



## Adultos mayores y mediación.



TUS EXPERTOS EN MEDIACIÓN



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



## **Adultos mayores y mediación**

**Dirección:**

Trinidad Bernal Samper

**Equipo ATYME:**

Trinidad Bernal Samper  
Sacramento Barba Maroto  
Francisco Iglesias Miranda  
José Ángel Galán Torrecilla  
Pilar Fernández Taramino  
Laura Ortega López

**Comics:** Jorge Senabre Bernal

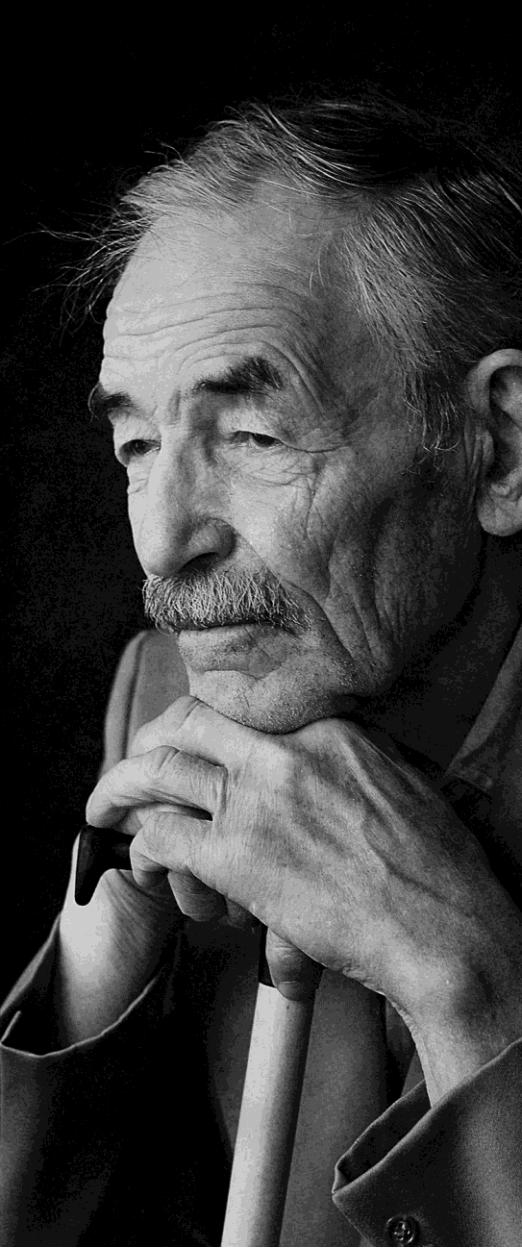
Queda prohibida la copia y cualquier tipo de transmisión independientemente de la forma o medio que se utilice, bien sea electrónica o mecánica, incluyendo la realización de fotocopias, la grabación o a través de cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el consentimiento previo de la propiedad de los derechos de autor.

Copyright © 2018

Todos los derechos reservados

Depósito legal: M-4098-2019

Impreso en España



# ÍNDICE

Prólogo.....	7
Marco y objetivo de la publicación.....	11
¿Te resultan familiares estas situaciones? .....	19
Nuevos conflictos, nuevas soluciones .....	25
¿Conoces la mediación? .....	35
Aquí tienes más información .....	47
ATYME, un camino en mediación .....	79



# PRÓLOGO

Leía una noticia de la muerte de una magnífica canadiense que calzó unas zapatillas de atletismo por primera vez a los 77 años, cuando decidió no conformarse con dar paseos a ritmo ligero como aconsejan los médicos a personas de su edad.

Se convirtió en una máquina de ganar medallas y de destrozar récords en atletismo para personas mayores. Compitió hasta que falleció por una hemorragia cerebral a los 95 años. Ya era la veterana de los récords.

Al margen de los estudios a los que fue sometida por una extraordinaria naturaleza, los investigadores obtuvieron una conclusión evidente: su tenacidad y competitividad fueron claves en su exitosa carrera deportiva.

Qué lamentable es ver los estragos de la crisis y que este retroceso sea tan evidente en el colectivo de los mayores, tan vulnerable y desprotegido, con tantas necesidades sin cubrir, en muchos casos de primer orden. Este problema social requiere de la implicación de todos, de forma prioritaria y determinante.

Hay muchos aspectos que atender, y desde la **Fundación ATYME** me he interesado en el problema de los conflictos donde más daño pueden producir, que es en el seno de la familia. Unas veces porque la sobreprotección anula su autonomía y otras porque se ven convertidos casi en canguros por decreto obligados más allá de un lógico compromiso de ayuda ante las



dificultades de su familia, lo cierto es que muchos viejos –rechacemos su uso malsonante– son obligados a renunciar a sus proyectos vitales justamente cuando más necesitan objetivos motivadores y tienen más tiempo y más necesidad de dedicarse a sí mismos.

Debemos trabajar juntos por una sociedad mejor, proponiéndonos soluciones ante las adversidades producidas por la crisis y su gestión. No debemos alejarnos del nivel posible que estábamos consiguiendo, que se acercaba en gran medida a las posibilidades aprovechadas en el caso descrito al comienzo, del que me ayudo para señalar que también cada uno debe poner de su parte con independencia de su edad y procurar no ser más dependiente de lo inevitable. Hay que “competir” con nosotros mismos y desafiar con firmeza a las adversidades que por tantos motivos se agudizan con el paso del tiempo. Es una buena receta, intentemos luchar con alegría, sabiendo que esta es nuestra mejor aliada. Busquemos lo óptimo para nuestra vida, con optimismo.

Y, aunque los vientos que corren por nuestro país no parece que nos acerquen a Canadá, no tiremos la toalla, no sigamos perdiendo la cohesión social ganada en apenas tres décadas. Esto es vital para que todos podamos ser más felices, los que sufren adversidades, y los que, por natural empatía, nos duele el sufrimiento de nuestros paisanos. Hablar de mayores es algo a lo que todos llegamos, si se nos dan bien las cosas...

**Ramón Mayo Fernández**  
**Vicepresidente. Fundación ATYME**





*“Cuando se ha comprendido lo que es la condición de los viejos no es posible conformarse con reclamar una “política de vejez” más generosa, un aumento de las pensiones, alojamientos sanos, ocios organizados. Todo el sistema es lo que está en juego y la reivindicación no puede ser sino radical: cambiar la vida” Simone de Beauvoire (1970)*

## Marco y objetivo de la publicación



Esta publicación es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y la Fundación ATYME, una colaboración que viene realizándose desde 1990, de manera ininterrumpida, dando cobertura a ésta y otras actividades que la Fundación viene desarrollando en estos 29 años. El apoyo de la Dirección General de Servicios para la Familia y la Infancia y la calidad del equipo de trabajo de la **Fundación ATYME**, son los elementos que han permitido desarrollar diversas acciones encaminadas a ofrecer a los ciudadanos un enfoque pacífico, colaborador, innovador para que puedan abordar los cambios desde la responsabilidad personal y la apertura mental.

Esta publicación se elaboró en 2014, coincidiendo con la celebración del vigésimo aniversario del Año Internacional de la Familia, dentro de uno de los ejes temáticos propuestos: solidaridad intergeneracional, que es un ámbito que está adquiriendo una creciente importancia debido al fuerte incremento de la proporción de personas de edad en la población y la necesidad de respetar los derechos humanos y la dignidad de este colectivo.

Dada la importancia de esta temática, el hecho de que esta primera publicación se haya agotado, la continuidad de la demanda de esta información, y el hecho de haber emprendido este año una campaña de divulgación de la mediación para este

colectivo nos ha empujado a emprender la elaboración de una segunda edición de esta guía, documento que deja constancia de nuestro deseo de contribuir a cambiar el paradigma de ser mayor entre la población, porque el proceso de envejecimiento no tiene que ser considerado como un problema, sino como una **oportunidad para aprovechar**. Como **el reto no es solo vivir más**, sino también **mejor, necesitamos fórmulas** distintas a las utilizadas para abordar esta nueva realidad, fórmulas orientadas al respeto a la diversidad, a la autoexpresión de las personas con independencia de la edad, a una valoración de la persona mayor, diferente al antiguo concepto de utilidad social, asociando la vejez con la ausencia de valía.

El hecho de vivir más y mejor ha dado lugar a un nuevo escenario familiar, un escenario **donde surgen conflictos ocasionados por la convivencia entre generaciones distintas**, con valores e intereses diferentes y que ponen en peligro la armonía familiar. Si a esto se le añaden resultados recientes que indican cómo la forma de percibir la vejez y la propia autopercepción de los adultos mayores, tienen un gran impacto en el funcionamiento de las variables cognitivas, socioafectivas y físicas necesarias para tener una buena calidad de vida hasta el fin de la misma, llegamos a la conclusión de que, además de las ayudas dirigidas a paliar las deficiencias físicas de los mayores, son necesarias otras ayudas que fomenten la seguridad personal, eleven la autoestima y garanticen la capacidad de autodeterminación de las personas mayores.

El considerar a los adultos mayores protagonistas de sus soluciones y nuestra larga experiencia mediadora nos ha llevado a considerar que la mediación tiene un efecto beneficioso para los adultos mayores, dotándolos de un empoderamiento, que aumenta su autoestima y favorece su calidad de vida. Por ello, nuestro objetivo, además de contribuir a modificar la imagen de los mayores, es la de difundir el conocimiento de la mediación y de su uso en conflictos en los que estén presentes este colectivo.

De todos los conflictos que afectan actualmente a esta población y a sus familias, nos **hemos centrado en aquellos que tienen que ver con el fenómeno de la sobreprotección**, ya que la conducta de estar excesivamente pendiente del cuidado de los mayores es la que puede colocarlos en una situación de inferioridad que les haga perder su capacidad para decidir, conduciéndolos, más rápidamente, hacia la dependencia. La propuesta de usar la mediación es favorecedora de la autodeterminación, es decir, la mediación promueve el que las personas sigan tomando decisiones, con independencia de su edad cronológica.

La publicación comienza con una serie de autodiálogos que los hijos se hacen sobre los padres y otros que se hacen de los propios padres. A través de lo que los hijos piensan sobre sus padres, se visualiza la imagen que tienen de los mayores, una imagen enmarcada en las deficiencias ocasionadas por la edad y en la necesidad de tener que sus cuidados. Mientras que lo que piensan los padres, refleja la influencia del pensamiento de los hijos en su autoconcepto y nos muestra cómo

la protección aprendida de los hijos hacia los padres los coloca en una situación de indefensión progresiva que le produce inseguridad personal, disminuyendo las habilidades personales necesarias para **ejercer con autodeterminación**, es decir, **se produce una doble influencia protectora**, del proceso educativo de los padres en los hijos y de forma recíproca, vuelve la opinión de los hijos sobre la propia imagen de los padres mayores.

El segundo capítulo explica cómo la conducta paternalista de los hijos, no dejando, muchas veces, que sus padres realicen actividades que podrían desarrollar sin ningún problema, les conduce a una pérdida de sus capacidades, entre ellas las de seguir decidiendo en todo aquello que les afecta. A veces, la sobreprotección hace que eviten conductas como salir a la calle por temor a que se resfríen o a que les ocurra algo si no van acompañados.



La sobreprotección de los padres a los hijos y la que los hijos ejercen sobre los padres producen una serie de expectativas en ambos grupos que, si no se cumplen, surge la **decepción por el fracaso de algo esperado que no sucede**. Esta ruptura de expectativas da lugar a distintos conflictos que se exponen en este capítulo.

En el tercer capítulo presentamos la fórmula elegida para trabajar con los conflictos, la MEDIACIÓN, describiendo su estructura, la manera de trabajar desde nuestro enfoque (*Modelo de Competencia, Bernal, 1990*), quiénes son los mediadores y cuáles los beneficios que esta fórmula proporciona. La mediación aplicada a las relaciones intergeneracionales presta atención a este tipo de escenarios familiares donde el componente principal está en el desacuerdo ocasionado entre miembros **de una familia, pretendiendo, a través del consenso, fortalecer los vínculos familiares** y potenciar el enfoque del envejecimiento activo que reconoce la independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización de las personas mayores para garantizar el derecho a tomar sus propias decisiones.

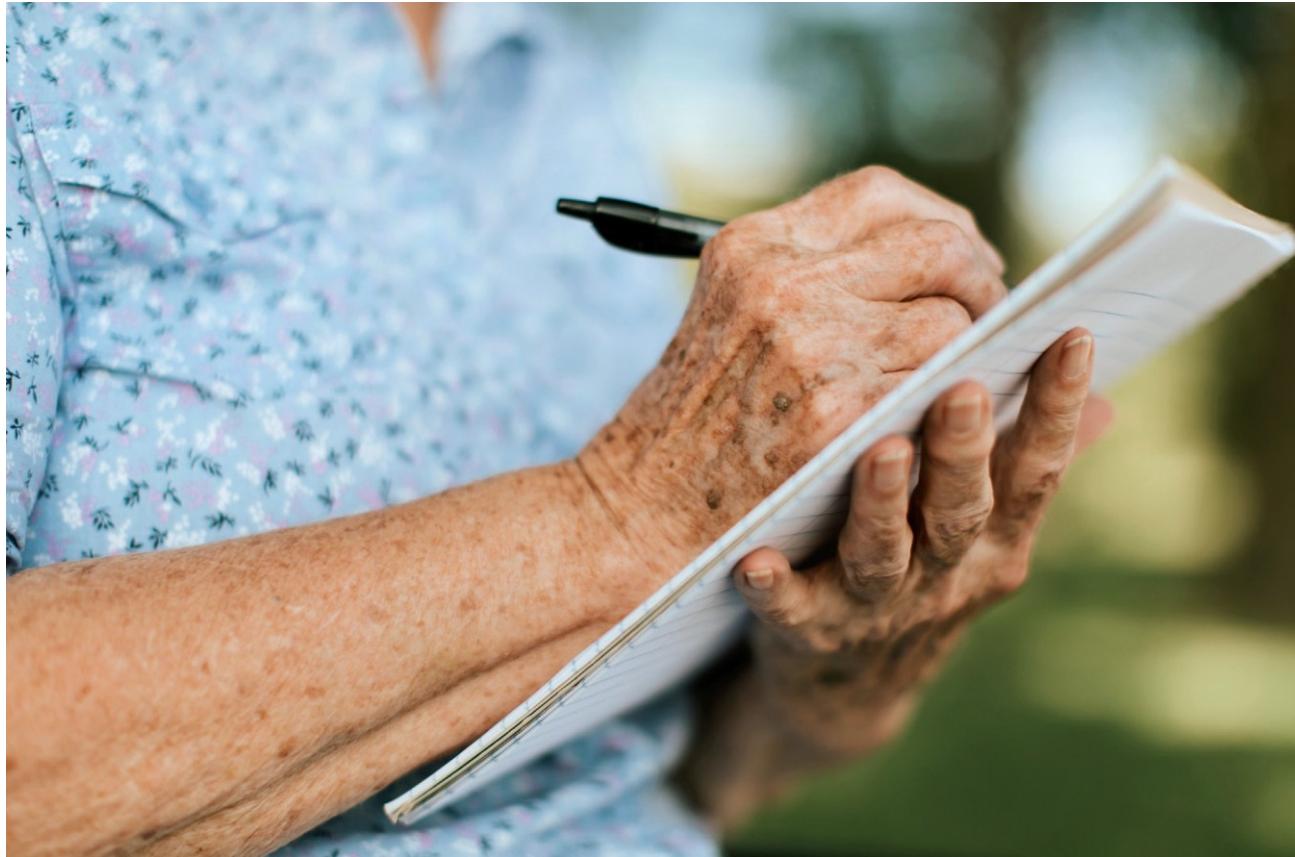
El capítulo siguiente está organizado como un anexo donde se pueden encontrar distintos contenidos informativos del área social, emocional y legal que sirvan de herramientas para que las personas amplíen sus conocimientos relativos al ciclo por el que pasan y puedan decidir usar la mediación. Una fórmula basada en el respeto a la diversidad y a la autodeterminación de las personas, asociando la vejez con una etapa vital donde poder seguir ejerciendo el derecho a decidir.

**En definitiva, esta publicación tiene como objetivos:**

- Cambiar la imagen social de los mayores.
- Mantener su capacidad de decisión.
- Reducir la posibilidad de ser dependiente, incrementando su autoestima y seguridad personal.
- Dar a conocer la mediación en situaciones conflictivas en las que participen los mayores adultos.

**Trinidad Bernal Samper**  
**Directora Técnica de la Fundación ATYME**





**¿Te resultan familiares estas situaciones?**



*“Mi madre está bien pero con la edad que tiene  
¿cómo la vamos a dejar vivir sola?”*

*“Mis padres están mayores, ya es hora que  
pongan a nuestro nombre sus bienes”*

*“Es lógico que a papá le duelan las rodillas,  
tiene edad para ello”*

*“A los mayores les engañan con el cambio.  
Deberíamos hacerle la compra a mamá”*





*"Podemos irnos este fin de semana, los niños se quedan con mis padres, ipara eso están los abuelos!"*

*"Vaya ropa que lleva mi madre, ¿no se dará cuenta que ya no tiene edad para vestirse así?"*

*"¿Cómo es posible que papá haya ido sólo a la revisión sin pedirnos que le acompañásemos?"*

*"Mis hermanos son unos egoístas, no hay derecho que sea yo sola la que se ocupe de nuestra madre".*



*“¿Cómo puede decir mi hijo que no debería coger el coche para ir a la playa cuando lo utilizo todos los días para recoger a sus hijos del colegio?”*



*“Estoy cansada de que mis hijos me repitan que antes de acostarme les llame”*



*“Mi hija cree que no puedo valerme por mí misma sólo porque me considera mayor”*



*“Mejor le digo a mis hijos que me acompañen al médico, no vaya a ser que no me entere bien de las cosas”*

*“Esperaba jubilarme para viajar con mi mujer y ahora ella sólo piensa en estar con los nietos”*

*“Mi hijo no entiende que haya incluido en mi testamento a la persona que me lleva cuidando tantos años, cree que es dueño de lo mío”*

*“Yo ya no estoy para nada, es mejor que mis hijos decidan por mí”*

*“Me gustaría que mis hijos me preguntaran qué quiero hacer yo”*



Si te has encontrado con alguna de estas situaciones, las siguientes páginas pueden ofrecerte información útil para abordarlas de otra manera que te aporte efectividad y más satisfacción.

Te animamos a que las leas, esperamos tus comentarios, ya nos dirás...



[info@atymediacion.es](mailto:info@atymediacion.es)  
Telf. 914 097 828

Servicio de Información  
**900 908 104**  
Llamada gratuita





**Mis hijos estaban divididos pero...**

**ACORDARON CUIDARME  
CONTANDO CONMIGO.**

**Nuevos conflictos, nuevas soluciones**

**Q**ue vivamos más tiempo y lleguemos en mejores condiciones supone nuevos retos para el grupo familiar, retos que ponen en cuestionamiento los estereotipos mantenidos sobre las personas de edad y sobre las ideas caducas en torno a conceptos clásicos sobre familia, relaciones entre padres e hijos, pareja y otros muchos. Estas creencias equivocadas complican el panorama de los adultos mayores, debilitando su seguridad personal y dirigiéndolos más rápidamente hacia la dependencia.

Entre estas creencias está la de sobreprotección como prueba de amor incondicional a los hijos, confundiendo el quererlos con aceptar todo lo que ellos quieran; desprenderse de lo que tienen para responder a las necesidades materiales que ellos se han creado, ¿cómo voy a negarle a mi hijo ayuda para comprarse el coche? Pasar apuros o vivir con cierta penuria para poder ofrecerles una vida más cómoda o un regalo después de que ellos ya no estén, tengo que ahorrar para dejar a mi hija una casa en propiedad.

De igual manera, el concepto de justicia los lleva a considerar que unos buenos padres deben repartir sus bienes por igual, entre sus hijos, con independencia de cómo es cada hijo, cuál ha sido su respuesta hacia ellos ni cuál es su opinión respecto a cómo ellos consideran repartirlo, *ya sé que es mi hija la que me atiende todos los días y mi hijo no, pero para mí son los dos iguales, si le doy a uno un dinero, al otro también.*



Estas y otras ideas están enmarcadas en un aprendizaje del sacrificio y representan una demostración de lo que se espera sea el “verdadero” amor entre padres e hijos y tienen una consecuencia directa en ellos. En los primeros porque esperan que los hijos respondan de igual manera, a modo de “obligación emocional”, teniendo el deber de devolver los desvelos paternos, siguiendo el patrón que ellos han realizado con sus propios padres, ***con todo lo que yo he hecho por mis hijos y ahora tiene que atenderme una persona desconocida.***

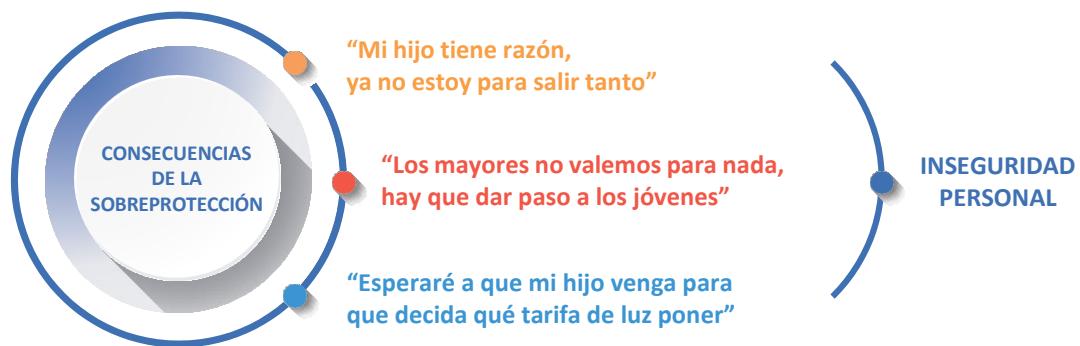
En los hijos, estas ideas los llevan a pensar que todo lo que los padres tienen es de ellos, que su obligación es la de conservarlo y los juzgan como egoístas y malos padres, si se desvían de lo que creen que es justo, considerando que es una demostración de no querer a sus hijos, ***toda la vida ocupándome de mis padres y ahora reparten el dinero entre todos los hijos por igual.***

Conforme avanza la edad de los padres, cualquier comportamiento que se aleje de lo que los hijos consideran ajustado al deber de los padres hacia los hijos, lo interpretan como un deterioro relacionado con la edad, concluyendo que éstos necesitan su supervisión porque ellos no están en posición de decidir, ***mi padre está mal de la cabeza, hace cosas como si fuera un jovenzuelo.***

Podíamos decir que la sobreprotección parental, la dedicación exagerada a los hijos puede hacer que estos, o bien aprendan a comportarse de la misma manera, mostrando sobreprotección y anulando la decisión de los padres por exceso de cariño, o bien se aprenda que ese comportamiento abnegado y dador de los padres es lo lógico, que solo son los administradores de sus bienes, por lo que esos bienes tienen que estar a su disposición en todo momento, tienen un derecho adquirido y se consideran con plena autoridad sobre ellos. De hecho, piensan que los padres tienen la obligación de conservar sus bienes para que ellos lo reciban y viven como una traición, cualquier decisión de los padres sobre el empleo de su dinero o de sus bienes, sin que medie la consulta previa a ellos.



La sobreprotección también se da en los hijos hacia los padres e indica un exceso de responsabilidad de lo que le pueda ocurrir a la persona querida anticipándose a sus necesidades, avisándole de todos los peligros de forma incluso alarmista y retrasando, muchas veces, que esa persona siga probando y reforzando el aprendizaje, ***si no estoy para ayudarte, no te metas en la ducha, podrías resbalarte y caerte, no me lo perdonaría.*** Las razones del uso de la sobreprotección son bondadosas, se quiere evitar que a la persona querida le pase algo malo, sintiéndose culpable al no haberlo podido evitar.



La sobreprotección tiene una serie de consecuencias, como es el no desarrollar un buen concepto de sí mismo al no poder poner a prueba su competencia personal, en el caso de los hijos, o al no dejar que sigan desarrollando su competencia personal, en el caso de los padres, cuando se les aleja de cualquier cometido por motivo de la edad.

De igual manera, la sobreprotección genera un sentimiento de indecisión ante la toma de decisiones que produce inseguridad, necesitando acudir a otros para resolver los problemas porque ellos se encuentran incapaces, tienen miedo a equivocarse y no intervienen para evitar fallar. La falta de seguridad que genera la sobreprotección conduce a disminuir su autoestima.

La sobreprotección de los hijos hacia los padres y el mantenimiento de estereotipos sobre los mayores han dado como consecuencia la dificultad de los hijos adultos para comprender la perspectiva de los padres, creyendo que sus padres no tienen capacidad para tomar muchas decisiones, por el hecho de ser mayores y que ellos tienen la obligación moral de tomarlas por ellos.

**En base a estas ideas equivocadas, surgen distintos conflictos en el contexto familiar que comparten elementos comunes:**

- Formas distintas de entender lo que ocurre.
- Creer que el cómo lo ve cada uno es la manera correcta y que los otros están equivocados.
- La opinión de los mayores no hay que tenerla en cuenta porque no están en condiciones de decidir ya que la edad afecta a su capacidad.
- Los hijos tenemos la obligación de decidir por ellos.

Estas y otras ideas, sobre lo que los padres y los hijos esperan de lo que debe ser el comportamiento idóneo, provocan sentimientos depresivos y de indefensión en los mayores y emociones contradictorias en los hijos adultos y entre los hermanos que dificultan la convivencia familiar.

La mayor duración de la vida supone un alargamiento en la convivencia de pareja y posibilita la aparición de nuevos conflictos de relación. Las parejas de larga duración se encuentran con fuertes dicotomías respecto a los roles aprendidos y los nuevos roles presentes en la sociedad actual y, además, estas dualidades no se dan por igual entre los dos miembros de la pareja, ocasionando fuertes enfrentamientos que conducen, en muchos casos, a la ruptura de la relación a edades que, en otros tiempos no se hubiera pensado en esta salida.

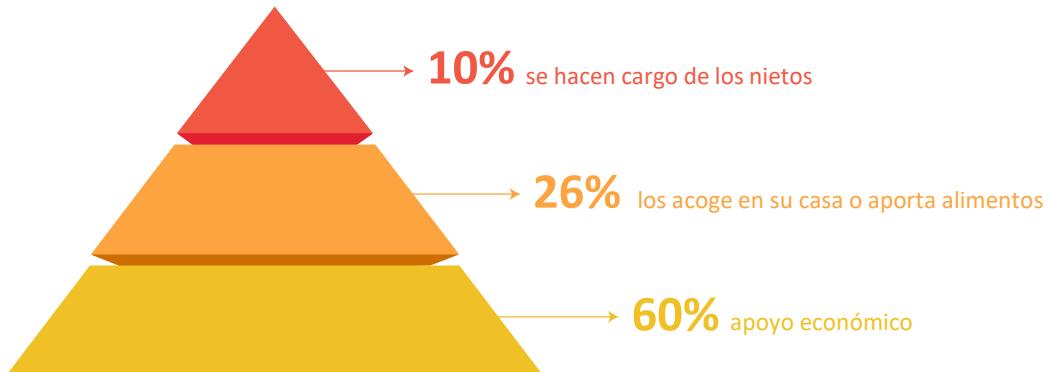
Las rupturas en parejas de larga duración tienen una repercusión en los hijos adultos, que dan diferentes respuestas a la decisión de los padres y entre las más frecuentes es la de asombro y perplejidad, seguida de temor y oposición a la misma. Ven peligrar su esquema familiar y la repercusión económica que les pueda acarrear, ***mis padres no tienen edad para separarse, no piensan en todo lo que supone para nosotros.***

Vivir más y en mejores condiciones abre la posibilidad de seguir ocupándose de los hijos adultos que, por diferentes motivos, bien por falta de trabajo, porque éste

sea precario, por simple comodidad o por cuestiones de ruptura de pareja, que ocasiona una vuelta del hijo, acompañado de hijos propios, en muchas ocasiones, alarga y complica la relación familiar.

La crisis económica actual ha incidido en este alargamiento de la convivencia entre padres e hijos adultos, cuando lo que se requiere es una vida por separado entre generaciones distintas. Además, ha supuesto una carga adicional para los adultos mayores, teniendo que seguir manteniendo a los hijos adultos, bien en la propia casa o ayudando a que éstos puedan vivir independientes, lo que ha llevado a un empobrecimiento de esta población.

## El 22% de los mayores presta apoyo a sus hijos



Vivir más, junto al mantenimiento de las ideas estereotipadas de ser mayor, también puede ocasionar conflictos entre los hermanos sobre cómo cuidar a los padres, qué entienden por cuidados, si creen que debe hacerse en una institución, en casa de los padres o en las de los hijos. Estas discrepancias se acentúan cuando el vivir más va acompañado de cierto deterioro y se producen respuestas diferentes de los hijos ante esta situación.

La diferente forma de entender cómo hay que llevar a cabo el cuidado de uno de los padres es fuente de fuertes enfrentamientos entre los hermanos, a los que se añaden la manera, en que las parejas de los hermanos se comportan en esta situación, creando verdaderos enfrentamientos familiares que ocasionan, en algunos casos, una ruptura de la comunicación entre hermanos, repercutiendo en la estabilidad emocional de los padres y en el empeoramiento de su salud.

Los conflictos son connaturales de la vida de las personas y, por tanto, son también parte de la vida de los adultos mayores y de quienes se relacionan con ellos. El conflicto es generador de cambio y no siempre vamos a poder eliminarlo o detenerlo por lo que es de gran importancia, para este colectivo, contar con herramientas que les den capacidad para gestionar los problemas de su vida cotidiana de forma constructiva y funcional.

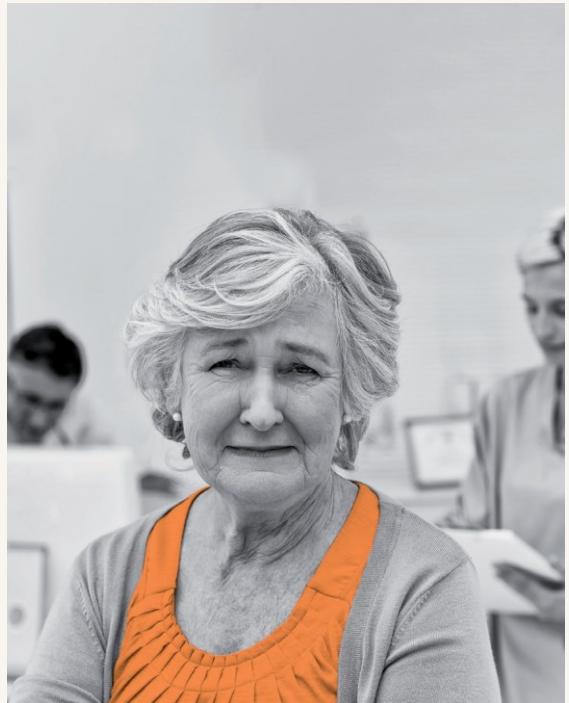
Necesitamos abandonar la imagen de las personas de edad como objetos pasivos de políticas asistenciales, promoviendo su participación y su capacidad de iniciativa e impulsando el control y la autodeterminación de sus vidas. Se trata de envejecer participando plenamente en la sociedad para sentirse más autónomos en la vida cotidiana.

Para abordar estos conflictos en el mundo de las familias se requiere nuevas vías de solución, fórmulas que ayuden a gestionar los conflictos de forma constructiva y promuevan el que las personas mantengan el control en las decisiones que les afecte. Fórmulas que fomenten la seguridad personal, eleven la autoestima y garanticen la capacidad de autodeterminación de las personas mayores. Una de estas fórmulas es **LA MEDIACIÓN**.



# ¿Conoces la Mediación?

**L**os cambios que se han producido en nuestra sociedad han incidido en las familias y cada uno de sus miembros. Comprender y manejar los cambios en el mundo de las familias requiere nuevas vías de solución, fórmulas que ayuden a trabajar los conflictos de manera respetuosa y constructiva, disminuyendo el enfrentamiento, facilitando la comunicación y donde las personas participen en todo el proceso para salir del conflicto, valorando distintas opciones y llegando a una solución pactada. Una de esas vías para trabajar los conflictos es la **MEDIACIÓN**.



**El objetivo primordial de la mediación es brindar un proceso en el que las partes puedan reorientar la forma de ver el conflicto e indagar las distintas opciones que tienen para resolverlo.**

## ¿Qué es la Mediación?

Es una fórmula pacífica para gestionar los conflictos, que tiene efectos beneficiosos para las personas al involucrarlas en la resolución de sus propios problemas, responsabilizándolas de sus acciones y del efecto de esas acciones en ellos y en los demás. Permite a los miembros de la familia propia y extensa seguir manteniendo la relación entre ellos, favoreciendo las propias decisiones y el acuerdo conjunto familiar.

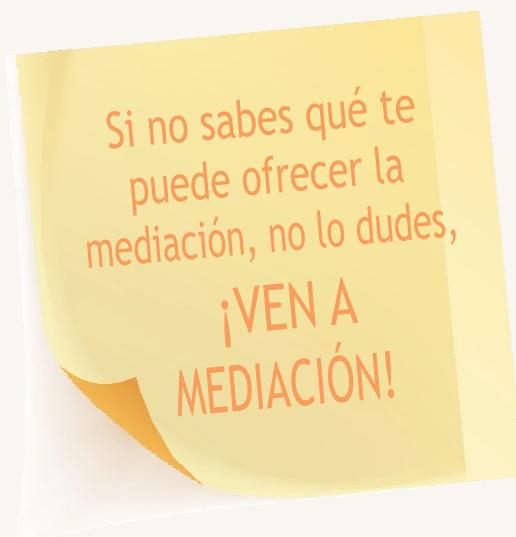
La mediación trata las personas en conflicto con respeto e igualdad, promueve un cambio de mentalidad, transformando ideas preconcebidas que dificultan el entendimiento mutuo, ofrece un entorno pacífico y neutral para que la comunicación sea posible, las relaciones no se vean afectadas y avanzar hacia el acuerdo, teniendo en cuenta los puntos de vista de todas las personas involucradas y les permite seguir manteniendo la relación.

En Mediación no existe la fórmula gano-pierdes, sino que las partes utilizan la negociación en lugar del enfrentamiento, se reconocen las necesidades de los otros, aunque tengan posiciones enfrentadas, de manera que se permite a las partes gestionar ellos mismos y de manera más adaptativa sus emociones, obteniendo un resultado final equilibrado.

El proceso de mediación es voluntario y el haberlo iniciado no significa que estén obligados a continuar en él. El proceso puede ser interrumpido en cualquier momento, tanto por las propias partes como por el mediador.

## ¿A quién va dirigida?

**La Mediación** va dirigida a las personas ligadas entre ellas por lazos de parentesco, amistad o de relaciones cercanas, que tengan desacuerdos y quieran resolverlos de manera pacífica. Para usar la mediación es necesario conocer en qué consiste y que sea aceptada voluntariamente por todos los implicados.



Si no sabes qué te  
puede ofrecer la  
mediación, no lo dudes,  
¡VEN A  
MEDIACIÓN!

## ¿Quiénes son los mediadores?

Son profesionales formados en técnicas pacíficas para resolver los conflictos, actúan de forma imparcial y ayudan a encontrar soluciones duraderas y estables en el tiempo. Carecen de poder de decisión, y tratan a todos los participantes con respeto, garantizando la confidencialidad y la privacidad en un entorno pacífico y neutral.

Los mediadores informan acerca de cuestiones relacionadas con los temas conflictivos para dotar a las personas de herramientas que les ayuden a tomar decisiones, promueven el diálogo y la comunicación entre las personas y están entrenados para poder situarse en un lugar que les permita comprender las versiones diferentes y aceptando a las personas sin enjuiciarlas.



La herramienta principal es la de saber escuchar sin evaluar ni aconsejar, manteniéndose en segundo plano para que el protagonismo sea de las personas que vienen a mediación. Los objetivos del mediador son:

Establecer una relación de confianza con las personas

Mejorar la relación entre las personas que están en conflicto

Promover la participación de los interesados

## ¿Qué nos aporta la mediación?



**Un cambio de mentalidad** que facilita una interpretación diferente y que orienta a las personas a salir del conflicto, estableciendo dudas respecto a la intención perversa del otro, cambiando la idea errónea de que los intereses de uno son siempre incompatibles con los del otro y que los demás son los que nos atacan y debemos responder en los mismos términos.

Igualmente, la mediación **estimula el pensamiento positivo**, que hace que los deseos de venganza hacia el otro desciendan, se tome distancia y se perciba la situación de manera más equilibrada, pudiendo ver la versión del otro, aunque no se comparta.

**Un enfoque pacífico** en donde se reconozca la propia participación en el conflicto, la duda sobre la certeza de la versión propia y la existencia de más de una manera de interpretar lo que ocurre. Se trata de propiciar el descenso del temor y la desconfianza, tan común en el proceso interactivo conflictivo, modificando la continua necesidad de protegerse y evitando el ataque como respuesta defensiva.

**Un aumento de calidad de vida**, que permite la participación de las personas en la resolución de sus propios problemas, responsabilizarlas de sus acciones y del efecto de esas acciones en ellas y en los demás.

El impulsar la participación de los propios interesados, cuando se trata de adultos mayores, significa promover un cambio de paradigma de lo que significa “persona mayor” entre la población, de manera general y de forma más específica entre los miembros de la familia.

## ¿Cómo trabajamos?

El proceso de mediación cuenta con una metodología de trabajo organizada con una sólida estructura, aunque dotada de una dinámica fluida e informal, adaptándose a las necesidades de quiénes hacen uso de ella.

El modelo de trabajo (*Bernal, 1990*), está compuesto por una serie de entrevistas individuales y conjuntas en las que se tratan los asuntos conflictivos y que necesitan resolverse. El proceso se realiza de manera que todas las personas se sientan comprendidas y que entiendan a los demás antes de plantear las bases de sus acuerdos.





Consiste en un tipo de intervención breve y centrada en los temas en los que exista desacuerdo.

Una característica importante de la mediación es la confidencialidad, de manera que lo tratado no se utiliza en ningún caso fuera del proceso, facilitando así la comunicación entre las partes y la transparencia de la información. La confianza aporta seguridad personal en el mediador y en el proceso y sin ella, las personas no participarían en la resolución de sus conflictos y los acuerdos serían menos duraderos.

**El éxito de la mediación depende, en gran medida,  
de la certeza que tengan las personas de que sus informaciones  
sean tratadas de forma confidencial.**

## ¿Qué ventajas tiene la mediación?



Favorece la comunicación y la cooperación de las partes en la resolución del conflicto, reconociéndose responsables de sus propias vidas y de su familia.

Disminuye las tensiones y aumenta el comportamiento pacífico.

Disminuye el coste afectivo, económico y temporal.

Los acuerdos alcanzados son más duraderos y satisfactorios, cumpliéndose en un alto porcentaje.

La autoestima se ve reforzada ya que han sido capaces de exponer sus puntos de vista y llegar a acuerdos voluntarios.



Trabajamos y divulgamos  
la Mediación desde 1990.

900 908 104

Llamada gratuita  
Chat: [www.fundacionatyme.es](http://www.fundacionatyme.es)

Teléfono fijo: 91 409 78 28  
Email: [mediacion900@fundacionatyme.es](mailto:mediacion900@fundacionatyme.es)





Aquí tienes más información

## Aspectos sociales

**L**a población española ha experimentado un crecimiento muy considerable y seguirá creciendo en los próximos años. En la actualidad, casi 700 millones de personas son mayores de 60 años y en los países desarrollados, para 2050, habrá el doble de personas de edad que de niños y este colectivo comprenderá más del 30% de la población mundial.

El aumento generalizado de la esperanza de vida y los bajos niveles de fecundidad son la causa del **aumento progresivo de la población de 65 años y más en el conjunto de la población.**

Este crecimiento se deriva del descenso en la fecundidad, a causa de la incorporación de la mujer al mundo laboral, a la mejora en la calidad de vida, al avance médico y al incremento en los niveles de bienestar social. Este incremento se verá acentuando durante los próximos años y traerá consigo cambios sociales, económicos y familiares para la sociedad del futuro.



## Hoy vivimos más y en mejores condiciones.

Esta transformación demográfica hace necesaria una preparación social y personal, preparación que determinará la manera en la que se viva la ampliación de este periodo de vida porque, aunque se suele considerar mayor a una persona de 65 años, la estadística nos indica que le quedan más del 22% de su vida por vivir y esta extensión del periodo vital tiene consecuencias a todos los niveles, económicos, sociales y familiares.

La edad, desde una perspectiva del ciclo vital, es una de las variables responsables del envejecimiento y asociada a la enfermedad, pero no es la única variable porque en la forma de envejecer, también intervienen factores biológicos, psicológicos y socioambientales, es decir, que el aumento de edad no solo produce deterioro, sino también crecimiento en diferentes dominios de la vida en todo el ciclo vital hasta la muerte.





Eso es lo que da lugar a una gran variabilidad en las formas de envejecer que tienen los seres humanos, mientras unos lo hacen con múltiples achaques y enfermedades otros se mantienen activos y saludables.

En las dos primeras fases del desarrollo humano, infancia y adolescencia, existe un paralelismo entre el crecimiento biológico y crecimiento comportamental. En la edad adulta, sin embargo, hay una estabilidad en el crecimiento biológico y desde el punto de vista del comportamiento, aunque con menor incremento, el individuo sigue desarrollándose porque continúa estando involucrado en un proceso de aprendizaje a lo largo de toda su vida adulta.

Cuando hablamos de adultos mayores, en el terreno biológico se produce un paulatino declive, conocido como envejecimiento y que tiene el signo contrario a lo que se conoce como desarrollo.

Sin embargo, no ocurre lo mismo con el comportamiento, ya que el desarrollo de las personas como seres humanos no termina cuando se ha completado el ciclo biológico, ni empieza su deterioro cuando concluye las fases de su edad

adulta, como dejar de trabajar, independencia de los hijos u otra situación similar. El desarrollo psicológico dura mientras siguen produciendo intercambios entre el organismo y el contexto sociocultural y en esos intercambios hay factores psicológicos que experimentan ganancias y otros que sufren pérdidas.

**Pensar que todo lo que nos ocurre tiene que ver con el envejecimiento es una excusa para no actuar. La edad no se puede cambiar, lo que sí puede hacerse es cambiar los comportamientos asociados a ella.**

De esta manera, se llega a la edad adulta de forma muy variada y no solo por el estado del organismo en sentido biológico sino, sobre todo, por la historia de aprendizaje y por las circunstancias que a cada uno le ha tocado vivir. De hecho, una de las características más notables del proceso de envejecimiento es la enorme variabilidad que existe, ya que, en la medida en que se incrementa la edad, las diferencias existentes entre los individuos aumentan.

**Cuando se aprende que con la edad necesariamente llegan todo tipo de penalidades, llegan.**



La forma distinta de envejecer, los adultos mayores, nos da información de aspectos preventivos dignos de tener en cuenta, tanto en relación con el componente biológico, como a lo que las propias personas pueden hacer para envejecer bien. Lo importante no es vivir más, sino vivir bien, es decir, lo importante es, además de incrementar los años de vida, reducir la probabilidad de ser dependientes y aquí hay que destacar el mantenimiento de la capacidad de decisión en todas aquellas

situaciones que afecten a su vida, generando un incremento de la autoestima y de la seguridad personal.

Hace más de dos mil años Cicerón puso en evidencia los mitos y estereotipos de la vejez en su sociedad y aunque se ha avanzado mucho respecto a la atención de los mayores, tenemos evidencias actuales que nos indican que debemos seguir trabajando, ya que aún se mantienen estereotipos sobre los adultos mayores que dificultan el camino.

La belleza, la salud, la rapidez son valores imperantes en nuestra época y todas estas condiciones físicas son algunas de las que decaen a lo largo de la vida, por

lo que no es extraño que la percepción y el concepto de persona de edad sea negativa. Estos clichés negativos son aprendidos y tienen un poder causal, pudiéndose convertir en profecías que se cumplen a sí mismas y además actúan en forma implícita y determinan comportamientos discriminatorios.

Sin embargo, tal y como hemos mencionado, no podemos generalizar entre individuos de edad ya que sabemos que, en muchos aspectos, la edad no es más importante que la práctica o la experiencia, sino muy al contrario la experiencia o la práctica tiene mayor influencia sobre el comportamiento que la edad. Pero, los estereotipos marcan una dirección distinta a toda esta información y, una vez que se ha aprendido e internalizado, que con la edad necesariamente llegan todo tipo de penalidades, llegan.



**Hay una manera de envejecer positiva, cambiando el concepto de persona mayor que camina hacia el deterioro, a una etapa de la vida dinámica, creativa y enriquecedora.**

## Algunos estereotipos que interesa modificar

**El envejecimiento cronológico.** Se cree que el número de años vividos determina lo mayor que es una persona.

**La improductividad.** Se piensa que la persona deja de ser útil a la sociedad cuando llega a la vejez.

**La desvinculación.** Se cree que las personas, a medida que envejecen, suelen perder el interés por muchas de las cosas que antes constituían pilares importantes en su actividad cotidiana.

**La inflexibilidad.** Se opina que las personas mayores son incapaces de cambiar, de modificar su comportamiento para adaptarse a las nuevas situaciones.

**La senilidad.** Se suele identificar a la vejez como sinónimo de enfermedad.

**La decadencia intelectual.** Se cree que la inteligencia se deteriora con la edad. El mito de la sexualidad. Una serie de malentendidos que giran entre el desinterés por la sexualidad y el viejo verde.

**El conservadurismo.** Se cree que las personas mayores mantienen posiciones ideológicas de carácter conservador, sólo por el hecho de ser mayores.

En la sociedad actual es necesario cambiar la concepción sobre lo que significa adultos mayores y abandonar patrones culturales aprendidos. El adulto mayor y los cambios asociados a él no son necesariamente negativos ya que hay una manera de envejecer positiva, no orientada a los aspectos patológicos y de deterioro, sino a la diversidad que caracteriza el proceso de tener años y a tener una concepción de la persona de edad como una etapa menos pasiva, más dinámica, creativa y saludable.



La comunidad mundial ha llegado a un punto decisivo en sus esfuerzos colectivos para abrir las puertas a un futuro mejor y entre estos esfuerzos está el hacer frente a todos los conflictos derivados de los cambios demográficos y su incidencia en nuevos problemas que tiene que gestionar la familia. Vivir más y mejor supone nuevos retos para las familias, nuevos conflictos que generan el mayor tiempo de convivencia, nuevos modelos de familia que cuestionan los existentes, nuevas y más complejas relaciones familiares que suponen la convivencia con hijos de diferentes relaciones, hijos biológicos y adoptados, el papel de los abuelos en la vida de los nietos, el derecho a continuar con este papel, cuando la pareja de padres han dejado la convivencia etc.

Estas nuevas situaciones nos indican la necesidad de contar con formas creativas de abordar los conflictos que se les plantean a las familias, ya que según se aborden, así será su efecto en las relaciones entre sus miembros. Una de estas formas para comprender y manejar estos cambios es **LA MEDIACIÓN**.

## Aspectos emocionales

La familia es una fuente inagotable de energía tanto para lo bueno como para lo malo. En el contexto familiar se producen diferentes relaciones interpersonales que pueden dar lugar a malentendidos, complican las relaciones y generan emociones encontradas, que dificultan la comunicación y hacen difícil la convivencia por la falta de acuerdo.

Conseguir que la familia actúe como facilitadora del crecimiento de sus miembros, no es siempre algo que se produzca de forma natural, muchas veces los afectos y los sentimientos interrumpen el desarrollo de sus integrantes.



*¿Por qué entramos en conflicto?*

Hemos aprendido que si la interpretación del otro es correcta la mía no lo es. No pensamos que ambos podemos tener algo de razón.

Las personas tenemos modos distintos de ver lo que nos ocurre y por tanto de interpretarlo, no entendiendo la forma en la que los demás lo ven e interpretan.

¿Qué solemos hacer cuando oímos una opinión diferente a la nuestra?, tratar de dar nuestra opinión con más fuerza, oponiéndonos a la presentada, explicando la razón que nos asiste y pensamos que la nuestra es la única y verdadera, la prueba evidente que indica lo equivocado que está el otro.

Centrados en nuestra verdad, intentamos que el otro lo vea como nosotros y cuanto más lo intentamos, más “defiende” su punto de vista y más difícil es que comprenda lo que tratamos de explicar.

*¿Quieres que la gente te comprenda?*

Esfuérzate en comprender primero tú, una vez que comprendes a los demás, el proceso se invierte en ti.

El proceso de comprender a las personas es difícil porque una misma realidad puede ser vista desde puntos de vista distintos y eso sigue resultando extraño, se cree que la realidad es única y no se piensa que en la percepción influyen aspectos diferentes como: las expectativas, inclinándonos a ver lo que esperamos; los valores, mediante los cuales podemos dar más crédito a unas cosas que a otras; las experiencias vividas, que hacen estar más sensibles ante ciertas situaciones... y así podríamos enumerar un sinfín de variables que influyen a la hora de captar la realidad.

*¿Todas las personas lo ven de igual manera un mismo acontecimiento?*  
**No, la percepción no es una realidad completa, sino que varía según el cristal con que se mira.**

Las percepciones de cada uno de los miembros de la familia pueden ser distintas en función de sus experiencias, creencias y valores y acomodan lo que ven a esas experiencias, lo cual indica que la realidad es un acontecimiento personal, subjetivo y aunque se tienda a pensar que se ven las cosas como son, que las personas son objetivas, sin embargo, se ve el mundo, no como es, sino como son las personas o como se ha aprendido a verlo.

*La interpretación de la situación pasa a ser nuestra realidad, ya que “el modo en que vemos el problema es el problema” (Covey, 1997)*



Estas figuras son ejemplos que ilustran cómo una misma realidad puede tener diferentes interpretaciones. El primer dibujo puede verse una especie de flor blanca irregular o un grupo de personas que están mirando hacia abajo, en función de dónde ubiques la mirada.

En el segundo dibujo, puede percibirse tres círculos con un trozo eliminado o el triángulo, que en realidad no existe, es una ilusión óptica.



El siguiente dibujo es un ejemplo clásico en el que puede verse una persona mayor, con pañuelo en la cabeza, una gran nariz y una punta aguda barbilla y también se ve una joven de perfil, con una estola de piel, una pluma en el pelo y una gargantilla.

## El proceso de comunicación

En páginas anteriores hemos mencionado la importancia de comprender a los demás y de que nos comprendan. La forma en la que las personas intercambiamos el mensaje puede facilitar o dificultar las relaciones ya que, aunque la intención de las personas sea buena, las formas pueden echar al traste esas buenas intenciones.

En el proceso de comunicación existe un emisor, alguien que habla, un receptor, alguien que escucha lo que decimos. La buena comunicación tiene lugar cuando el mensaje del que habla llega al que lo recibe con el efecto deseado. En general, suele ser interesante comenzar hablando en primera persona, que es hablar de cómo se siente uno mismo y no criticando lo que el otro dice, dando las razones del propio planteamiento, para que el otro lo entienda, a la vez que da muestra de comprender la visión del otro y se termina por dar sugerencias que sirvan para avanzar.

## Ejemplos de buena comunicación

### Hablar en primera persona:

*“Yo prefiero seguir viviendo en mi casa a irme por temporadas con vosotros”*

### Expresar sentimientos:

*“...me siento segura y tranquila en mi casa”*

### Dar razones:

*“...porque aquí tengo las amigas del barrio y las vecinas me podrían echar una mano si lo necesito”*

### Comprender al otro:

*“...sé que vosotros os preocupáis por mí y os lo agradezco. Me siento capacitada para vivir sola y si necesito algo, contaré con vosotros”*

## Saber escuchar

Un aspecto importante del proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación actual se debe, en gran parte, a que no se suele escuchar a los demás, ya que se está más pendiente de lo que se quiere decir y se pierde la esencia de la comunicación, que es el intercambio con el otro.

Saber escuchar consiste en entender el mensaje, identificando la emoción expresada y devolviéndola de manera ajustada. Escuchando conseguimos que el que habla sea tenido en cuenta, confirme lo escuchado, comprendan el contenido emocional y disminuya la tensión.

### Ejemplos de escucha activa

#### Repetir lo escuchado:

*“Ya sé que prefieres seguir viviendo en tu casa”*

#### Comprender el contenido emocional:

*“...que te sientes segura y tranquila porque estás en tu ambiente y con tus vecinas”*

#### Confirmación de lo expresado por ambas partes:

*“...me alegra que entiendas nuestra preocupación y también el que quieras hacer las cosas por tu cuenta, aunque ya sabes que estaríamos más tranquilos, si estuvieras con nosotros.”*

## Comprender al otro

La empatía es comprender al otro casi tanto como a nosotros mismos, ver el mundo con los ojos del otro, escuchar al otro con imparcialidad, comprendiendo lo que es importante para él. La empatía consiste en comprender las emociones del otro sin hacerlas suyas, conocer qué hay bajo de esas emociones y saber responder al otro de manera que se sienta escuchado y comprendido.

En una situación familiar en la que cada uno percibe lo ocurrido de manera distinta, la dificultad de comprender el punto de vista del otro hace que se produzca conflictos de comunicación, abriéndose una pequeña brecha en la relación, que, si se repite en varias ocasiones, puede conducir a un problema grave de comunicación.



Las partes ya no se escuchan y cada uno trata de repetir su versión, entendiendo que, si la interpretación de uno es la correcta, la del otro no, sólo es posible que una sea la correcta. Cada uno piensa que el otro tendría que comprender su punto de vista y cuando es el otro el que intenta convencer, lo vive como un ataque del que tiene que defenderse. La desconfianza aparece y se experimenta un fuerte temor que desencadena la continua necesidad de protegerse.

*¿Por qué ocurre esto?*

**Somos más indulgentes con lo que nosotros hacemos que con lo que los demás hacen, utilizamos distintas varas para medir.**

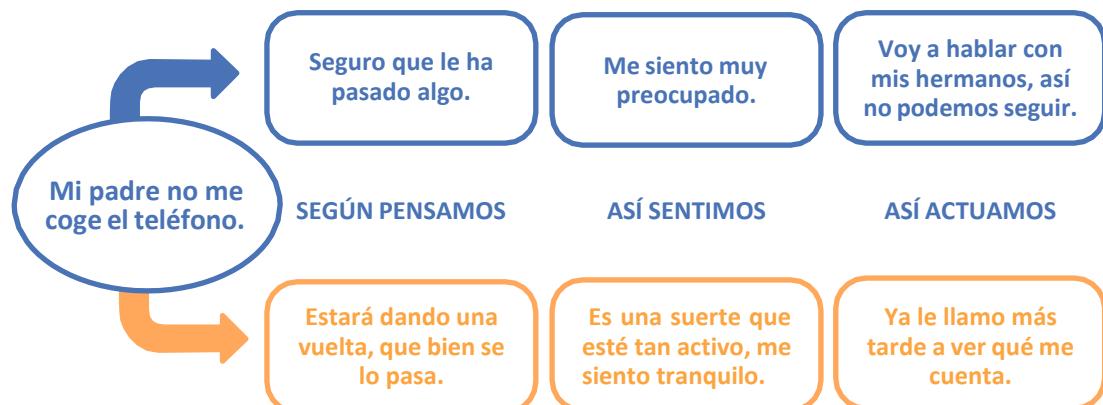
En estas circunstancias no es extraño que la comunicación sea inadecuada, no se entienda a los otros y resulte complicado conseguir acuerdos, dando lugar a que el conflicto crezca en intensidad y extensión, conduciendo al grupo familiar a centrarse en el pasado, lo negativo, y lo imposible.

Cuando el conflicto se mantiene mucho tiempo, se produce un incremento



emocional que suele producir situaciones estresantes que repercuten en el seno familiar y ocasionan grandes brechas en las relaciones de los miembros de la familia.

Las emociones que sentimos tienen mucho que ver con la manera que tenemos de hablarnos a nosotros mismos, con los pensamientos e imágenes que pasan por nuestra cabeza, por eso, ante una misma situación, las personas podemos pensar y sentir de forma distinta.



**EN MEDIACIÓN** se respetan los puntos de vista de cada uno, se facilita la comprensión, mediante la comunicación y la escucha activa, poniendo la mirada en el presente, lo positivo y lo posible.

# Aspectos legales

El vivir en sociedad conlleva que muchos aspectos de la vida diaria, estén regulados legalmente y esto también ocurre en las relaciones familiares, de ahí que tener información sobre lo que dice la ley en estos aspectos nos puede ayudar a tomar decisiones y nos permita manejar las diferencias entre familiares adultos con mayor seguridad y competencia, por ello hemos creído de utilidad incluir alguno de estos aspectos legales que tienen que ver con las situaciones que se han desarrollado en esta publicación.



Se entiende por “**alimentos**” todo lo que se necesita para vivir y no solo la comida, como: vivienda, ropa, asistencia médica, además de otros gastos que podrían considerarse como alimentos, como gastos de educación y otros que se consideren básicos. Los alimentos pueden cubrirse con una cantidad periódica de dinero o también podría ser en especie, alojando a la persona necesitada de alimentos.

En general hacemos mención de este derecho para referirnos a lo que los hijos no emancipados necesitan respecto a sus padres. Sin embargo no solo se puede producir en este tipo de relación descendente, sino que igualmente tienen derecho a percibirlo los padres respecto a sus hijos, así como entre otros familiares directos y entre hermanos.

La presente crisis económica ha colocado a muchas familias en una situación difícil y hace que esté muy de actualidad hablar de los alimentos entre parientes que regula el Código Civil, ya que hasta hace muy poco nos parecía imposible que una persona con un trabajo estable y un nivel de vida aceptable pudiera verse en la situación de extrema necesidad de solicitar a un familiar que le asistiese en sus necesidades más básicas.

**Los alimentos entre parientes es una obligación legal de prestación de asistencia y socorro entre los cónyuges y los parientes más cercanos, recogidos en los artículos 142 a 153 del Código Civil.**

La obligación de alimentos es una obligación recíproca que recae sobre los cónyuges, ascendientes y descendientes así como los hermanos aunque éstos sólo se deben los auxilios necesarios para la vida. Pero también existen otras situaciones que a partir de ahora pueden darse con mayor frecuencia, como pueden ser los casos de hijos, antes independientes, que tienen que volver al hogar familiar a vivir con sus padres, o que tienen que pedirles ayuda para poder llegar a fin de mes. Y son los padres los que con su pensión tienen que hacerse cargo de unos gastos, que antes no tenían, y a los que ahora tienen que hacer frente. O también puede surgir la necesidad a un hermano que no tenga otro familiar y al que hay que socorrer.

**La obligación de prestar alimentos nace cuando surge la necesidad, pero sólo es exigible cuando se interpone una demanda judicial solicitando los alimentos.**

Aunque se tenga la necesidad vital de ayuda y se la solicite a los parientes, éstos no tendrán la obligación legal de hacerlo hasta que se pida judicialmente, no obstante, si existe la obligación moral y humanitaria. Desde esta perspectiva, la mediación es una buena fórmula para llegar a un acuerdo de forma extrajudicial. La obligación de alimentos se materializa en el pago de una pensión o en el mantenimiento en casa de la persona que tiene la necesidad, siempre que sea posible. Esta obligación se hará en la medida de las posibilidades del que la da, así como de las necesidades de la persona que solicita los alimentos.

El Código Civil contempla el orden que se ha de seguir en la reclamación de alimentos entre parientes. Cuando sean dos o más los obligados a prestarlos se reclamará en primer lugar al cónyuge, después a los descendientes de grado más próximo (*hijos antes que a nietos*), a los ascendientes de grado más próximo (*padres antes que abuelos*) y, por último, a los hermanos. Cuando sean varios los obligados a prestar los alimentos se repartirán entre ellos el pago de la pensión de forma proporcional a sus ingresos.

Sin embargo, en caso de urgente necesidad y por circunstancias especiales, podrá el Juez obligar a una sola de ellas a que los preste provisionalmente, sin perjuicio de su derecho de reclamar de los demás obligados la parte que les corresponda.





Cuando sean varias las personas que soliciten los alimentos y sea sólo una la persona obligada legalmente a prestarlos, deberá hacerlo en la medida de sus posibilidades, pero si no pudiera hacerlo por no tener medios suficientes, se guardará el mismo orden que para el caso de que sean varios los obligados a su prestación: cónyuge, descendientes de grado más próximo, ascendientes de grado más próximo y hermanos. En caso de que concurran como alimentistas el cónyuge y un hijo sujeto a patria potestad, se dará preferencia al hijo.

La cesación de la obligación alimenticia se produce por la muerte del que tiene esa obligación o en el caso de que éste vea mermada su economía hasta el punto de correr el riesgo de desatender sus propias necesidades y las de su familia.

También cesa la obligación cuando el que recibe la pensión haya mejorado su situación económica de manera que ya no necesite la pensión para su subsistencia.

Esta información no está muy extendida, se desconoce y, dado el concepto ampliamente indeterminado de los alimentos, pueden provocar frecuentes enfrentamientos entre familiares sobre estas cuestiones, complicándose las relaciones familiares con la judicialización de estos temas. Por este motivo, conocer el recurso de la mediación es útil, como otra manera de resolver estas discrepancias, diferente al juzgado.

## Sistema Económico del Matrimonio

Cuando las parejas se casan, pueden elegir cómo van a ser las relaciones económicas entre ellos. Existen diferentes maneras de gestionar su economía, aunque si no se elige antes de contraer matrimonio, viene determinada por el lugar donde éste se celebre, siendo, en general el del Régimen de Gananciales, con la excepción de Cataluña e Islas Baleares que es el de Separación de Bienes. Mientras que Aragón y Navarra presentan pequeñas matizaciones del derecho foral.



Las parejas pueden elegir, de los sistemas presentados a continuación, cuál quieren usar, bien antes de contraer matrimonio o si lo deciden más tarde, tienen que estar de acuerdo para cambiar de régimen económico, estableciendo lo que se conoce como Capitulaciones Matrimoniales.

**Para cambiar el régimen económico se necesita el acuerdo de los dos miembros de la pareja y acudir a un notario para otorgar *Capitulaciones Matrimoniales*, cuyo coste oscila entre 60-90€.**

### **Sociedad de gananciales.**

Todo lo obtenido durante la duración del matrimonio pertenece a ambos cónyuges a partes iguales, con excepción de los bienes privativos de cada uno (*los adquiridos con carácter previo a la celebración de matrimonio y bienes heredados*).

### **Separación de bienes.**

Cada cónyuge es propietario de los bienes propios, pueden administrar su patrimonio con libertad y actuar con independencia, con la única condición de contribuir a las cargas del matrimonio.

**Régimen de Participación.** Es una combinación de los anteriores los cónyuges tienen sus bienes como propios de cada uno y las ganancias que procedan de esos bienes son comunes a ambos, en la proporción que previamente hayan decidido.

## Medidas para afrontar situaciones de futuro

Se trata de ejercer el derecho de las personas a prever situaciones futuras adelantándose y organizando cómo quieren repartir su patrimonio o preparar una posible situación de incapacidad.

Para acercarnos a este tipo de cuestiones resulta interesante conocer las siguientes figuras que indican la mejor manera de hacerlo: Testamento, Poderes Preventivos y Documento de Voluntades Anticipadas.

**El Testamento.-** Es un documento en el que la persona dispone y ordena cuál es su voluntad en cuanto al destino de sus bienes o hacer declaraciones personales que estime necesarias o convenientes.



***¿Puedo cambiar el testamento, si en algún momento cambio de opinión?*** Sí, el testamento se puede cambiar las veces que quiera.

Hacer testamento no supone la pérdida de los bienes, ya que solo es efectivo cuando la persona fallece. Esto quiere decir que es un documento revocable en cualquier momento, se pueden hacer tantos testamentos como se desee a lo largo de su vida, siendo el último el que tiene validez.



En la herencia es necesario distinguir entre la legítima y el tercio de libre disposición. La Ley, actualmente, establece que las personas solo puedan disponer, de forma libre, de un tercio de sus bienes para dejarlo a quien estimen oportuno, familiar o no, persona física o jurídica.

***¿El legar un bien quiere decir que ya no puedo disponer de ese bien?***  
No, en el legado la persona no se desprende del bien, puede hacer con él lo que quiera y solo tendrá efecto después de su muerte.

Mientras que la legítima engloba, el tercio de legítima estricta, que es lo que la Ley dispone para los herederos legítimos en el siguiente orden: hijos o nietos, en defecto de los anteriores, los padres y demás ascendientes más próximos en grados y a falta de los anteriores, el cónyuge superviviente.

Además, existe el tercio de Mejora, destinado a los herederos legítimos, pudiendo el testador beneficiar a uno de ellos, aunque para ellos debe dejarlo especificado, ya que, si no se dice nada, el reparto entre los herederos se hará de manera igualitaria, a menos que se proceda a desheredar a algún hijo. Entre las causas fijadas por la ley, no figura el hecho de no haber recibido visitas de los hijos o el no haber tenido noticias de ellos durante mucho tiempo. Las que la ley contempla son las que hemos expuesto en la figura anterior.



**Poderes Preventivos:** Una persona puede conferir poder a otra u otras para que gestione y disponga de su patrimonio en supuestos de incapacidad de hecho o judicial, lo que se hace como prevención ante la posibilidad de que la persona no pueda tomar decisiones sobre sus asuntos patrimoniales y puedan seguir gestionados con normalidad.

**Adivinar el futuro no es posible, anticiparse a posibles situaciones de necesidad, sí lo es.**

El poder debe constar en escritura pública otorgada ante notario, especificando las facultades del apoderado. El otorgar estos poderes se establece cuando la persona está en plenas facultades mentales y no se debe temer hacerlo porque solo será efectivo si se produce la incapacidad y para evitar la pérdida de sus bienes, por eso es muy importante la elección de a quien conferir el poder.

El poder elegir a la persona o personas en las que se confía para hacer de tutor, en posibles situaciones futuras de incapacidad, permite ejercer libremente la voluntad en relación con las preferencias personales por afinidad, así como a excluir a quienes no gocen de dicha preferencia.

## **Documentos de Voluntades Anticipadas:**

También conocido como “testamento vital”, es el documento por el que una persona, con plenas capacidades mentales, manifiesta sus deseos respecto a ciertas intervenciones médicas, para que sean respetadas y cumplidas por el médico o equipo médico, cuando la persona se encuentre imposibilitada para manifestar su voluntad.

El objetivo de este documento suele ser no prolongar innecesariamente la propia vida de una manera artificial e intentar evitar el sufrimiento prolongado de la persona, cuando no hay esperanzas de recuperación. Se trata de planificar cómo quiere uno terminar su vida, cuando ésta se prolonga en unas condiciones que requiere de asistencia externa para seguir con ella.



**El documento de voluntades anticipadas puede realizarse ante testigos mayores de edad o ante notario.**

**Entre las medidas que se puede establecer están:**

- Criterios a utilizar para priorizar los valores y expectativas personales, manifestando el deseo de evitar tratamientos paliativos.
- Las situaciones concretas en que se quiere que los deseos sean tenidos en cuenta.
- Las instrucciones y límites a la actuación médica.

Todas estas informaciones actúan de manera diferente en las personas, por un lado sirven para reinterpretar la que tienen y orientarles a una nueva manera de ver la situación conflictiva y, por otro lado, ayudan a tener un mejor conocimiento de las alternativas para elegir con más criterio. Conocer lo que la Ley dice es interesante para que en **MEDIACIÓN** puedan barajar otros criterios que los legales, criterios que tienen que ver con los intereses personales y del grupo familiar.

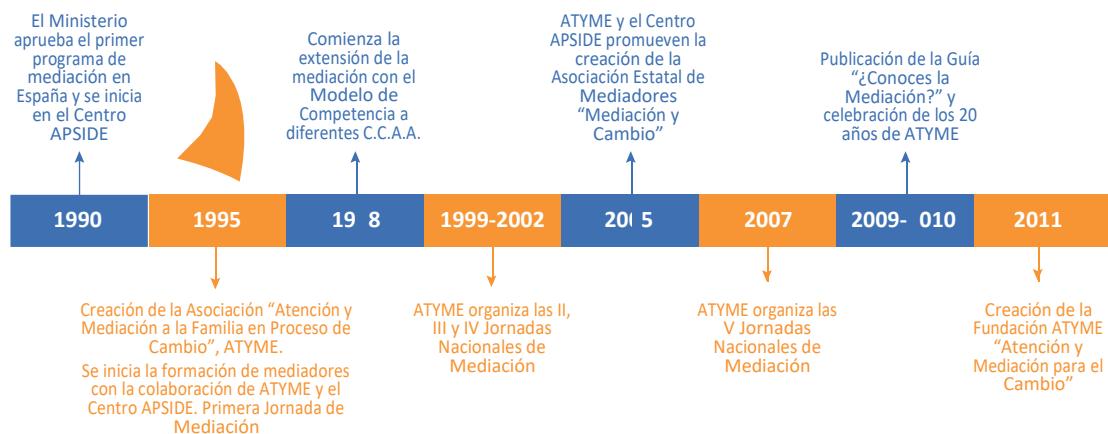




## ATYME, un camino en mediación...

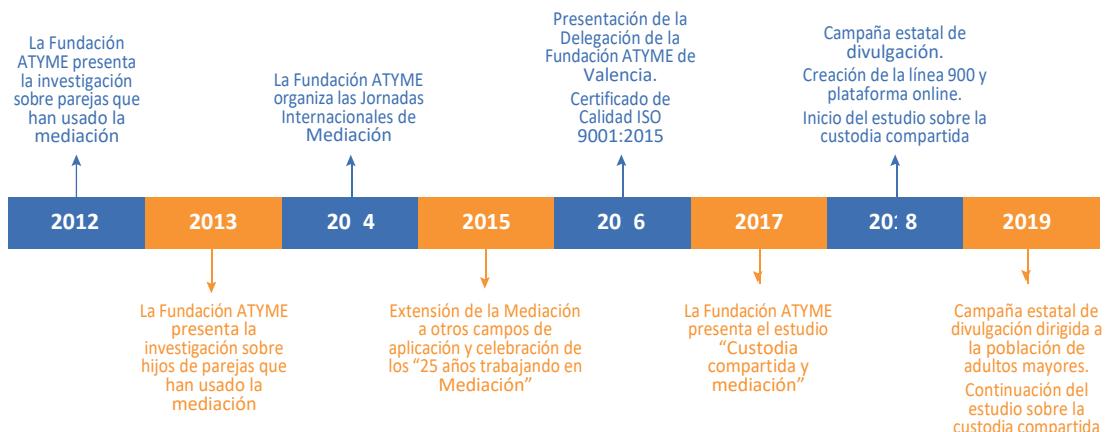
**L**a Fundación ATYME inició su andadura en mediación en 1990, un largo camino trabando para dar respuesta a la búsqueda de soluciones ante los conflictos haciendo uso del diálogo, la colaboración, respetando la capacidad de decisión de las personas sobre los aspectos de su vida, desde la comprensión y la tolerancia a las diferencias y generando confianza.

Todo esto se ha traducido en miles de personas atendidas, cientos de mediadores formados, implantación del Modelo en varias Comunidades Autónomas, organización de Jornadas de Mediación de carácter nacional e internacional, numerosas publicaciones de divulgación y el trabajo de investigación para un



mayor conocimiento y mejora de la mediación. En este camino hemos visto crecer la mediación y en ese crecimiento la **Fundación ATYME** tiene mucho que ver.

Nuestra trayectoria está estrechamente relacionada con el trabajo de Trinidad Bernal, directora técnica de la **Fundación ATYME** y con el Centro de Resolución de Conflictos APSIDE, desde donde se inició, en 1990, la puesta en marcha del primer programa de mediación en España, subvencionado por el entonces Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. En 1995 y hasta 2011 tomó el relevo de la gestión la Asociación Atención y Mediación a la Familia en Proceso de Cambio, ATYME, y desde entonces hasta hoy la **Fundación ATYME** vela porque el camino de la mediación sea próspero.





La forma de trabajar de la **Fundación ATYME** está basada en el Modelo de Competencia de T. Bernal (1990), fundamentado en la creación de confianza a través de la credibilidad del mediador, fomentando la autodeterminación e incrementando la inteligencia emocional, esto consigue reducir la intensidad emocional y adquirir competencias para facilitar el consenso, alcanzando acuerdos a través de un proceso donde se genera una relación de confianza entre las partes y el mediador que mejora la relación entre ellas.

Este modelo se ha llevado a la práctica en miles de procesos de mediación desde el año 1990, consiguiendo unos resultados de un 84% de acuerdos y un 93% de mantenimiento de los acuerdos pasado el tiempo. Además de estos resultados cuantitativos, a nivel cualitativo, las personas que han utilizado la mediación mencionan un alto grado de satisfacción con

la forma de trabajar y con sus acuerdos y han visto descender la intensidad de sus emociones, incrementando su calidad de vida.

Si la mediación da respuesta a lo que las partes esperan (*conseguir acuerdos*) y la forma de hacerlo ofrece respeto e igualdad en el trato, el uso de la mediación debe ser promovida entre los ciudadanos para que conozcan otra manera de acercarse a los conflictos, una manera que facilita el derecho personal a decidir en todo lo que afecta a las personas, haciéndose responsables de la propia vida.

Dar a conocer la mediación es un deber ciudadano. Desde las personas que ostenten representación, pasando por los distintos profesionales, hasta los propios ciudadanos que la conocen tienen el deber moral de divulgar la mediación para que su uso pueda entrar a ser considerado como una de las opciones de las personas para abordar los distintos conflictos que puedan presentarse en sus vidas.

Esto es lo que pretendemos con esta guía, dar a conocer la mediación en situaciones en las que están presentes personas mayores, a la vez que promocionamos un cambio de paradigma de los Mayores, personas que participan, que son responsables de sí mismos y de los demás. La cantidad de situaciones conflictivas que pueden beneficiarse de la mediación, hace que sea conveniente su promoción y que los ciudadanos Mayores dispongan de esta vía que equilibra la razón y la emoción y prepara para una mejor toma de decisiones.

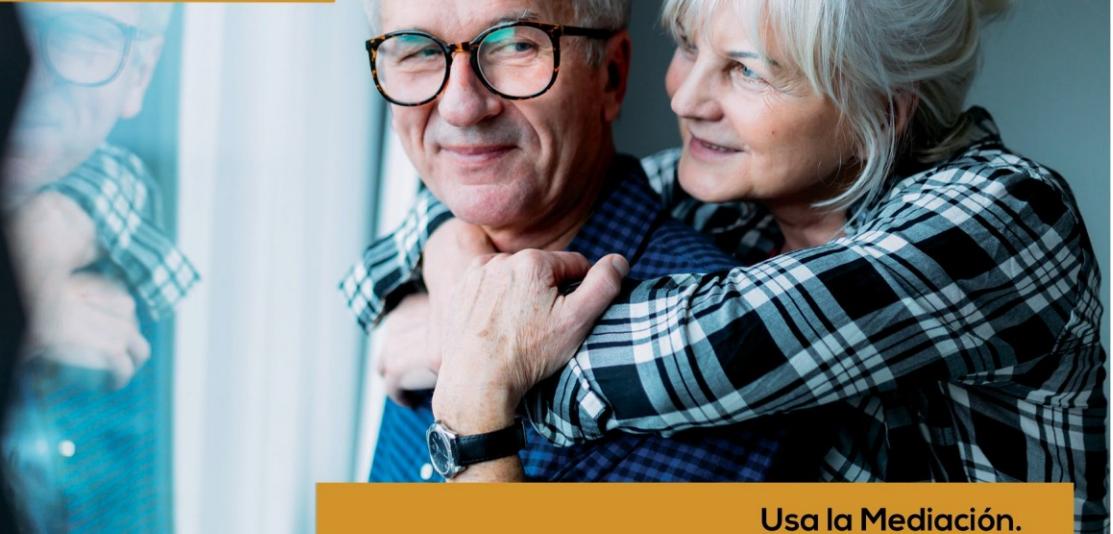
El trabajo de CALIDAD que la **Fundación ATYME** ha ofrecido en todos estos años de andadura, basado en generar CONFIANZA, tanto en relación al método de trabajo utilizado, como a la calidad de sus mediadores, se ha visto reconocido en los últimos años, obteniendo el Certificado de Gestión de Calidad, conforme a la Norma ISO 9001:2015, siendo al **Fundación ATYME** la primera entidad de mediación en España que cuenta con este reconocimiento.

Nuestros logros tienen el componente de la CALIDAD de lo que ofrecemos lo que ha conseguido mantener el apoyo del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social desde los comienzos de nuestra andadura y con el que seguimos contando después de tantos años.

Desde la **Fundación ATYME** ponemos a disposición de la ciudadanía una sólida experiencia de 30 años y un equipo de mediadores con una excelente formación.

Nuestro deseo es que la demanda de la mediación crezca y que nuestros políticos sepan confiar en esta medida pacífica para resolver los conflictos que están afectando a la buena marcha de las relaciones interpersonales de los ciudadanos y concretamente del colectivo al que va dirigida esta guía que sigue creciendo: **Los Mayores.**

**Somos MAYORES,**  
tomamos  
nuestras propias  
decisiones.



**Usa la Mediación.**

Por un envejecimiento exitoso y saludable.

**CONTÁCTANOS**  
(no te cuesta nada)  
**900 908 104**  
Chat: [www.atymediacion.es](http://www.atymediacion.es)







**Usa la Mediación. Por un  
envejecimiento exitoso y saludable.**



# 900 908 104

Llamada gratuita  
Chat: [www.atymediacion.es](http://www.atymediacion.es)

