

# apoclam

## AVANZANDO Y CAMINANDO EN NUESTRA CRISIS:

*por dónde  
caminamos y  
hacia dónde  
vamos*



**¿PLANES DE COMPRENSIÓN LECTORA?**  
UN ANÁLISIS CRÍTICO Y TÉCNICO  
DE ESTA PROPUESTA

**MEDIDAS EDUCATIVAS PARA EL  
ALUMNADO DE ALTAS CAPACIDADES**  
PRIMERA ENTREGA: EL ENRIQUECIMIENTO

**EL VALOR EDUCATIVO DEL CINE**  
PROFUNDIZANDO EN EL  
CINE COMO ELEMENTO DIDÁCTICO

**EXPERIENCIAS DE TRABAJO**  
CONTADAS POR NUESTROS ORIENTADORES





# LA MEDIACIÓN Y LA GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA

El conflicto es una realidad de la vida humana. Ha existido y existirá siempre. Allí donde estén dos o más personas en interacción pueden producirse discrepancias que dan lugar al conflicto, generando tensiones y enfrentamientos que aumentan en función de la duración del mismo, destruyendo o deteriorando las relaciones y provocando luchas interminables.

Sin embargo, el conflicto, en sí mismo, no es positivo ni negativo, representa la dinámica del cambio y nos da la posibilidad de encontrar nuevas formas de poder relacionarnos con los otros y de resolver los problemas.

El conflicto no tiene edad, sexo ni clase social, afecta a todos, por lo que aprender a mirar el conflicto, cómo entenderlo, puede ayudarnos a elaborar respuestas afectivas y productivas (Bernal, 2008, 2012).

El panorama social es cada vez más complejo, los conflictos crecen y aparecen fórmulas distintas de resolverlos, que están en línea con el proceso de democratización reciente de la vida social. Formas que devuelven a los ciudadanos la oportunidad de participar en cómo resolver sus propios conflictos y de entenderlos como hechos naturales de la vida en relación, algo con lo que hay que aprender a vivir porque es parte de la vida.

Esta nueva forma de mirar el conflicto propicia el que las partes mismas intervengan en su gestión. Si otros lo gestionan las partes pueden intervenir o no. Si ellos entran en la construcción lo usarán, lo mejorarán, hablarán a sus conocidos y lo harán suyo y sus decisiones, por el mero hecho de ser suyas, se mantendrán a través del tiempo.

Una de estas fórmulas es la mediación, una manera de abordar los conflictos que tiene efectos beneficiosos para las personas al involucrarlas en la resolución de sus propios problemas, responsabilizarlas de sus acciones y del efecto de esas acciones en ellos y en los demás.

## CONFLICTO DE PAREJA Y MEDIACIÓN

El proceso de cambio continuo por el que está pasando la familia en los últimos tiempos, constituye el mecanismo más importante de transformación de la pareja y la familia contemporánea.

Los nuevos roles del hombre y la mujer se afrontan con cierta inseguridad, ya no sirve lo aprendido y el esquema de relaciones entre iguales, más negociador, supone ciertas dificultades de acople, por lo que el conflicto acompaña al cambio familiar y las personas tienen que aprender a gestionar sus propios conflictos.

La familia juega un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de los problemas de conducta y de dependencia de los niños y de los adolescentes. De tal manera que cuando la pareja tiene problemas tienen un menor nivel de disponibilidad afectiva para interactuar con sus hijos, lo cual podría indicar una carencia importante para el desarrollo y adaptación de los menores.

Esta estrecha relación entre el funcionamiento de la pareja y la interacción entre padres e hijos nos indica la importancia de tener en cuenta los problemas que surgen en la pareja para prevenir los problemas de relación entre padres e hijos.

Una ayuda en los momentos críticos, en los que no se sabe cómo manejar o afrontar determinadas situaciones, resulta muy efectiva. Si se les orienta adecuadamente puede evitarse el llegar a circunstancias límites o indeseables para el mantenimiento de la paz familiar.

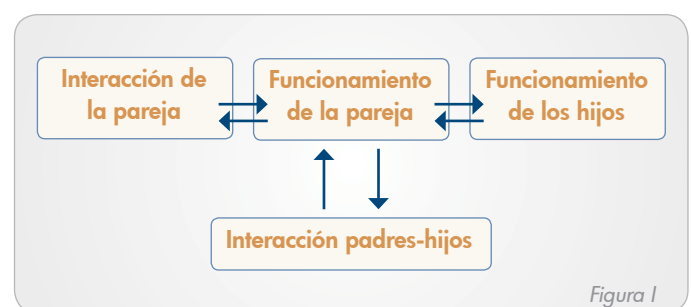


Figura I

Las parejas con problemas disponen de diferentes maneras de solucionarlos: evitar el problema, con la idea de que el tiempo todo lo cura o que vendrán tiempos mejores, sin darse cuenta que ese continuar en la situación conflictiva incrementa el conflicto; hablar entre ellos y acordar cambios que les ayuden a salir del conflicto, empresa un tanto difícil por el deterioro de la comunicación y la intensidad emocional que presentan las parejas en esta situación; acudir a un tercero que les oriente, bien planteando la ruptura, bien con la expectativa de mejorar la relación de pareja. (Figura II)



Figura II. Bernal, 2008

Acudir a una ayuda psicológica obedecer al hecho de querer arreglar las dificultades para seguir estando juntos, o de querer aclarar las dudas respecto a la separación. Decidir concluir la relación es otra manera de terminar con el conflicto.

Ambas fórmulas pueden ser una solución, aunque igualmente pueden conducir a una vuelta al conflicto, bien porque la terapia no tenga éxito, bien porque la forma de separarse no ayude a terminar el conflicto. Lo que no constituye una fórmula para solucionar el conflicto es permanecer en él sin promover ningún cambio.

Decidir poner fin a la relación de pareja es una de las experiencias más dolorosas con la que las personas nos podemos encontrar. Es una etapa de deliberación, donde los sentimientos de desilusión e insatisfacción conducen al distanciamiento.

A la dificultad que supone restablecer la consonancia mental entre separarse o no hacerlo, hay que añadir el que la decisión no suele ser compartida y uno llega a esa conclusión, tras una larga y dura reflexión y el otro no puede visualizar la situación de la misma manera, teme el cambio y opone resistencia a todo lo que significa modificar su situación. Ambos se sitúan en momentos distintos, el que toma la iniciativa cree que ya ha hecho todo lo posible por reconstruir la relación y ya no hay vuelta atrás, mientras que el compañero hace intentos de arreglo que no suelen tener éxito (Bernal y colb., 2010).

Cuando hablamos de aplicar la mediación a los conflictos de pareja nos referimos a la opción de concluir con la relación de pareja, utilizando una manera de hacerlo que no incrementa el conflicto, sino que ayude a separarse como pareja y a seguir funcionando como padres. Para ello, en mediación, se corrigen ideas equivocadas que hacen que las personas permanezcan más tiempo en la indecisión, produciéndoles un mayor sufrimiento, como el considerar que "familia" es igual a "pareja" y si la pareja se rompe, también lo hace la familia. O la de hacer responsable de los conflictos familiares al que decide separarse, sin entender que la responsabilidad de la marcha de la pareja es compartida.

Si las emociones de las personas que están en conflicto les hacen centrarse en el pasado, en lo negativo y en lo imposible, con el proceso mediador tratamos de cambiar esta situación, haciendo que las partes se centren en el presente, en lo positivo y en lo posible mediante la disminución de la

intensidad emocional, mejora en la comunicación y cambios en la manera de comprender el punto de vista del otro (Bernal, T., 2008).

La mediación proporciona un aprendizaje efectivo de resolver conflictos, da respuesta a lo que las partes esperan, que es conseguir acuerdos y la forma de hacerlo ofrece respeto e igualdad en el trato, por lo que el uso de la mediación debe ser promovida entre los ciudadanos para que conozcan una manera pacífica de acercarse a los conflictos, que facilita el derecho personal a decidir en todo lo que afecta a las personas, haciéndose responsables de la propia vida.

Aprender el enfoque mediador es conocer el funcionamiento de las propias emociones, saberlas expresar y poderlas controlar. El autoconocimiento facilita el conocimiento de las emociones de los otros y se convierte en la pieza más importante para la estabilidad personal y para una buena relación interpersonal (Bernal, 2012).

El Proceso de Mediación es importante por varios motivos:

1. Permite a las partes gestionar a ellas mismas y de manera más adaptativa sus emociones, es decir, la mediación facilita el uso de la "inteligencia emocional", permitiendo un mayor conocimiento de las emociones.
2. Utiliza la negociación en lugar del enfrentamiento y de la coerción para conseguir el respeto a la norma.
3. Reconoce las necesidades, aunque éstas se presenten con posiciones enfrentadas. La mediación mira más allá de lo que las partes dicen y del cómo lo dicen y hacen emerger sus intereses y necesidades haciéndolos compatibles y viables.

La mediación no es la panacea, no sirve para todas las situaciones conflictivas. Los profesionales y las Instituciones debemos colaborar en extender la filosofía de la mediación y modificar nuestra manera de actuar de forma que cambiemos nuestra interpretación del conflicto y favorezcamos la autodeterminación de las partes, preparando a las personas en lugar de tomar decisiones por ellas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNAL, T. (2008). *La mediación una solución a los conflictos de pareja*. Madrid: Ed. Colex.

BERNAL, T. (2012). *La mediación en escena*. Madrid: Ed. EOS.

BERNAL, T. y colb. (2010). *¿Conoces la mediación? La guía que enseña a separarse y a seguir siendo padre y madre*. Edita Fundación ATYME.

BERNAL, T. (2000-2011). *Seminario de crecimiento personal. Centro de Resolución de conflictos Ápside*. Madrid.