

# PSYCHOLOGIES

www.psychologiesrevista.com

MAGAZINE

## SEXO

¿Hay que contarlo todo?

## MOBBING

Cómo desarmar al acosador

## TESTIMONIO

Carta al adolescente que fui

## RELACIONES

“Él me enerva, ella me agota”

## ANÁLISIS

Lo que tu casa dice de ti

## DOSSIER

HIJOS, PAREJA, DUELO...

# Aprender a separarse

+TEST: ¿Cómo vives las rupturas?

**Emma Suárez**

“Todas las crisis son, al final, positivas”



## Mediación familiar

Cuando la ruptura es inevitable, la Mediación Familiar puede ayudar a mitigar el dolor del proceso. Elena Balxauli, psicóloga y presidenta de Adimer (Asociación para la Divulgación de la Mediación y Resolución de Conflictos), explica en qué consiste.

### ¿Qué es la mediación familiar?

Es la técnica de resolver conflictos con ayuda de una tercera persona imparcial (mediador familiar), que favorece la comunicación entre las personas para permitirles resolver sus problemas.

### ¿Para quién se recomienda?

Está recomendada a quienes van a separarse o que, separados, tengan dificultades por la custodia de sus hijos. También se dirige a quien tenga problemas con cualquier miembro de la familia.

### ¿Cuándo se recomienda ir?

Antes, durante o después de un proceso judicial, siempre que haya problemas de relación en familia.

### ¿Cuántas sesiones son?

Depende de cada caso, pero normalmente no superan cuatro sesiones de una hora.

### ¿Cuánto cuestan aproximadamente?

Cada parte abona la mitad de la sesión. El coste total por sesión es de 60 euros.

### ¿Cómo se desarrolla una sesión de mediación familiar?

Tras un primer contacto telefónico, llamamos a la otra parte. Ya después, en una primera

sesión, se recoge información sobre el problema y se pactan con las partes los temas que quieren trabajar. Luego llega, por ambos lados, una lluvia de ideas que no se critican. Posteriormente, se evalúan las opciones y escogen soluciones. La mediación finaliza cuando se recogen en los documentos las soluciones logradas con las palabras de las partes. Se confirma la negociación de todos los puntos clave.

### ¿En una mediación familiar se tratan desde los problemas emocionales hasta los legales?

No podemos dejar de lado las emociones, pues están presentes en todo el proceso. De ello depende el éxito de la mediación.

### ¿Acuden los dos miembros de la pareja o van por separado?

Acuden juntos para preservar la neutralidad del proceso.

### ¿Dónde acudir para la mediación familiar?

A los servicios sociales de su ayuntamiento, asociaciones de resolución de conflictos o centros privados de mediación familiar.

Más inf. en Adimer: [www.adimer.org](http://www.adimer.org). Tel.: 626 37 59 92 y Asociación Vasco Navarra de Terapia y Mediación Familiar: [www.avntf-evntf.com](http://www.avntf-evntf.com) - tel: 94 475 78 80

## Terapia de pareja

A pesar de que esta terapia está recomendada cuando la pareja todavía tiene cierta motivación para resolver sus problemas, es habitual cometer el error de acudir cuando la relación está muy deteriorada. La consulta puede llevar a la reconciliación o a la disolución, pero al menos con el dolor atenuado.

Para Xud Zubieta, psicólogo del Instituto de Psicología, Sexología y Medicina Espill, de Valencia, esta terapia "permite a las parejas con una carencia o conflictos tener una visión más clara de su relación, de sus recursos personales y de los aspectos que pueden transformarse para obtener mayor equilibrio. Las sesiones se desarrollan con la pareja junta y separada y se utilizan distintas técnicas psicológicas, desde la entrevista hasta cuestionarios, tests, dinámicas terapéuticas, ejercicios... Cada consulta, guiada por un psicólogo especializado o un sexólogo, dura entre 50 y 60 minutos. El número de sesiones depende de la complejidad de la relación, las dificultades de la pareja y su grado de motivación".

Más información en la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS), la Asociación Española de Especialistas en Sexología (AEES) o el Colegio Oficial de Psicólogos de cada comunidad.

### PARA LEER

#### *La pareja rota*

L. Rojas Marcos, Espasa, 6,95 €.

El psiquiatra hace un recorrido optimista por el proceso de ruptura de una pareja.