Muchas veces hemos oído cuando las cosas van mal, eso de “nos damos un tiempo”, pero hemos de preguntarnos ¿sirve para algo? ¿es cierto que el tiempo lo cura todo?

La respuesta no es fácil de dar, pero al menos hemos de negar la segunda cuestión. El tiempo no cura (ni deja de curar nada). El tiempo nos da la oportunidad de analizar nuestra situación, planificar como mejorarla y la posibilidad de hacerlo, pero él sólo no mejora nada. Ante la duda, lo mejor, hacer la prueba.

Intenta hacer, por ejemplo, una salsa extraña para un nuevo guiso. Si es la primera vez que la realizas lo más probable es que no te salga como querías. Bien, prueba ahora a dejarla encima de la mesa durante 3 días ¿mejora? Obviamente no. El tiempo nos da la oportunidad de pensar si esta poco cuajada, sosa o no tiene un color agradable; pensar como mejorarla y “atacarla”. Prueba a hora la salsa ¿ha cambiado verdad?

El paralelismo es acertado, lo mismo sucede con una relación. Cuando nos va mal, el darnos tiempo solo hará que en un primer momento sintamos un cierto alivio (estábamos mal y ahora estamos alejados de la fuente de estrés). Pero no soluciona.

Sin embargo puede ser una buena estrategia si atendemos a unas cuantas variables:

1. Decidir y explicitar qué cantidad de tiempo nos vamos a dar. Hemos de hablar todos el mismo lenguaje y jugar en el mismo campo. Si llega el final del periodo y no lo tenemos claro, podemos volver a fijar otro.
2. Ver qué cosas concretas son las que nos han llevado a esta situación y tras exponerlas, ver cómo podemos afrontarlas.
3. Hacer primero autocrítica, ya que cuando el conflicto llega a estos extremos solemos estar radicalizados.
4. Una vez que hayamos decidido el plan, hacer una estimación a corto, medio y largo plazo sobre la implementación del plan.
5. Finalmente reforzarnos el camino cumplido. Puede que el final no sea el previsto, pero el proceso sí es ahora el adecuado, ya que nos garantiza que somos nosotros quienes decidimos y no la situación la que decide por nosotros.

[página 49](#)

¿Por qué la llegada de nuestro primer hijo nos esta distanciando como pareja?

Lo normal es que pensemos que con la llegada del nuevo miembro en la familia la felicidad llegue de mano con él.

No es tan cierto, si no se hacen las cosas bien. Un nuevo miembro sin duda es la muestra patente del amor de la pareja, de un proyecto que crece y se reinventa, de un amor que se plasma. Pero sin duda, es una nueva situación, un nuevo reto que va forzarnos a sacar lo mejor de nosotros. Esto es debido a que nuestra vida pasa de estar en calma a una forzosa readaptación.

Con el nuevo miembro llegan nuevas ocupaciones y tareas; igualmente una reestructuración de nuestro tiempo y de nuestra vida; y mientras intentamos adaptarnos a todos estos cambios sufriremos... un pequeño estrés.

Sí, el estrés no es únicamente negativo. El estrés no es otra cosa que el balance de nuestras demandas y recursos. Cuando por un determinado tiempo estas son nuevas (como es el caso) o crecen significativamente, el tiempo hasta que movilizamos nuestros recursos y controlamos la situación es el estrés.

Así que ahora más que nunca, y aprovechando el buen momento y la alegría familiar, es el momento para replantear la situación. Nunca como ahora es tan necesario el diálogo de la pareja, el entendimiento y la paciencia. Son momentos de gran intensidad emocional, y es justamente por eso, por lo que hemos de andar con cuidado. Nada hay más fácil que pasar de una emoción a otra.

Sentémonos, disfrutémonos, soñemos, pero no sólo con el futuro a largo plazo, sino con el presente más inmediato. Ésta es la mejor medicina para este maravilloso estrés. Somos uno más en la familia.

[página 49](#)

¿Cuál es la receta para una buena vida en pareja?

Todos deseamos ser una buena pareja, una de esas parejas que llegan al final de sus días paseando de la mano con la tranquilidad de haberse tenido siempre el uno al otro.
¿Qué se necesita?

Hemos de entender que querer no lo es todo; digamos que el amor es la condición necesaria pero no suficiente. Aparte de querer, hemos de saber. Aunque nuestra concepción romántica implica un dejarnos llevar por nuestros sentimientos, la versión más real es que nuestro nivel de implicación para con el otro y nuestro proyecto, así como nuestro esfuerzo para que salga adelante, serán dos buenos indicadores de la calidad a largo de nuestra pareja.

Otro mito a desterrar es que el tipo de parejas que hemos descrito al principio han tenido suerte y no han pasado muchas dificultades, pues bien: no tiene porque ser cierto. Diferentes estudios nos muestran que las “buenas parejas” se diferencian de las “malas” no en las dificultades que hayan tenido sino, más bien, en la capacidad de resolver los conflictos y problemas surgidos.

De esta forma la intención y voluntad de superar esas dificultades con cariño es lo que podrá ayudarnos a conseguir nuestra meta. Igualmente hemos de respetar y atender necesidades no solo propias, sino las de nuestro compañero, ya que sumado al apoyo mutuo nos hará ser valorados positivamente por nuestra pareja y ser reforzantes para ella; esta es otra de las constantes recogidas en los diferentes estudios sobre el crecimiento y felicidad en pareja.

[página 49](#)

¿Qué tipo de padres queremos ser?

La familia crece. Tras la alegría inicial y antes de que nos embarguen una cantidad inmensa de dudas sobre lo que nos va a suceder, cuanto estamos con esa mezcla de expectativa y alegría, ese es el momento en el que nos hemos de parar juntos a planificar lo que va a suceder.

Es importante que, juntos, reflexionemos en las directrices, valores y referencias que vamos a seguir e intentar inculcar a nuestro hijo. Es ahora, antes de que surjan los problemas, antes de que las demandas reten a nuestros recursos, ahora que estamos embarcados en tanta alegría, cuando tenemos que empezar, con el viento de cara, a forjar nuestros deseos.

La educación familiar no consiste en ir solventando, con mayor o menor éxito, los problemas que se nos presenten, sino que consiste en vislumbrar un camino por el que haremos fuerza para caminar por él. Nuestro proyecto educativo no es que creamos el destino a nuestro hijo, sino que le otorguemos un marco de valores y pautas de conducta para que él se forje, el mismo, su destino. Es ver qué herramientas queremos darle para que él pueda elegir a dónde llegar.

No es tan complicado y hemos de empezar por lo más simple. Plantearnos qué significa la familia, qué valores queremos enseñarle, cómo queremos que nos vea, o cuáles van a ser nuestras debilidades y fortalezas como padres.

A partir de ahí concretaremos posibles metas y procedimientos, como pueden ser las normas de convivencia o el tipo de educación que deseamos.

Probablemente nunca compartir un pequeño tiempo de ilusión con nuestra pareja nos saldrá tan rentable, ya que nos adelantaremos a las futuras dificultades y nos fortalecerá como pareja.

[página 50](#)

¿Estamos siendo demasiado permisivos con nuestros hijos?

Nadie duda que en los últimos 30 años nuestra sociedad ha sufrido un cambio radical, muchas veces totalmente polarizado. Un claro ejemplo lo encontramos en la educación de nuestros hijos.

Quizá llevado por el recuerdo de un gran control muchos padres, hoy en día, se han posicionado en el extremo contrario, con la idea (falsa) de que el niño ha de encontrar solo su camino. Los niños que se salen siempre con la suya, a los que les decimos a todo que sí, y lo hacemos la mayoría de las veces, se convierten en pequeños tiranos (a veces, y conforme van creciendo, no tan pequeños, sino en grandes tiranos)

Pensar que el niño no necesita unas claras directrices es asumir que él ya es maduro desde su niñez, lo cual es absolutamente falso. Las normas y las rutinas son absolutamente necesarias hasta la edad adulta. Obviamente habremos de adecuarlas a cada edad e implementarlas con mucho cariño. No hemos de pensar que las normas tiranizan, sino parte de un proceso de aprendizaje que guiará al menor hasta su autonomía.

Además hemos de pensar que el mundo en el que se mueve, y en el que se moverá siempre está

cargado de normas, por lo que favorecemos su adaptación. Es necesario que les enseñemos las “reglas del juego” que más tarde van a tener que practicar.

Paradójicamente los niños a los que se les consiente en exceso no se sienten más queridos, sino más bien que no son importantes. Por el contrario, los niños que crecen con unos límites firmes y racionales crecen con mayor autoestima.

[página 50](#)

¿Qué significa realmente no desacreditarnos como padres?

Siempre hemos oído que las parejas no han de desacreditarse, lo cual es cierto, pero ¿sabemos lo que en verdad significa?

Es esencial que al tratar con nuestros hijos la autoridad la ejerzan ambos progenitores, claro que no siempre estamos de acuerdo sobre cómo ejercerla.

Es habitual que uno de los padres ponga un límite en un momento determinado o realice una corrección o castigo y el otro progenitor se meta por el medio y esto encolerice al primero.

Lo primero que hay que preguntarse es si es necesario intervenir: la mayoría de la veces no lo es, puesto que normalmente compartimos con nuestra pareja una visión sobre la educación de nuestros hijos y, además, al no estar desde el principio en el conflicto no conocemos el curso que este ha llevado.

Si decidimos que tenemos una buena razón para la intervención (puede pasar que nuestra pareja no esté en antecedente de alguna circunstancia, o incluso que haya perdido ligeramente las formas), lo primero que hemos de hacer es recabar la información del conflicto para hacernos una idea de lo que ocurre; luego lo más adecuado será ver si existe la posibilidad de posponer el conflicto de tal forma que podemos enfriar el ambiente y ver, más fríamente, las posibles soluciones.

Pero lo más importante es la forma de hacerlo, sin quitar la razón a nadie, sin quitar o modelar ningún castigo ya dicho.

Tras ver el cauce del conflicto lo mejor es que la solución la cierren los involucrados inicialmente. De esta manera nos habremos presentado como un equipo, al unísono y lejos de desautorizar a ningún integrante, habremos reforzado lo que en realidad somos: un equipo.

[página 50](#)

¿Cómo debo comunicarme con mis hijos?

Es evidente que hemos de dialogar con nuestros hijos, pero hemos de entender bien el concepto: una educación democrática no equivale a que hayamos de votar, ni mucho menos, que su voto valga lo mismo que el nuestro.

En primer lugar el diálogo debe de ser adecuado a la edad, no solo en nuestro vocabulario, sino también en conceptos y contenidos. Y lo más importante el diálogo sirve para explicar lo que queremos de nuestros hijos, el por qué y cómo lo queremos, no para negociar lo que desean.

Así si le preguntamos a un niño lo que desea comer nos dirá que chocolate, pero claro está que no solo se puede alimentar de dulces. Le explicaremos lo que significa una alimentación saludable y las consecuencias tanto de llevarla como de saltársela, pero no negociaremos sobre su alimentación.

La razón es obvia, son menores, no tienen un concepto claro del mundo, la sociedad o nuestra cultura, por esa razón es por la que están a nuestro cargo y no tienen autonomía. Igual que si un día vamos andando por la calle y nuestro hijo de 9 años nos dice *"Papá invierte en tal banco"*, no le vamos a hacer caso. Claro está que no sabe de economía, ahorro familiar o divisas, igualmente está claro que no puede opinar sobre educación o alimentación o muchos otros temas.

El diálogo es esencial para que vean que existe una razón para nuestros límites y cuidados, pero, insistimos, no quiere decir que esto sea una negociación de igual a igual.

Existen aspectos que no podemos dejar de supervisar a nuestros hijos como son la alimentación, la sanidad, la educación, el uso de las pantallas o sus horarios, entre otras.

[página 50](#)

Mi hijo me miente... ¿Cómo debo actuar?

En todas las familias, nos guste o no, existen las mentiras, por lo que es uno de los temas importantes dentro de la vida familiar ¿cómo afrontar las mentiras de nuestros hijos?
¿Son normales?

Muchos padres se sienten confusos cuando descubren que sus hijos les empiezan a mentir, no saben cómo reaccionar, nos sentimos heridos; nuestra confianza se desintegra y entramos en una vorágine de sentimientos como el enfado, la ira, la negación o el querer castigar a nuestro hijo. Las mentiras dependen de muchos factores como la edad; la inteligencia; la personalidad o el ambiente familiar y social. Así cada etapa tiene, por decirlo de alguna manera, sus propias mentiras.

Cuando sabemos que nos han mentido entramos en la difícil disyuntiva de querer localizar todas las posibles mentiras. El problema es que a nuestros hijos no les crece la nariz (como a Pinocho) por lo que es difícil conocer cuándo nos mienten.

La mejor forma, sin duda, es el conocimiento de nuestro hijo y de su ambiente. Conocer sus emociones, su mundo interno y sus intereses. No todos los niños mienten por lo mismo: puede significar una llamada de atención; pueden querer evitar un castigo; proteger su intimidad; presumir; mentir por altruismo o simplemente por el placer de mentir.
Antes de enjuiciarlo, párate a pensar sus razones.

¿Cuándo empiezan a mentir los niños?

Normalmente a los 4 años ya saben mentir, sobre los nueve años empiezan a socializarse de manera intensa, reciben las primeras presiones de grupo (y suelen llegar las mentiras premeditadas); sobre los 10-11 años ya empiezan a tener buenas habilidades cognitivas (planificación, memoria, empatía...) por lo que se vuelven mentirosos bastante buenos, y empieza a ser difícil el pillarlos; ya en la adolescencia, con una mayor capacidad y la intención de independizarse del seno familiar, en pos del grupo, las mentiras se vuelven más frecuentes e indetectables.

Si bien las mentiras son naturales al ser humano, hemos de tener unas pautas claras para minimizarlas, así:

- Hay que enseñar desde pequeño nuestra opinión sobre la mentira, de forma clara, reiterada y adecuada a cada edad.
- Hemos de educar en la moralidad y normas sociales propias.
- Fomentar la sinceridad como valor propio y potenciador de otros como el apego o la confianza.
- Ofrecer siempre un camino por el que se puedan retractar de las mentiras.
- Luchar por conocer a nuestro hijo, lo que piensa, siente y desea.
- Revisar las pautas de disciplina que aplicamos con nuestros hijos (su consistencia y homogeneidad).
- Ser un buen ejemplo siempre para nuestros hijos, sin caer en justificaciones banales.

[página 50](#)

¿Cómo hago para mantener la autoridad con mis hijos?

Muchos son los que se preguntan cómo seguir ejerciendo la autoridad parental en los tiempos que corren, en los que cada vez los padres sienten que tienen menos potestad.

A continuación intentamos dar algunas claves para que esta sea efectiva:

- La autoridad ha de estar basada en la razón no en el poder, hemos de intentar aparcarnos nuestros galones y basarnos en que ellos puedan entender el porqué de nuestras decisiones. Así la comunicación y el diálogo toman un papel esencial en nuestra autoridad, en contra de los métodos coercitivos sin entendimiento.
- El modelo es importante y más en la etapa infantil y juvenil, por lo que la autoridad no se gana en un día, sino que hemos de verla como un proceso. Además ha de estar dentro de unos valores generales propios de la familia o la cultura en donde se viva.
- Hemos de prestar especial atención a que la autoridad verdadera favorece el desarrollo de nuestros hijos, ya que el fin último de nuestras acciones y decisiones es su beneficio, no nuestro capricho, por lo que no es una lucha de ellos contra nosotros; sino más bien la lucha de todos con, quizá, diferentes posiciones.

[página 50](#)

Mi hijo es agresivo ¿qué hago?

Lo primero que hemos de aclarar es que la agresividad es un factor principalmente aprendido, por lo que es una buena noticia. Si se aprende, podemos desaprenderla, difícil pero posible. Por lo que, además, el factor tiempo es crucial: cuanto antes empecemos, más sencillo.

Cuando hablamos de agresividad infantil nos referimos a una serie de conductas, mantenidas durante un periodo largo de tiempo, y relativamente independiente de las circunstancias. Así que el niño responde, casi siempre con dureza física o verbal, tanto a otros niños como a adultos.

La agresividad, como otras respuestas humanas, no ha de ser un problema grave necesariamente, sino que nos indica un respuesta emocional que se encuentra fuera de control.

Esta agresividad puede aparecer en edades muy tempranas aunque, normalmente, las alarmas saltan cuando se inicia al proceso de socialización con otros niños. También suelen ser manifiestas cuando, sobre los 2 años, se inicia el periodo de las rabietas. Sobre los 3 años, estas conductas pueden generalizarse, ya que a esta edad los niños empiezan a ver que estas conductas pueden ayudarles a conseguir sus objetivos, por lo que se corre el riesgo de que empiecen a formar parte habitual de su repertorio.

La actuación de la familia va a ser vital para cortar estas reacciones en cuanto se produzcan, de tal manera que el niño no llegue a asociar la conducta violenta (por ejemplo, dar un empujón a su hermano) con el cumplimiento del objetivo (por ejemplo, conseguir su juguete).

Es en esos momentos cuando hemos de parar con firmeza esa cadena, separándole de su objetivo, explicándole con sus palabras formas alternativas (y más positivas) de conseguirlo (como puede ser solicitarlo, o pedir permiso para jugar juntos). La no permisividad de las conductas violentas y el aprendizaje de conductas positivas para conseguir sus objetivos harán que tiendan a desaparecer estas conductas violentas.

Si quieres ver más sobre agresividad infantil:

link a <http://www.youtube.com/watch?v=evjVyyZwcs0>

[página 50](#)

¿Cómo hablar con mi hijo sobre el alcohol?

Son muchos los padres que vienen alarmados con el consumo de alcohol de sus hijos. Cuando salen los fines de semana ingieren grandes cantidades, se transforman, y cuando quieren abordar el tema, reciben de sus hijos largas y contestaciones como *“todo el mundo lo hace”*, *“sois unos exagerados”* o *“otra vez con el sermón”*.

¿Qué hacer entonces? Ha llegado el momento de replantear nuestra estrategia, aquí os mostramos algunas claves.

- Es ineludible mostrarles nuestra preocupación, pero existen muchas formas de hacerlo. Nuestro mensaje ha de ser tan cariñoso como contundente. Hemos de hablar de las posibles consecuencias del alcohol, tanto directas (al cuerpo), como indirectas (posibles accidentes) y hemos de hacerlo directamente.
- De igual forma hemos de dar alternativas a la socialización a través del alcohol y lanzar siempre mensajes más positivos sobre posibles alternativas para evitar la amenaza del alcohol.
- La información que demos ha de ser creíble y significativa para nuestros hijos, o lo que es lo mismo, adaptada a su grupo de edad y a sus intereses. Hemos de centrarnos en las consecuencias más a corto plazo evitando magnificar situaciones.
- El lenguaje ha de ser cercano y entendible siempre por ellos, evitando los excesos de tecnicismos. Igualmente, potenciaremos el utilizar frases cortas y evitaremos argumentaciones largas.
- Si es posible nos apoyaremos en ejemplos cercanos, ya que aumentarán la credibilidad de nuestro mensaje.
- Intentemos utilizar los mensajes de forma novedosa. Es posible la utilización de las nuevas tecnologías, y les podemos presentar una campaña de alguna organización o un pequeño vídeo.
- Es esencial que el discurso no sea un monólogo, así que buscaremos la interacción real, nos interesaremos por sus ideas y preocupaciones.

Si quieres ver más, clic aquí: <http://www.youtube.com/watch?v=o8eBwem2hWw>

[página 50](#)

¿Qué errores más comunes debo evitar como padre?

Ser padres es un proceso. Nadie nace conociendo los secretos de nada y de ser padres no iba a ser menos. Evidentemente las relaciones con los hijos tienen sus puntos fuertes pero existen otros puntos en los que no andamos tan sobrados y solemos meter la pata. Estos son algunos ejemplos:

- Tomar lo que nos dicen de nuestro hijo como una exageración y cerrar los ojos a las críticas. Siempre podemos aprender de lo que nos dicen y mejorar. Replantearnos nuestras decisiones como padres es el primer paso hacia hacer las cosas bien.
- No protegerlos en exceso. El objeto de toda formación es la autonomía. Si no les enseñamos a valerse por sí mismos, podremos, sin duda, salvaguardarles. La pregunta es ¿de qué? Antes o después se han de integrar en la sociedad, con sus facetas buenas y las malas. Hemos de enseñarles a guiarse correctamente en ella.

- Posponer indefinidamente su autonomía. Los hombres somos animales de costumbres, y tenemos ciertas edades en las que el aprendizaje es óptimo; más allá de esas edades el cambio es más lento y difícil (siempre es posible). La idea es optimizar el esfuerzo tanto de nuestra formación como de su aprendizaje.
- Sin embargo, no trataremos a los niños sino como adultos. El mundo del niño, del adolescente y del adulto son mundos distintos. La creencia generalizada es que los menores son pequeños “yoes”, (“miniyós”) y no hay nada más equivocado.
Los bebés nacen sin saber prácticamente nada (no saben lo que es una fresa, un círculo, un hermano o el amor). Los niños de 5 años no saben lo que es tiempo o lo que es la moral; a los 9 no se distingue a realidad de la ficción y a los 16 se creen que son capaces de hacer cualquier cosa. Si esto ocurre así no es que las cosas no vayan bien.
Cada etapa hasta llegar a adultos es cualitativamente diferente a la anterior y a la posterior, no solo cuantitativamente diferente.
- Si los tratamos como adultos nos salen enseguida sentimientos de ira, sensación de que nos toman el pelo o de que ellos van a lo suyo y hacen las cosas por cabezonería.
Cuando estos pensamientos llegan a nosotros tenemos un conflicto en toda regla.
No estará de más que compremos uno de esos manuales que inundan las librerías, uno sencillo y claro; o que, simplemente, acudamos a un especialista a que nos de unas pautas sobre cómo comportarnos en estos conflictos.
- Una extensión de lo anterior es, cuando llegan a una cierta edad, tratarlos como adultos perfectos (se da muy a menudo en adolescentes). Así esperamos de ellos que “en todo momento” reaccionen de la “mejor manera posible”. Algo que no deja de ser injusto, ya que ni nosotros reaccionamos así en todas las ocasiones. Sin embargo si un adolescente realiza una conducta determinada 9 veces bien y una mal, pasamos enseguida a corregirle diciendo esto y lo otro, no fijándonos que no es una pauta generalizada.
Quizá debamos ser un poco más comprensivos con ellos y potenciarle las otras nueve veces que lo ha hecho bien.

[página 50](#)

Los celos... ¿Qué hacemos como padres?

El nacimiento de un hermano altera las relaciones familiares, sobre todo las del primer hijo con sus padres.

A cierta edad el niño posee recursos muy limitados para el afrontamiento, y ante un momento como este no hemos de esperar que el niño resuelva este nuevo, gran (y maravilloso) problema. La familia es fundamental en este periodo y ha de guiar el modelamiento del niño.

Los celos se basan en la pérdida de algo que, previamente, se ha poseído. Por el contrario la envidia, se fundamenta en el deseo de algo que nunca se ha poseído y es difícil de obtener. Hemos de intentar ponernos en la situación de nuestro hijo para poder comprender su conducta,

diferenciando lo que piensa de lo que en verdad sucede, y luego intentar hacérselo entender con paciencia.

Lo que el niño piensa: me prestan menos atención porque me quieren menos

Lo que sucede: el tiempo es una variable limitada y lo que me ocupa ahora el nuevo hijo he de sacarlo de algún otro sitio (normalmente del cuidado que disfrutaba el anterior).

Así entendemos que los celos son una respuesta normal, matizando que ha de ser una respuesta inicial y que de nuestra capacidad de resolverlo dependerá el afrontamiento de nuestro hijo, posibilitando, de esta forma, un buen clima de desarrollo familiar común.

Profundicemos un poco más (ya sabemos que los celos son conductas normales), pero ¿en qué se notan? Son múltiples las manifestaciones; algunas de ellas se manifestarán en los trabajos escolares; otras veces en un cambio de temperamento; otras se echa la culpa a sí mismo. Hemos de entender que el niño celoso inventa, imagina e interpreta erróneamente la realidad, además exagera situaciones ¿qué sentirías tú si fueses destronado?

Son una reacción del niño que comprenden una serie de alteraciones emocionales y comportamentales. Son una de tantas conductas evolutivas (como el miedo). Puede ser que evolucionen sin más con el tiempo y que pasen a una cooperación entre hermanos, aunque no hemos de dejarlo a su suerte ya que los celos implican un periodo de estrés y sufrimiento, lo que se traduce, como hemos visto, en una alteración emocional y comportamental.

Como venimos indicando los celos se fundamentan en una falta de atención a las necesidades internas del niño (en relación a lo que disfrutaba con anterioridad). Ahora ha de aprender a guardar cola y asimilarlo progresivamente. Ahora bien, los celos son normales, pero nuestra respuesta no es siempre adaptativa. Los convertimos en dañinos, como regla general, si los reprimimos, corregimos o despreciamos al niño por sentirlos.

También hemos de indicar que aunque nuestro papel es esencial, no todo va a depender de nosotros: la visión del niño no tiene porque coincidir con la realidad.

Igualmente es posible que el hijo pequeño muestre celos del mayor (cuando los atendemos pueden reaccionar enérgicamente), aunque por lo general sus aproximaciones suelen ser amistosas. Ya que nos encontramos ante un problema que condicionan a toda la familia, lo más interesante es aprender a prevenirlos.

Siempre existirá una reacción del niño, mayor o menor, pero podemos minimizarla. Estas son algunas pautas.

Antes del nacimiento.

- El espaciamiento en los hijos puede ayudarnos ya los celos son mayores cuando las diferencias de edad son menores de 3 años. Si existe una diferencia mayor, aunque los celos sigan apareciendo, el menor ya tendrá un desarrollo cognitivo y emocional suficiente para entender nuestras propuestas de mejoras.

- Explique a su hijo lo que va a suceder antes del nacimiento de su nuevo hermano, especialmente a partir del 2º trimestre de embarazo. Estas explicaciones han de ser veraces y breves para evitar su confusión.
- Evite decir el sexo del hermano (sino se sabe con seguridad); también los niños se hacen expectativas y si no se cumplen, como nosotros, se frustran.
- Use el “nosotros, nuestro”. Hemos de concienciar al menor de que el nuevo hermano es un miembro más de la familia.
- Visite a amigos o familia cercana que tenga un bebé: es importante fomentar la relación con otros niños pequeños.
- Léale libros o historias sobre la llegada de un nuevo hermano: le ayudará a expresar sus dudas y preocupaciones.
- Anticipe con tiempo el cambio de habitación: hemos de evitar que asocie el cambio de estancia (pérdida) a la llegada de su hermano.
- Introdúzcale en el embarazo, escuchando los latidos del corazón, viendo ecografías... Aproveche estos momentos para que hable con su hermano.

Tras el nacimiento:

- Llévelo al hospital a conocer a su hermano; si no puede ser utilice el teléfono, videoconferencia o cualquier medio de comunicación a su alcance.
- Cuando lo vea por vez primera evite que esté en brazos de su madre.
- Aconsejable que ponga tarjetas en los juguetes del nuevo hermano, hay que intentar que confunda lo que es suyo con lo de su hermano.
- Las pequeñas rutinas siempre van a ayudarnos a tener un entorno controlado y son esenciales en el mundo infantil.

[página 50](#)

¿Cómo abordamos el tema del sexo con nuestros hijos?

Siempre hemos temido el momento en el que nuestros hijos nos preguntan qué es el sexo, o algunas de sus múltiples y temidas cuestiones; también seguimos teniendo miedo al cómo; y cuándo abordar el tema con nuestros hijos.

Hoy en día contamos con la gran ventaja de que el sexo no es un tabú tan grande como antaño y la educación sexual esta mas presente que nunca.

La información esta accesible por múltiples canales, así que lo primero que hemos de hacer es filtrarlos: que la información esté disponible no quiere decir que sea buena; debemos de cuidar especialmente canales como internet o la televisión, ya que pueden no ser creíbles o veraces, y ofrecen una visión irreal y sesgada de las conductas sexuales.

También hemos de prestar atención en como la asimilan nuestros hijos, ahí esta la otra de nuestras batallas.

La información no es poder, el poder esta en cómo utilizarla.

Nuestros hijos siguen teniendo problemas con el sexo, al igual que los tuvimos nosotros;

que sepan que es un anticonceptivo, y que estén a su disposición, no quiere decir que ya no existen los embarazos no deseados o las enfermedades de transmisión sexual.

Así, probablemente, no tengamos que poner el foco en el qué explicar a nuestros hijos, sino que debamos insistir en cómo utilizar toda esa información. La educación sexual (que no información sexual) es importante para el correcto desarrollo de nuestros hijos, y el cómo vivan y asimilen los contenidos, condenará o potenciará, una parte importante de sus futuras vidas.

[página 50](#)

Fomentar la ESCUCHA, ENTENDIMIENTO Y EMPATÍA entre los miembros de la familia

• **Ejercicio 1. Sesiones de escucha empática.**

Las partes en conflicto se reúnen frente a frente. En un espacio tranquilo y neutral y en un momento del día relajado en el que no haya prisas para ninguno.

Las partes tendrán 3 periodos de 5 minutos cada uno en el que alternarán su visión del problema respetando las siguientes normas:

El que habla:

- Describir la visión personal del problema siendo concreto y claro.
- Expresa los sentimientos y emociones desde el YO.
- No acusar ni enjuiciar.
- No reprochar. Se trata de mirar al futuro.
- Agradece la atención del otro.

El que escucha:

- Concentración en el que habla.
- Paciencia: no desesperarse con los detalles y explicaciones del otro.
- Evitar distraerse.
- No interrumpir al que habla.
- Mostrar interés mediante el lenguaje no verbal (dar señales afirmativas con la cabeza, sonidos...).
- Pedir aclaraciones con pequeñas preguntas.

Este ejercicio puede ampliarse o reducirse en los tiempos una vez que se alcancen niveles mayores de escucha. Es decir, conforme vaya aumentando la comodidad entre las partes en el diálogo, mayores pueden ser los tiempos.

• **Ejercicio 2. Abecedario de emociones.**

Se trata de expresar aquello que sentimos con respecto al conflicto poniendo palabras a nuestras emociones. Una vez que se lee el listado de emociones, cada una de las partes elige 3 que cree definen cómo se siente con respecto al problema. Luego las explica según las indicaciones que se apuntan.

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 1. Ansiedad | 11. Desconfianza | 21. Odio |
| 2. Amor | 12. Envidia | 22. Paciencia |
| 3. Aburrimiento | 13. Esperanza | 23. Preocupación |
| 4. Alegría | 14. Frustración | 24. Rencor |
| 5. Angustia | 15. Hostilidad | 25. Resignación |
| 6. Culpa | 16. Impaciencia | 26. Satisfacción |
| 7. Celos | 17. Indiferencia | 27. Serenidad |
| 8. Confusión | 18. Inseguridad | 28. Tristeza |
| 9. Depresión | 19. Ira | 29. Vergüenza |
| 10. Desesperanza | 20. Miedo | |

Elige 3 y explícalas utilizando alguna de las frases siguientes:

Me siento.....(EMOCIÓN)....., cuando tú(HECHOS).....

Comprendo que tú....., pero yo me siento.....(EMOCIÓN).....

• **Ejercicio 3. Pidiendo cambios.**

Aprendemos con este ejercicio a expresar de manera correcta y respetuosa nuestras peticiones. Completar la frase: “*Cuando tú (HECHOS), yo creo (HECHOS) y me siento (EMOCIONES). Por lo tanto, quiero (PETICION)*”.

- Donde dice HECHOS: Describo la situación-problema de manera detallada.
- Donde dice EMOCIONES: Expreso sentimientos, emociones, deseos, creencias...
- Donde dice PETICIÓN: Solicito cambios de manera clara y precisa

• **Ejercicio 4. Actuando.**

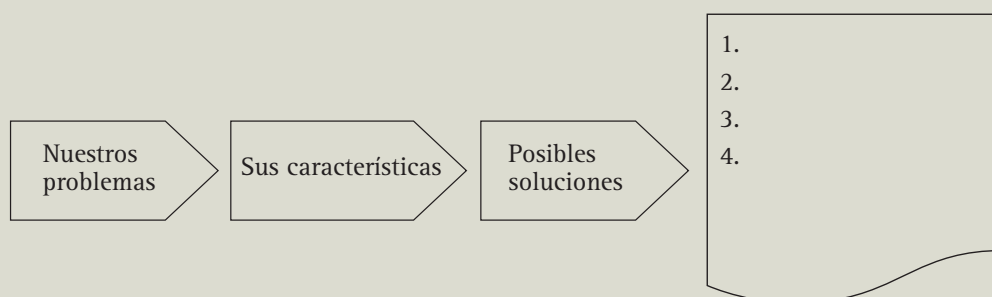
Se trata de cambiar los papeles entre las partes en conflicto. Cada uno actuará como si fuera el otro y tienen que explicarse el porqué de opinar como opinan al respecto del problema.

[página 51](#)

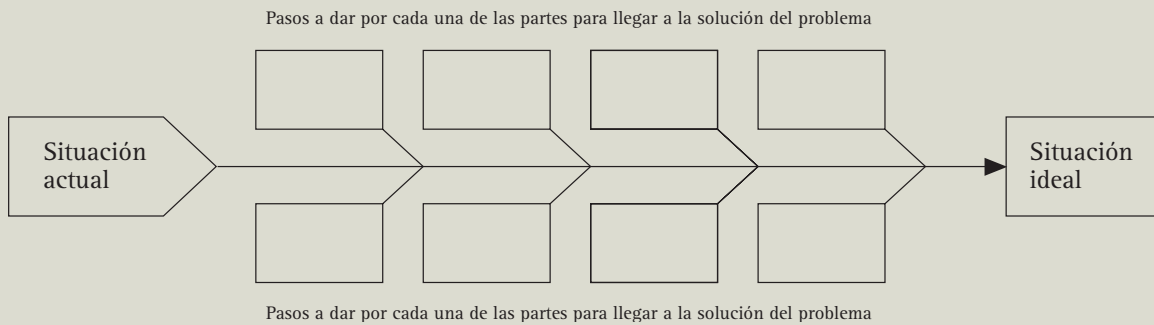
Hacer familia; CONSTRUCCIÓN DE SOLUCIONES EN EQUIPO.

• **Ejercicio 5. Lluvia de soluciones.**

Siguiendo el siguiente esquema, las partes deben verbalizar todas las soluciones posibles al problema. Se trata de decir todas las que se les ocurran, sin prejuiciarlas. Es más importante la creatividad y la imaginación que la calidad en sí de las opciones que se dan. El objetivo es decir cuántas más, mejor.



Una vez se hayan expuesto todas las posibles soluciones, se debe elegir en común una o dos de ellas y pensar que es lo que hace falta para aplicarlas. Para ello puede ser útil el siguiente esquema en blanco a rellenar:



• **Ejercicio 6. Contrato personal**

Las partes en conflicto se comprometen por escrito a aquellas acciones dirigidas a transformar de manera positiva el problema.

Modelo para rellenar:

D./D^a mayor de edad,
 ante mi(PARENTESCO) D. / D^ade
 manera libre y voluntaria me comprometo a cumplir las siguientes cláusulas en mi propio bien
 y en el de todos los involucrados:

1.....
 2.....
 3.....
 4.....

En.....(LUGAR) el..... (FECHA)

Firma:

• **Ejercicio 7. Reflexionar y aprender.**

También de los problemas y las situaciones difíciles se puede aprender. Para ello hay que reflexionar sinceramente acerca de lo sucedido. Contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué forma el problema que has tenido te ha hecho crecer como persona?
2. ¿Qué lecciones aprendiste sobre ti mismo?, ¿sobre el otro?, ¿sobre la relación familiar?

3. ¿Te ha hecho empezar a hacer las cosas de manera diferente?
4. ¿Buscaste la ayuda de otras personas para solucionarlo?, ¿de quién? ¿Por qué crees que recurriste a ella/s?
5. Lo que ha sucedido ¿ha cambiado la relación familiar?

[página 51](#)

Analizar y prevenir dificultades futuras, mejorando el PRESENTE FAMILIAR.

• **Ejercicio 8. Examen de familia.**

¿Tenemos una familia funcional? ¿Es operativa y nos ayuda a llevar una vida óptima? Este ejercicio plantea una serie de preguntas para que los miembros de la familia puedan contestarlas, reflexionar y plantearse cambios.

1. ¿Nuestra familia cubre nuestras necesidades básicas? ¿Nos garantiza alimento, descanso, afecto...?
2. ¿Nos sentimos seguros, confiados dentro del núcleo familiar? ¿Es nuestra familia el lugar de relax y confianza donde podemos manifestarnos tal y como somos?
3. ¿Nos sentimos valorados como personas por aquellos con los que convivimos a diario?
4. ¿Nos proporciona nuestra familia las oportunidades para crecer como individuos, cumplir nuestros sueños personales? ¿Nos da ideales y valores para seguir adelante a pesar de las dificultades?

• **Ejercicio 9. Examen de familia (2).**

Este ejercicio sería una variante más concreta del anterior. También se trata de una batería de preguntas dirigidas especialmente a las parejas con hijos.

1. ¿Existen reglas claras en el hogar sobre lo que se puede y no se puede hacer?
2. ¿Los miembros de la familia se apoyan mutuamente en los problemas y dificultades? ¿Hay miedo a posibles burlas?
3. ¿Los progenitores buscan y acuerdan el modo de criar a los hijos?
4. ¿Se esfuerzan todos en mantener una relación cálida con palabras agradables, besos, abrazos, mimos...?
5. ¿Se transmite esperanza sobre los otros?
6. ¿Se reparten las tareas del hogar?
7. ¿Se alienta que cada uno realice sus aficiones y gustos personales?
8. ¿Se promueve el contacto con la familia extensa y los amigos comunes y no comunes?
9. ¿Realizan todos juntos alguna actividad?
10. ¿Se percibe que la otra parte desea que crezcamos como personas?

• **Ejercicio 10. Decálogo de convivencia.**

La convivencia es compleja, armonizar los gustos de personas diferentes que viven bajo el mismo techo no es fácil. Resulta útil tener por escrito las normas y límites que afectan a todos y que

todos deben respetar. Para que estas normas sean respetadas deben ser creadas y aceptadas por todos.

El ejercicio trata de elaborar un decálogo de normas que pueda colgarse bien visible en un lugar de la casa accesible para todos los miembros de la familia.

La familia deberá acordar diez normas con respecto a:

- Comportamiento entre los miembros de la familia en las discusiones (ej. No gritar, no descalificarse...)
- Horarios y colaboración en las tareas del hogar.
- Actividades a compartir toda la familia junta.
- Tradiciones familiares a mantener.
- Cualesquiera otras que la familia considere importante.

• Ejercicio 11. Planning de tareas.

Una de las mayores fuentes de conflictos en la vida diaria de las parejas es la realización de las tareas del hogar; quién las asume y cuándo deben realizarse. Una herramienta muy útil es la realización de un planning.

Para hacerlo hay que seguir los pasos siguientes:

1. Elaborar un listado de todas las tareas a realizar en el hogar y su frecuencia. Es decir, enumerar todas las tareas especificando cuantas veces hay que hacerlas (diariamente, dos veces por semana, mensuales, anuales).
2. Repartir las tareas. Para esto, lo mejor es hacerlo en función de lo que cada uno sabe hacer mejor o menos esfuerzo le cuesta. En el caso de no llegar a acuerdo se sortean.
3. Especificar las “sanciones” a aplicar en el caso de no cumplir con la responsabilidad.
4. Plasmarlo en una hoja de la manera más clara posible y colocarla en un lugar visible de la casa.

• Ejercicio 12. Juntas de familia

En este caso, el ejercicio consiste en establecer periódicamente una reunión familiar en la que cada miembro tenga un tiempo preciso para exponer aquello que desee plantear, compartir con respecto a:

- Sueños y planes personales.
- Historia familiar, hablar de los que se fueron, de los que están por venir...
- Conflictos, discusiones entre los miembros de la familia.
- Planificación de próximas actividades familiares.
- Discrepancias y diferencias entre miembros con respecto a temas concretos.
- Aclaración de malentendidos *“lo que tu dijiste aquel día sobre mí...”*

Al final de cada Junta se debe extraer un resumen con las ideas principales de la reunión y los compromisos personales que cada uno adquiere.

Los roles y etiquetas.

“El pacificador”, “el rebelde”, “el payaso”... en la película familiar, todos desempeñamos un papel.

Este papel o rol que asumimos supone una serie de comportamientos en función de los otros miembros de la familia, según nuestra posición con respecto a ellos y según lo que ellos esperan de nosotros.

Nuestros familiares tienen una serie de creencias y actitudes para con nosotros en función de lo que consideran habitual/normal en nuestro comportamiento. Estas expectativas hacen que nos comportemos como los demás esperan. Se trata de una espiral muy difícil de romper. Ante lo que se espera de nosotros como hijos, como hermanos, como nietos..., nuestra respuesta puede ser de sumiso acatamiento o por el contrario de rechazo.

Cuando acatamos directamente, asumimos lo que los demás esperan de nosotros.

Cuando rechazamos se genera un conflicto personal y familiar. Personal, porque se confronta nuestra individualidad con nuestro “ser familiar”; por otro lado un conflicto familiar porque dejamos un vacío por llenar.

Lola y Antonio siempre habían deseado unos hijos obedientes, respetuosos..., teniendo la educación como valor primordial. Sin embargo, Pablo, su hijo mayor es lo totalmente opuesto a esto; es rebelde, arisco y desobediente. Lola y Antonio en el día a día familiar refuerzan las conductas “aprobadas” cuando aparecen en el hijo pequeño, Luis, quien sí se comporta de la manera que sus padre anhelan y castigan, y rechazan el comportamiento de Pablo. Este rechazo de su comportamiento es vivido por Pablo como un rechazo hacia su persona, es decir, no distingue que se rechace su papel como hijo sino que la vivencia es que se le rechaza como persona. Se siente rechazado por ser como es, lo cual provoca una crisis personal con dos posibles soluciones: o bien se “convierte” para ser aceptado, o bien se reafirma en su identidad a costa de la relación con sus padres.

Estos conflictos aparecen más de lo que pensamos. Lo que esperamos de nuestros hijos depende mucho del papel que nosotros ejercimos en su día como hijos. Se nos olvida que se trata de personas y tiempos diferentes.

Las etiquetas.

“Es que Andrés es el inteligente de la familia”.

“Ella siempre ha sido la oveja negra”.

Lo peligroso de las etiquetas es que muchas veces terminamos creyendonoslas como si fueran algo propio. Esto sobre todo ocurre en los niños quienes al no tener una definitiva y clara idea sobre sí mismos incorporan todo aquello que reciben.

“El inteligente”, “la guapa de la familia”, “el gamberro”, “la oveja negra”... se comportan como tales sin cuestionarse que puedan ser de otra manera, y se sienten así cuando están rodeados de los que así les definen.

Como personas tenemos en nuestro interior una gran riqueza de matices y potencialidades. Etiquetar es cortar de raíz la posibilidad de explorar nuestras diversas caras.

Si quieres saber más sobre “etiquetas” sigue el link http://www.youtube.com/watch?v=P_X500l2rhQ

[página 51](#)

Pautas y costumbres familiares

- Las costumbres son los hábitos adquiridos por la práctica frecuente de un acto. Cuando hablamos de costumbres familiares nos referimos a aquellos “ritos” que por su carácter repetitivo pasan a formar parte de la identidad familiar. Se repiten porque al hacerlo se refuerza el concepto de familia, del “nosotros”. No hay que olvidar que las costumbres pueden ser malas o buenas pero que su fuerza radica en aquello que representan y no tanto en lo que consisten. Las costumbres se instituyen normalmente en los inicios de las relaciones y/o de la convivencia, iniciándose desde situaciones que sin afán de convertirse en rito terminan repitiéndose para generar una y otra vez la misma sensación de “ser familia”.
- Normas, pautas, reglas. Una buena y armónica convivencia supone necesariamente que cada uno de los miembros de la familia tenga claro qué es lo que puede y lo que no puede hacer. Las normas expresan lo permitido y lo prohibido. Para mantener el orden dentro del hogar tiene que existir unas pautas que ordenen los tiempos (horarios) y los espacios (dónde se hace cada tarea, cuáles son los espacios comunes, cuáles los privados) y esas pautas o normas o reglas facilitan la convivencia. Nos dan seguridad acerca de nuestro comportamiento porque sabemos lo que todos consideramos como válido y también lo que no es aceptado.

Las normas o pautas pueden ser explícitas o implícitas. De las explícitas todos nos damos cuenta; son aquellas normas que podemos verbalizar porque las hemos escuchado de nuestra madre y nuestro padre mil y una veces. Por ejemplo, *“de esta casa no sale nadie sin haber recogido su cuarto antes”* o *“en esta familia no se dicen tacos”* o *“los Pérez Martínez no vemos la televisión más tarde de las 12”*.

Las normas implícitas por el contrario son las que no se verbalizan pero se saben. Ocurre que no se verbalizan hasta que se ven confrontadas con otras normas de otras personas.

[página 52](#)



