

# MUCHOS PROBLEMAS DE PAREJA SE SOLUCIONAN

LA FIGURA DEL MEDIADOR FAMILIAR ESTÁ YA REGULADA EN OCHO COMUNIDADES AUTÓNOMAS

## Yo os 'arreglo' marido y mujer

Muchas parejas son conscientes de que algo no funciona bien y es en verano cuando se dan cuenta de la gravedad de sus problemas porque están más tiempo juntas. Un experto nos da siete claves para que todo funcione mejor durante esta época

REDACCIÓN  
nacional@quediario.com

“Las parejas te dicen que tienen dificultades y que es en verano cuando se dan cuenta de que son muy graves”, asegura el psicólogo Miguel Hierro, y es que tras esta época se rompen más relaciones que en cualquier otra. Los problemas se pueden solucionar en muchos casos solo con calma, diálogo y la ayuda de un profesional. Se trata de los mediadores de familia, una figura relativamente nueva que ya está regulada legalmente en Cataluña, Galicia, Comunidad Valenciana, Baleares, Canarias, Castilla y León, Castilla-La Mancha y Madrid. Su labor es escuchar, localizar el problema, mostrárselo a las partes y generar un acuerdo entre ellas para que todo vuelva a su rumbo. Si el matrimonio les une, que la relación no les separe. Esa es la idea.



Las rupturas de pareja se disparan cada año tras las vacaciones de verano.

### LOS SIETE PECADOS CAPITALES QUE IMPIDEN UNA PAREJA

#### LO QUE NO LE GUSTA A LOS HOMBRES

- 80 %** No soportan a las mujeres con poco sentido del humor.
- 70 %** No quieren a una mujer a la que le guste flirtear...
- 70 %** ...pero tampoco que sean raras en sus relaciones sociales.
- 69 %** Una mujer excéntrica e irresponsable lo tiene difícil.
- 63 %** Prefieren una vida ordenada, no quieren “malos hábitos”.
- 63 %** Si no quieres cabrear a tu chico, no hables con tu ex novio.
- 58 %** Si llevas un atuendo sexy mucho mejor, pero sólo para él.

#### DE LO QUE HUYEN LAS MUJERES

- 72 %** No pueden con los hombres maleducados.
- 70 %** Ni quieren a un ligón, si sí que quieres flirteando despídete...
- 65 %** Agua a los sosos. Quieren hombres con aficiones e intereses.
- 64 %** Gustan románticos pero no si esconden sus sentimientos.
- 62 %** Son tan celosas como ellos y les molestan las ex novias.
- 57 %** Huyen del mal carácter y de los adictos al trabajo.
- 53 %** Ni vagos ni fiesteros, no se fijarían nunca en ellos.

FUENTE: MEN'S HEALTH Y COSMOPOLITAN

### ¿Tu relación se está yendo a pique?

- 1. Has llegado a casa, no hay nadie. Tu pareja no te ha llamado en todo el día. ¿Qué piensas?**
  - A) ¡Pobre, debe de tener un día horrible. ¡Ojalá pudieras echarle una mano!
  - B) ¡Qué suerte toda la casa para ti y sin que te den el peñazo!
  - C) A saber dónde estará; te duchas y te largas sin dar explicaciones para demostrar que tú también puedes.
  - D) Cuánto silencio, te da como no sé qué y te preocupa que no hayáis hablado en todo el día.
- 2. Estáis en un bar con unos amigos, nada más llegar cada uno ha tirado para un lado distinto. El caso es que hay alguien tirándote los tejos con todo el descaro y tu pareja parece que ni se entera. ¿Crees que está pasando de ti?**
  - A) ¡Menos mal! Porque si se diera cuenta, menudo mal trago. Te vas a librar de esta situación inmediatamente.
  - B) A ver si te mira de una vez y demuestra alguna emoción que parece un cubito de hielo.
  - C) No te hace caso ni por éstas, pasa completamente.
  - D) No piensas consentirlo ni treinta segundos. Tu pareja no se merece aguantar esto.
- 3. Acabáis de cenar, estabais viendo la tele y no habéis pronunciado ni media palabra. ¿Es un silencio incómodo?**
  - A) Para nada, no es necesario estar todo el día de charleta para sentir que estáis bien juntos.
  - B) No, total, es lo normal, porque hablar, lo que se dice hablar, habláis más bien poco.
  - C) Desde hace una temporada los incómodos silencios son tan habituales que ya ni los notas.
  - D) Incómodo no, pero te preocupas pensando si estará bien, si tiene alguna preocupación, o simplemente es que no tiene nada que decir. ¡Qué angustia!
- 4. Los detalles cotidianos, como pasear al perro, limpiar los platos, hacer la cama o alimentar al pez de colores ¿Son una lucha constante?**
  - A) ¡Qué va! Aunque no te toque, si tu pareja está cansada lo haces de mil amores.
  - B) Son una batalla perdida y estás hasta las narices.
  - C) Suponen una discusión detrás de otra y te sientes como si todo lo hicieras tú.
  - D) No, tenéis bastante bien asignadas las tareas, y, además, hoy por ti y mañana por mí.
- 5. Has tenido un día movidito y tienes unas ganas de hablar con tu pareja impresionantes. Cuando os encontráis resulta que o le duele la cabeza, o tiene trabajo que hacer o casualmente ponen un partido de fútbol que no hay que perderse. ¿Te parece sospechoso?**
  - A) Cualquiera puede tener un día en el que necesite paz para lo que le de la gana. Lo entiendes perfectamente.
  - B) Te parecería sospechoso de no ser porque siempre pasa lo mismo y ya te lo sabes.
  - C) Pues sí, claro, tonto/a no eres. Te das perfecta cuenta de que no le apetece escucharte.
  - D) Podría, pero si te pasa eso se lo dices y enseguida lo arregláis.

**RESULTADOS**  
**Mayoría de A:** Pero si ya lo sabes... ¡No! Tu relación no se va a pique si no que navega viento en popa y a toda vela.  
**Mayoría de B:** La verdad es que parece que tienes todas las papeletas y que tu relación hace agua. Quizá todavía estás a tiempo y puedes salvarla del naufragio, pero los dos tenéis que poner mucho de vuestra parte.  
**Mayoría de C:** Si casi todas tus respuestas son B o C, tu relación naufraga peligrosamente y tienes pocas posibilidades de llegar a buen puerto. Podría ser una buena idea recurrir a un mediador.  
**Mayoría de D:** Sin problemas y navegando. Habéis cimentado vuestra relación en la confianza y el diálogo. No tenéis problemas

### LA MEDIACIÓN FUNCIONA

Se cumple lo acordado en **9 de cada 10** casos

En las regiones de España donde la mediación lleva unos años regulada por ley, como son Cataluña, Galicia, Comunidad Valenciana y Canarias, los cónyuges cumplen las condiciones de la separación en nueve de cada diez casos, una cifra mucho mayor que cuando ha intervenido la vía judicial, según Consumer Eroski.

### HAY CONSENSO EN EL 60% DE LAS SEPARACIONES

En España entre el 60% y el 70% de los procesos de separación ya se resuelven por consenso. El precio de la mediación depende del centro y las subvenciones autonómicas, pero ronda los 600 euros de media.

### NO PUEDE DURAR MÁS DE TRES MESES

Las leyes autonómicas, que regulan la mediación en ocho comunidades autónomas, señalan que este tipo de procesos no pueden durar más de tres meses.

## Siete claves para que tu relación aguante el paso del verano

“No suele suceder que se desate una crisis por quince días de vacaciones, sino que lo normal es que los problemas vengan de antes y estallen durante el verano”, asegura Ignacio Tornel, mediador del despacho ‘Mediación en Familia’. “La clave es que las parejas lleguen a acuerdos”, pero hay una serie de problemas que se dan a menudo y que se pueden arreglar.

### ■ EVITA EL REPROCHE AL HABLAR CON TU PAREJA

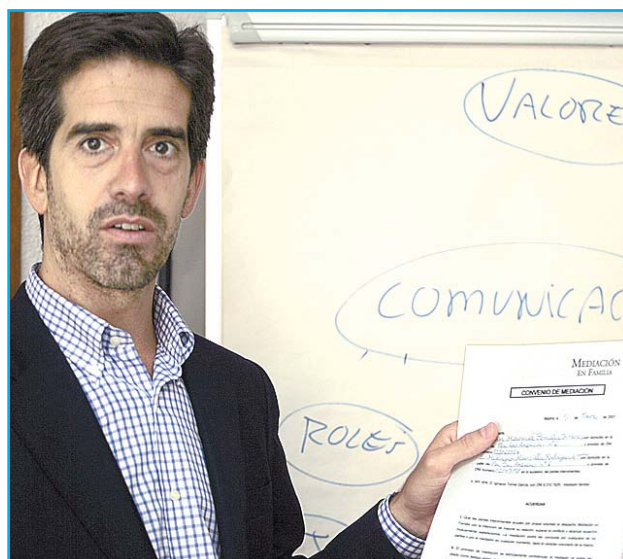
“Una pareja de 50 años se comunicaba solo con reproches y acordaron pasar del ‘tu no haces’ al ‘me gustaría’”. Eso siempre funciona, dice Tornel.

### ■ LA IRONÍA NO ARREGLA PROBLEMAS, SINO AL REVÉS

“Un hombre bromeaba para no enfrentarse a sus problemas y eso hacía daño a su mujer. Dejó de decir ‘eso es una tontería’ y todo fue mejor”.

### ■ PASAR TIEMPO EN PRIVADO ES FUNDAMENTAL

“Muchas parejas no pasan tiempo solas por hijos o trabajo. Tuve una de 35 años que no recordaba la última vez que cenaron fuera de casa”.



Ignacio Tornel muestra un acuerdo de mediación llevada por él.

### ■ SORPRENDE AL OTRO Y NO SOLO AL PRINCIPIO

Hacer algo que descoloque al otro y que se salga de lo habitual siempre funciona. El problema de muchas parejas es la rutina.

### ■ LOS PROBLEMAS SE RESUELVEN EN PRIVADO

“Una pareja de 50 años discutía siempre delante de sus hijos y eso menoscababa su autoridad, hasta que pactaron no volver a hacerlo”.

### ■ ESCUCHA AL OTRO O NO LE ENTENDERÁS

“Hay que escuchar, preguntar y mostrar interés por lo que te dice tu pareja o dejará de hablar contigo”, asegura Ignacio Tornel.

### ■ NO TE OCULTES CON UNAS VACACIONES ‘INTENSIVAS’

Muchas parejas tratan de ocultar sus problemas haciendo de sus vacaciones un cúmulo de actividades, pero así no se resuelve nada.