

# ¿divorcio?



**no es el fin del mundo**

Herramientas e ideas  
para superar el reto  
y no perjudicar a tu familia



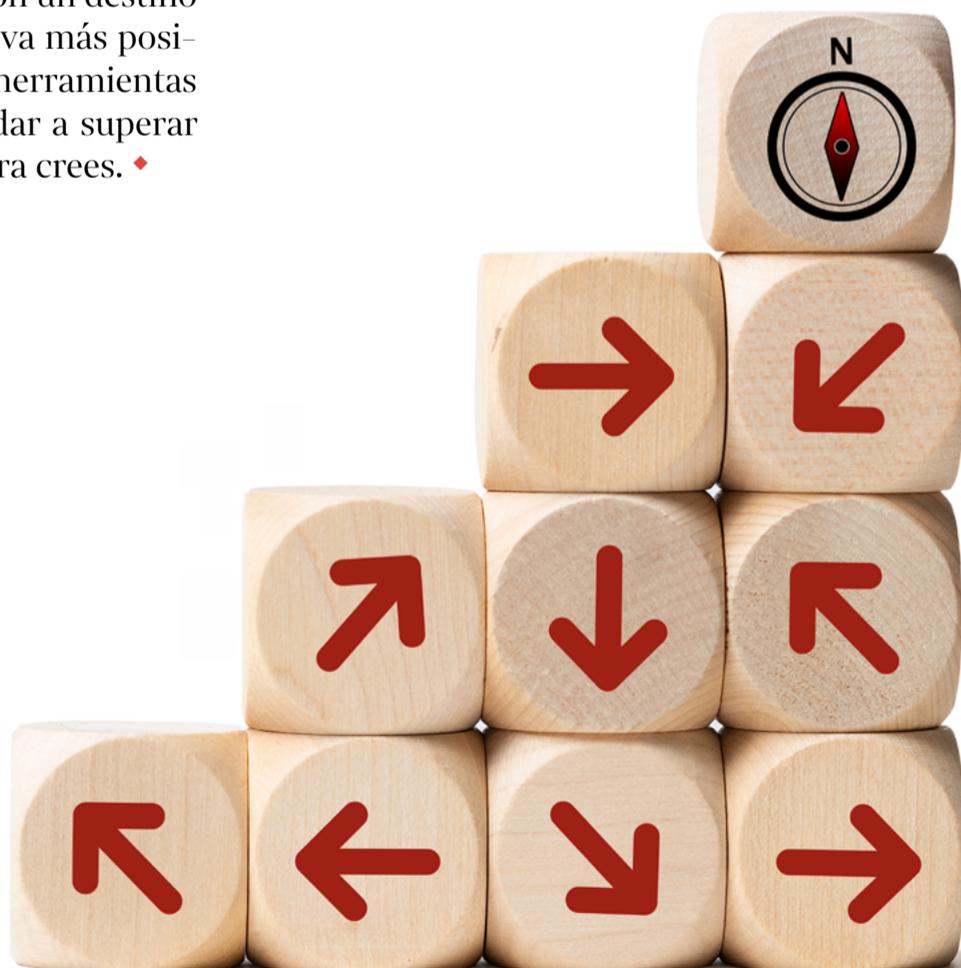
# ¿Qué puedes esperar de esta guía?

Si estás leyendo esto, es probable que estés pasando por una separación, divorcio o ruptura de pareja. O creas que la vas a pasar.

Sabemos cómo te sientes: hemos acompañado a muchas parejas en esta situación. Les ayudamos a atravesar este momento tan difícil apoyándose en la reflexión, el diálogo y la negociación. Especialmente cuando tienen hijos que pueden sufrir las consecuencias de la mala gestión de una crisis grave como esta.

Esta guía pretende servirte como una pequeña luz en un momento que puede resultar muy oscuro y solitario. Pero no tiene por qué ser así.

Vamos a repasar juntos algunos de los temas que pueden ayudarte a navegar esta situación con un destino más claro a la vista y con una perspectiva más positiva. Y con la confianza de que tienes herramientas como la mediación que te pueden ayudar a superar esta prueba mucho mejor de lo que ahora crees. ♦



# Índice

Introducción | 2

1 Cosas que pasan cuando dejamos de ser pareja | 5

2 La pareja se rompe, la familia continua | 7

3 ¿Custodias a tus hijos? | 8

4 La mediación | 11

5 Fundación ATYME, tus expertos en mediación | 20

6 Decálogo de la mediación | 22

7 Libros y artículos | 24

8 Charlas y conferencias: un poquito de autoayuda | 26

9 La separación en el cine | 27



FUNDACIÓN ATYME  
TUS EXPERTOS EN MEDIACIÓN

Sainz de Baranda 61, 1º C  
28009 Madrid  
+34 91 409 78 28  
info@ATYMEdiacion.es  
www.ATYMEdiacion.es



 POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



# Cosas que pasan cuando dejamos de ser pareja

Pensamientos, emociones y situaciones comunes en los procesos de ruptura.



Cuando tienes problemas con tu pareja y ambos -o uno de los dos- os planteáis dejar la relación, inmediatamente surgen muchos pensamientos y emociones que te sumergen en un proceso vital muy complicado. Un proceso que hace muy difícil ver las cosas con claridad y calma. Si además tenéis hijos, todo se complica.

Surgen pensamientos que nos hacen dudar de nuestras creencias, de nuestra valía, del futuro.... Nos sobrepasan emociones abrumadoras, contradictorias, dolorosas: rabia, tristeza, miedo, inquietud...

Parece el fin del mundo, pero no lo es.

«El divorcio no es una tragedia. Una tragedia es quedarse en un matrimonio infeliz, enseñando a tus hijos cosas erróneas sobre el amor. Nadie se ha muerto jamás por divorciarse»

Jennifer Weiner,  
periodista y escritora

5

¿Divorcio?  
no es el fin  
del mundo...  
Fundación ATYME



**¿Tiene sentido mi vida?  
Seré culpable de romper mi familia  
Mejor aguanto, no sé estar solo  
La ley está hecha para las mujeres  
¿Perderé a mis hijos!  
Soy la mala de la película  
Si cambio, seguro que todo irá mejor  
Yo no he decidido nada de esto ¿que se vaya!  
Tengo que seguir en esto por mis hijos  
¿De qué voy a vivir?**

Todo esto es normal: una ruptura es un proceso vital muy complejo y doloroso. Afecta de un modo sustancial a nuestras vidas y nos plantea muchas dudas sobre el pasado, el presente y el futuro. Y por eso corremos el riesgo de enfrentarnos a él de la forma equivocada, con apatía, con agresividad o con deseos de venganza... algo que solo consigue hacer más daño a los demás y a nosotros mismos.

Pero no tienes por qué afrontarlo en estas condiciones. Comprender ciertas cosas y reflexionar sobre ellas te ayudará a pasar por este cambio en tu vida de una forma más eficiente y positiva por el bien de todos.

Además, cuando tienes ante ti una tarea tan difícil como una separación, siempre es buena idea buscar ayuda para conseguir que todo salga lo mejor posible para todas las personas implicadas, especialmente tus hijos, si los tienes. ♦

«No quieres terminar con alguien, no quieres terminar un matrimonio, especialmente si de verdad te agrada una persona. Sabes que algo está mal así que tratas de cambiar todo lo demás. Básicamente construimos una nueva casa y fue perfecta -una casa gloriosa- y el día que estuvo terminada, supe que el problema no era la casa»

Olivia Wilde, actriz



# La pareja se rompe, la familia continúa

Una de las cosas que es bueno tener claras a la hora de enfrentarte a un divorcio o separación es que pareja rota no equivale a familia rota.

Tu pareja se puede romper, pero tu familia no se rompe, permanece. Una familia no depende de compartir todos el mismo espacio vital o de pasar las vacaciones todos juntos. Una familia se compone de tus seres más cercanos y queridos y debe sobrevivir a cualquier ruptura sentimental. Sea cual sea tu modelo de familia, tus hijos seguirán teniendo un padre o una madre, o dos madres o dos padres, vivan juntos o no, sean pareja o no.

Por eso, aunque tu relación termine y eso afecte a los aspectos prácticos de tu vida familiar, tu familia es algo valioso que preservar y proteger durante una separación o divorcio.♦

«No existe una familia rota. La familia es la familia, y no está determinada por los certificados de matrimonio o los documentos de divorcio. Las familias se hacen en el corazón»

**C. Joybel C, escritora**

# ¿Custodias a tus hijos?



La **patria potestad** es la que dicta los deberes y los derechos que tú y tu pareja tenéis -y compartís- como padres de vuestros hijos menores.

Como padre o madre, **tienes la obligación de cuidar, desarrollar y educar a tus hijos, además de guardarles, representarles y administrar sus bienes.** Es una facultad a la que no puedes renunciar y que solo un juez puede quitarte.

Por otro lado, la **guarda y custodia** es uno de los aspectos que se derivan de la patria potestad, pero en este caso podéis ejercerla los dos padres, uno solo, u otra persona.

El diccionario nos dice que custodiar es guardar algo con cuidado y vigilancia, pero también significa “vigilar a alguien, generalmente un detenido”, para evitar que escape. En la vida diaria, entendemos que quien tiene ‘la guarda y custodia’ es la persona con la que viven los hijos y que toma mayoritariamente las decisiones sobre ellos. Pero esto supone mezclar el concepto de patria potestad y de guarda y custodia, porque **vivir con los hijos no da derecho a tomar todas las decisiones importantes sobre su vida de forma unilateral.** Eso equivaldría casi a esa segunda acepción de la palabra custodia: tenerlos ‘prisioneros’ de un solo padre o madre.



## La Corresponsabilidad Parental

Estos términos de ‘custodia’ y ‘patria potestad’ crean confusión en las parejas y están cargados de las apreciaciones subjetivas de cada uno, además en un momento conflictivo en vuestra vida. Por eso, cada vez son más padres los que prefieren dejar de usar la palabra custodia para hablar de **Corresponsabilidad Parental**.

La Corresponsabilidad Parental te invita a dejar de pensar en tus ‘derechos’ como padre o madre, para **enfocarte en las necesidades de tus hijos**, que son las mismas que las de cualquier menor. Tus hijos no necesitan nada especial por ser hijos de una pareja que se separa. Siguen necesitando a sus dos progenitores, tener cubiertas sus necesidades básicas, acceder a educación, tener normas y límites...

Y aún así, muchas veces, la propia dinámica de las rupturas y los conflictos entre las parejas privan a los menores de las cosas que cualquier niño o niña necesita.

Por eso **la custodia de tus hijos debe decidirse según las características de tu familia**. Tú y tu pareja debéis tener en cuenta cuáles son vuestras respectivas posibilidades en temas como los recursos económicos, el

tiempo disponible, el lugar de residencia, las características personales, el resto de la familia...

Cuando una pareja no llega a un acuerdo sobre quién se hará cargo de los hijos a diario y se enzarza en una batalla legal, esas decisiones (o esa decisión) las toma el Juez. Además del desgaste personal y financiero que eso supone, piensa en lo difícil que resulta para un juez decidir sobre la vida de una familia a la que no conoce. Tener que enviar a unos niños con uno u otro de sus padres –cuando en realidad los necesitan a los dos– es una de las decisiones más complicadas e ingratas que los jueces de familia afrontan a diario.

**Aquí es donde la mediación viene en tu ayuda.**

### ¿QUIERES SABER MÁS?

Guía práctica: Custodia, o cómo seguir cuidando de los hijos cuando dejas de ser pareja.

## Los hijos en los procesos de divorcio o separación

Una investigación de la Fundación ATYME sobre las rupturas de parejas con hijos que acuden a mediación, muestra cómo estos procesos impactan en el mundo emocional de los niños y jóvenes. Ellos lo cuentan con sus propias palabras:

«Cuando mis padres se divorciaron (...) sentí alivio porque la convivencia era insostenible, había discusiones continuas, tenía que medir lo que se decía para que no surgieran problemas, por eso me sentí aliviado cuando tomaron la decisión y creo que es un buen paso, cuando ya no es posible la convivencia, me parece una buena solución»

---

**David, 15 años cuando sus padres se divorciaron**

«Me hubiera gustado que me contaran lo que les había ocurrido, asegurarme que me querían, que siempre contaría con ellos, que todo seguiría igual para mí y que la decisión tomada, aunque difícil para todos, era una decisión hecha para que pudieran estar mejor los tres y eso haría que me sintiera seguro.»

---

**Javier, 11 años cuando sus padres se separaron**

«Estoy convencida de que los padres pueden hacer que esta situación nos afecte menos a los hijos, si nos dan un mismo mensaje. A mí me hubiera gustado que no trataran de confundirme más con sus informaciones contradictorias, que se dieran cuenta del efecto de su comportamiento en nosotros. Hubiera estado bien que nos hubieran reunido a todos los hermanos y nos dieran un mensaje común que nos dejase menos confusos y más tranquilos.»

---

**Aurora**

«Sé que mis padres tardaron mucho en divorciarse por nosotros, sé que lo hicieron para evitarnos dolor, preocupaciones y para que nuestra vida no se trastocase. Pero el infierno que mi hermano y yo pasamos durante cinco años, me ha hecho entender lo equivocado de ese pensamiento. Mi familia hubiera sufrido mucho menos, habríamos tenido menos preocupaciones. Y nuestra vida familiar, aunque se hubiera trastocado en un principio, el ajuste a la nueva situación hubiera sido rápido. Creo que si se hubieran divorciado antes hubiera sido mucho mejor para ellos y para nosotros.»

---

**Lidia**

«Mi madre ha aguantado mucho por nosotros y claro lo ha hecho lo mejor que ha podido, pero creo que no se ha dado cuenta del daño que nos ha hecho. Mi hermano y yo hemos hablado de este tema y nos sentimos muy responsables de su infelicidad. El que mis padres no vivan juntos ha supuesto una mejoría en mi vida porque llegar a casa es descansar, llegar a casa es hablar con tu madre, con tu hermano, no tienes que estar en esa tensión, no hay broncas. Me apetece volver a casa porque no hay movidas, veo a mi madre con otra cara y todos nos sentimos más felices, siento un gran alivio y pienso que esto vale más que tener más ropa o ir los veranos a otro país a aprender idiomas.»

---

**Merche**

A la hora de manejar el fin de tu pareja, es importante encontrar un equilibrio: debes velar por el bienestar de tus hijos, sin descuidar tus emociones y necesidades como persona. Ello influirá positivamente no solo en tu futuro y en el de tu familia, sino también en el propio proceso de separación o divorcio. ♦





# La mediación

No tienes por qué emprender una ruptura de pareja sin ayuda. Es un proceso complejo, largo y doloroso. Nadie en su sano juicio querría, por ejemplo, intentar hacer el Paris-Dakar por su cuenta...

**Cuando tienes ante ti una tarea tan difícil como una separación, siempre es buena idea buscar ayuda** de personas que te apoyen de forma imparcial y entiendan lo que estás pasando. De ese modo, es más fácil lograr que todo salga bien no solo para ti, sino para todas las personas implicadas.

## ¿Qué es la mediación?

La mediación es un proceso en el que las dos partes enfrentadas en un conflicto –en este caso tú y tu pareja– aceptáis que un mediador imparcial os ayude a comunicaros y lograr acuerdos por el bien de todas las partes, en especial de vuestros hijos, si los tenéis. Imagínatelo como una especie de Yoda de los divorcios: la mediación te guía durante este proceso tan difícil y te ayuda a analizarlo todo de forma más serena y positiva. Te ayuda a comprender motivos y necesidades, a idear otros caminos. La mediación te acompaña para llegar a un final lo más positivo para todos.

En un proceso de divorcio o ruptura, la mediación te ayuda a separarte en buenos términos, examinando las necesidades de todos y poniendo a los hijos en el centro de la prioridades.

«En mediación hemos resuelto bien las cosas y eso ha influido en los hijos»

«En mediación, me sentí justamente tratado, nos apoyaron a los dos»

«No he dejado de ocuparme de mi hijo. En mediación puedes obtener eso»

«No sé cómo hubiera sido si me separo de otra manera, no quiero ni pensarlo»

## ¿Cómo funciona?

Cuando tu pareja termina, tú mismo, tu ex o los dos podéis tomar la iniciativa de buscar ayuda en la mediación. Pero si finalmente decidís iniciar el proceso, debéis ser ambos los que acudáis a las reuniones, una vez que lo hayáis hecho individualmente.

El proceso de mediación se lleva a cabo lejos de los tribunales y manteniendo la confidencialidad, en sesiones conjuntas con tu pareja o ex pareja. En general, la mediación en rupturas requiere entre 6 y 8 sesiones conjuntas, pero el número concreto depende de los temas a tratar y de las necesidades de cada familia.

En las reuniones, el mediador os ayuda a acercar posturas y comprender no solo las razones del otro, sino también las implicaciones y consecuencias de todas las decisiones que toméis. La mediación consigue que todos los miembros de tu familia seáis escuchados y comprendidos. Además, ayuda a evitar el desagradable proceso de acudir a los tribunales, donde otras personas que no te conocen decidirán sobre tu familia aplicando la ley.

## ¿Qué papel tiene el mediador?

El mediador o mediadora que te acompaña en este proceso es una persona formada, competente e imparcial. No tiene poder de decisión, ni os dice lo que debéis o no debéis hacer. Es un profesional que aporta su experiencia y conocimientos para que las dos partes de la pareja podáis examinar vuestras necesidades, capacidades y deseos en un ambiente neutral y seguro.

**La mediación ayuda a que lleguéis por vosotros mismos a acuerdos satisfactorios para todos, que os eviten poner en manos de terceros las decisiones sobre vuestra familia y os ayuden a organizar mejor esta nueva etapa de vuestra vida que acaba de comenzar.**

«Siento que ahora sé más sobre lo que necesita en una relación, lo que quiero en una relación. Y sé que necesito más herramientas para comunicarme, no solo con mi pareja; también conmigo misma»

–  
**Scarlett Johansson, actriz.**

Sobre su divorcio de Ryan Reynolds



# Ventajas de acudir a la mediación en un proceso de ruptura

«Cualquiera que se divorcia sufre mucho, pero logras superarlo»

–  
**Ryan Reynolds, actor.**  
Sobre su divorcio de Scarlett Johansson



- ♦ **Te ayuda a que el coste emocional de tu ruptura sea menor** y te sientas menos negativo. La mediación se centra en lo positivo, en el futuro de tu familia.
- ♦ En mediación **no existe la fórmula ‘uno gana, el otro pierde’**. Se tienen en cuenta los intereses de todos: las dos partes de la pareja y los hijos.
- ♦ **Consigue ahorrarte también costes económicos**: si llegas a acuerdos con tu pareja, no tendréis que enfrentaros en los juzgados.
- ♦ Es una **gran alternativa lejos de los juzgados**: no se centra en los derechos legales, sino en lo que ambas partes consideráis que es lo adecuado para vosotros y vuestros hijos.
- ♦ La mediación no te obliga a nada, pero **te permite llevar tus propios acuerdos al juzgado para que un juez ratifique lo que habéis decidido para vuestro futuro**. Un proceso judicial de divorcio o separación sin acuerdos acaba obligando a las partes a acatar la decisión de un juez. Alguien que se ve obligado a decidir sobre el futuro de tu familia sin conoceros, solo con la ley en la mano.
- ♦ Esta forma de solucionar los conflictos a través de mediación **ayuda a mantener los acuerdos a través del tiempo**.
- ♦ **Es un proceso voluntario** y puede interrumpirse en cualquier momento.
- ♦ **Te enseña cómo mejorar la comunicación** para expresar tus necesidades y deseos sin perjudicar a otros: es una habilidad que te ayudará en muchas facetas de tu vida.
- ♦ Es un proceso más económico y algunas Comunidades Autónomas ofrecen servicios de mediación subvencionados.
- ♦ Promueve la corresponsabilidad parental: **que sigáis ejerciendo de padres y madres con vuestros hijos**, independientemente de que la pareja se rompa.
- ♦ **Evita involucrar a tus hijos en las discusiones**, pero mejora la relación con ellos y la autoestima, porque toda la familia participa en la negociación y todos os sentís escuchados y valorados.

**No dejes en manos de otros el futuro de tu familia.**

**Toma las riendas, acude a mediación**

# La historia de Raúl y Marta

## La mediación en acción

Después de ocho años casados, la relación de pareja de Raúl y Marta está rota. Llevan varios años de discusiones casi constantes: sus intereses, aspiraciones y prioridades en la vida son muy diferentes. Han intentado hacer terapia de pareja, pero no han podido arreglar sus diferencias: ya no son felices juntos.

Marta ha decidido que lo mejor para todos es que se divorcien. Raúl se niega, cree que deben seguir juntos por el bien de sus hijos y teme perderlos en el proceso. No son capaces de entenderse, ambos se atrincheran en sus posiciones y el conflicto empieza a escalar y enquistarse. Sus hijos Mauro (7) y Nuria (5) se convierten en elemento de amenaza mutua: “pediré la custodia completa”, “te quedarás sin ellos”, “venderé la casa y no tendréis dónde vivir”.... Toda la familia sufre, especialmente los niños, que no viven ya en el entorno seguro y tranquilo de un hogar sin conflicto.

Un día, a Marta le hablan de una pareja que acudió a mediación mientras se divorciaba. Marta investiga y cree que quizá un mediador podría ayudarles en este momento tan difícil de su vida.

Marta acude sola a una primera sesión. Quiere saber de qué va esto de la mediación y si realmente puede ayudarles. El mediador le explica cómo puede aplicarse la mediación a su familia y le ofrece argumentos para explicárselo a Raúl. Finalmente, él accede y ambos acuden a su primera reunión con el mediador para aclarar todas sus dudas sobre el proceso.

El mediador explica cómo serán las sesiones, qué temas se tratarán y cómo la mediación estará enfocada en ayudarles a resolver sus diferencias, con las necesidades de sus hijos –que son la parte más vulnerable del proceso– como foco central. Se trata de que, aunque la pareja termine, todos los miembros de la familia salgan de un divorcio o separación con el menor daño posible.

Durante un mes y medio, Raúl y Marta acuden a las sesiones de mediación. Al principio, la pareja se des- hace en reproches y se resiste a ceder sus posiciones. Raúl no quiere ver el fin de la relación y reta a Marta a marcharse de casa. Ella le reprocha usar a sus hijos como moneda de cambio.... Con la ayuda de su me-

diadora, la tensión emocional se va rebajando y Raúl y Marta comienzan a ver la situación con otro enfoque más positivo y con sus hijos como pieza central del proceso: dónde vivirán, con quién, cómo se organizará su vida (colegio, ocio, vacaciones...), cómo se distribuirá su manutención... finalmente llegan al acuerdo de compartir su custodia y llevan este acuerdo al juzgado, que lo ratifica.

**«Seguir ejerciendo como padre y madre es difícil en una pareja que ha decidido rehacer la vida por separado y cuyo sistema de comunicación es nulo.**

**Sin embargo les enseñamos a comunicarse como padres, para que juntos proporcionen un futuro seguro a los menores, admitiendo su no comunicación en el terreno de pareja»**

---

**Trinidad Bernal Samper.**

Doctora en Psicología y mediadora

Cuatro años después, Raúl y Marta siguen manteniendo los acuerdos a los que llegaron en mediación: sus hijos siguen viviendo en el domicilio familiar, van al mismo colegio y tienen a sus padres siempre cerca y disponibles, porque Marta y su nueva pareja han buscado un apartamento cercano y Raúl vive a unos minutos en coche. Los padres de Marta visitan regularmente a sus nietos y los niños también ven con frecuencia a la familia de Raúl (abuelos y tíos) en la casa del pueblo y en reuniones de fin de semana y en vacaciones.

Así, Mauro y Nuria siguen contando con su padre, su madre y con toda su familia como antes de romperse la pareja. Su estabilidad y bienestar se garantizó con los acuerdos a los que sus padres llegaron en mediación, ahorrando a todos los conflictos y el sufrimiento añadido que se produce cuando las parejas se enfrentan por la custodia y la manutención en los tribunales. •

# Los resultados de la mediación

En procesos de gestionados por la Fundación ATYME

84%

De las parejas que comienzan el programa de mediación consiguen acuerdos

93%

De las parejas mantiene los acuerdos de mediación en el tiempo.

80%

De las parejas que acuden a mediación ven mejorada su calidad de vida.

85%

De las parejas que acuden a mediación experimentan una mejora en la relación con sus hijos.

- Se evita involucrar a los niños en los conflictos de pareja de sus padres.
- La familia se mantiene alejada de los duros enfrentamientos judiciales.
- Se fomenta la coparentalidad o corresponsabilidad parental.
- Se enseña las familias mejores formas de resolver sus problemas.

«La mediación consiguió suavizar las emociones y, si no hubiera venido, no habría conseguido ir por las buenas, ya que el cuerpo me pedía machacarle»

«Separarme con racionalidad es lo más importante del servicio de mediación, porque las emociones afectan mucho a la hora de tomar la decisión»

# Preguntas frecuentes

sobre la mediación en la ruptura de la pareja



## ¿Quién puede usar la mediación?

Las parejas casadas y no casadas que vayan a dejar la convivencia y que quieran llegar a acuerdos que garanticen el bienestar de sus hijos y su relación con ellos.

## ¿Qué consigo si voy a mediación?

Evitar enfrentamientos inútiles y su efecto sobre tus hijos. Minimizar o eliminar los procedimientos en los tribunales para resolver tu separación o tu divorcio. Evitar el incumplimiento de los acuerdos adoptados y fomentar la coparentalidad, una responsabilidad materna y paterna conjunta y equilibrada.

## ¿Qué necesito para empezar el proceso de mediación?

Tú, tu pareja o ambos debéis haber tomado la decisión de dejar la convivencia, de finalizar vuestra relación de pareja. Si habéis iniciado los trámites legales de separación o divorcio, debéis comprometeros a pararlos temporalmente.

## ¿Cuánto dura un proceso de mediación en divorcios?

Entre 6 y 8 sesiones, pero depende de los temas a tratar y de las necesidades de la pareja.

## ¿Cuánto me costará un proceso de mediación en divorcios?

En la Comunidad de Madrid la mediación en ruptura de parejas está subvencionada y es gratuita, gracias a los buenos resultados obtenidos en mediación por miles de familias atendidas en Fundación ATYME. En otras comunidades también se ofrecen servicios gratuitos de mediación a través de organismos públicos.

También existen profesionales privados que ofrecen servicios de mediación; generalmente son servicios de pago.

### ¿Tenemos que ir las dos partes de la pareja?

La mediación es voluntaria y aunque la sesión inicial es individual, para que se inicie el proceso se requiere la aceptación de ambos y la asistencia de los dos. Se trata de ayudarlos a comunicarse mejor, comprender vuestras motivaciones, necesidades y situación y que podáis llegar a acuerdos beneficiosos para ambos y especialmente para vuestros hijos.

### ¿Tenemos que ir con abogados?

Si queréis, vuestro abogado puede acompañaros en el proceso, aunque en mediación tú y tu pareja sois los protagonistas y el mediador os acompaña. Además, si llegáis a acuerdos sobre cómo será vuestra vida separados, podréis tener un mismo abogado para hacer todos los trámites.

### ¿Nos dice el mediador/a qué es lo que tenemos que hacer?

No, el mediador no decide ni opina: el mediador os ayuda a comunicaros de forma más constructiva, para alcanzar acuerdos beneficiosos para tu familia y sobre todo para vuestros hijos.

### ¿Qué pasa si empiezo y luego quiero dejar la mediación?

La mediación es un proceso voluntario y no vinculante, puedes interrumpirlo cuando quieras y no te obliga a nada. El enfoque es que las parejas logréis evitar vuestro conflicto y que lleguéis a vuestros propios acuerdos para solucionar vuestra ruptura de la forma menos traumática para todos.

### ¿Favorece a la mujer la mediación en el cuidado de los hijos? ¿Tiene un enfoque feminista?

La mediación se aleja de los tradicionales roles y asunciones sobre hombres y mujeres con respecto a vuestros hijos, evaluando las posibilidades, necesidades, deseos y situación específica de cada miembro de tu familia. La mediación se enfoca en lo que vosotros consideráis que es mejor para los dos, con especial atención a vuestros hijos.

### ¿Cómo encuentro un lugar para acudir a mediación?

Fundación ATYME tiene delegaciones en Madrid, Valencia, Castilla-La Mancha, Castilla-León y Canarias.

### ¿Dónde puedo acudir si ATYME no está en mi Comunidad?

En la Fundación ATYME podemos atender a parejas de cualquier lugar de España a través de nuestra línea 900 y de servicios online. Te ofrecemos información, respondemos a tus dudas y te recomendamos un servicio cercano a tu lugar de residencia.



# ¿Qué dicen las personas que acudieron a mediación?

Testimonios de personas que han pasado por lo mismo que tú



## Daniela y Andrés

**Andrés:** “Me horrorizaba pensar que me podría convertir en padre visitante, que mi hijo me viera como una figura lejana. Yo quería formar parte de su vida, quería reivindicar mi papel de padre y ocupar un puesto igual al de la madre. (...) sentí esperanza cuando comprobé que la manera de trabajar los acuerdos era equitativa, pensando en el niño y en que los dos padres siguieran implicados en su vida, algo alejado a lo que se veía por ahí. Ponernos de acuerdo en mediación ayudó a disminuir mis temores y descendió mi resistencia a separarme, creo que empecé a entender que una cosa es ser padre y otra pareja.”

**Daniela:** “Ha sido una experiencia muy positiva el compartir todo lo relacionado con nuestro hijo al 50% y eso que me debatí entre el comprender el derecho del padre a estar con el hijo, en igualdad de condiciones, y frenar mi necesidad imperiosa de no perder ningún momento de su vida. Fue una lucha conmigo misma, la razón me inclinaba a no dejar sin padre a mi hijo y el corazón me movía a tirar hacia mi terreno, queriendo disponer del máximo tiempo con él. Venció la razón y en mediación me hicieron reflexionar, centrarme en el problema, entendí cómo las emociones intervienen... la verdad es que la separación me ha permitido ser mejor madre”.

## Tina y Alfonso

**Tina y Alfonso acudieron a mediación hace 22 años**, tras 18 años casados y con dos hijos en común. Fueron de las primeras parejas en solicitar a custodia en España, cuando los procesos de divorcio aún estaban bastante estigmatizados en nuestra sociedad y la custodia se otorgaba casi siempre a las madres.

**Tina:** “...recuerdo la importancia de lo que hicimos cuando nos separamos, no mezclar el dejar de ser pareja con seguir siendo padres y estoy muy contenta porque veo el beneficio para mis hijos. Poder disponer de su padre y de su madre en todo momento y no escuchar nada negativo de ninguno de los padres ha dado muy buenos resultados”.

**Alfonso:** “Acudir a mediación fue un acierto, nos facilitasteis mucho el mal trago, porque dentro de una situación difícil, fue una situación fácil. Cuando vas a separarte y no quieres, encontrar a profesionales que te entienden y que comprenden que necesitamos estar presentes en la vida de nuestros hijos y conocer cómo puede hacerse asumiendo las responsabilidades, es un gran alivio”



# Carlota y Juan

**Carlota:** “Ir a mediación supuso una gran ayuda porque el sentirme abandonada me produjo un desajuste emocional que me impedía ver las cosas con objetividad, me hizo reconsiderar mi propio dolor y dejar paso a ver las ventajas de seguir cuidando de nuestra hija de manera conjunta. Me ayudaron a relativizar el drama, a ver las cosas con más normalidad, con menos sufrimiento, no como una tragedia griega, que es lo que me pasó a mí al principio. Además, ves la custodia compartida con naturalidad, los hijos tienen un padre y una madre, dos personas para cuidarlos sin basarse en la cantidad, sino en la calidad. Uno no tiene más derecho que el otro, porque el derecho es de los hijos”.

**Juan:** “Lo mejor de la mediación fue que nos permitió flexibilizar nuestras posturas, no estar pendientes de repartirlo todo al 50%. También sirvió para que no peleásemos por nuestra hija y le evitásemos discusiones y problemas. Me ayudó a entender a mi mujer y a la vez sentí que también era comprendido, que no se me culpabilizaba. Recuerdo que al principio no entendía cómo ella no veía lo mal que estábamos en pareja y lo lógico que era el separarnos, más adelante la pude visualizar hundida, con un gran dolor y me sentí culpable por haber provocado esa situación e hice lo posible para aliviar su pena. Yo también estaba triste, pero para ella fue mucho más duro y la mediación nos facilitó a los dos normalizarlo, aun dentro de la situación traumática. La verdad es que sentí que me comprendían y que no era un lunático porque a pesar de la pena, quisiera separarme”.

«Ir a mediación ayudó a poner en claro todo para que pudiéramos seguir cada uno su vida independiente»

«En mediación te cambian la sensación de fracaso»

«En mediación dejaba mis emociones en la puerta, se disminuye el resentimiento»

¿QUIERES LEER LAS HISTORIAS COMPLETAS DE ESTAS PERSONAS?

[Estudio sobre la custodia compartida y la mediación](#)

Fundación ATYME

# Tus expertos en mediación

**Sabemos por lo que estás pasando, llevamos desde 1990 ayudando a muchas personas a separarse mejor, cuidando a sus familias en el proceso.**

**Te ayudamos de forma confidencial e imparcial a separarte mejor, lejos de juicios y tribunales.**

La Fundación Atención y Mediación para el Cambio, ATYME, es **una entidad sin ánimo de lucro, aconfesional e independiente**, cuyos orígenes se remontan a la década de los 90 para ayudar a las parejas como la tuya en procesos de ruptura.

Fuimos **pioneros en la puesta en práctica de la mediación**, un enfoque diferente de abordar las rupturas de pareja, cuando en España aún estaban fuertemente arraigados los roles de género que suponían a las madres únicas capacitadas para cuidar de los hijos.

A lo largo de los años hemos desarrollado una **metodología de mediación que ha ayudado a miles de personas a superar mejor estos difíciles procesos**. Además, hemos llevado a cabo estudios e investigaciones sobre la ruptura de pareja, la custodia compartida y sus efectos en las familias.

En ATYME ayudamos a las personas a **resolver pacíficamente conflictos a los que muchos nos enfrentamos alguna vez en la vida**: familiares, de pareja, laborales, con adultos mayores, vecinales... Nuestra experiencia de décadas en mediación nos sirve para **apoyar a las parejas para que su separación o divorcio salga lo mejor posible**.

«La paz no es la eliminación de las diferencias, sino simplemente el manejo constructivo de las mismas»

– William Ury, escritor

# Nuestros logros en 30 años

+ 7.000

Procesos de mediación

+ 14.000

Personas atendidas

+ 30.000

Sesiones de mediación realizadas

+ 1.000.000

Personas alcanzadas durante 2019  
a través de nuestra web, redes sociales y medios

**Confía en la mediación,  
tienes mucho que ganar.**

Estamos presentes en Madrid, Salamanca, Tenerife, Toledo y Valencia. En algunas comunidades, la mediación es gratuita. Infórmate llamando al 900 908 104 (GRATUITO) o escríbenos a [info@atymediacion.es](mailto:info@atymediacion.es)

# Decálogo para separarse bien

**1**

Busca ayuda para atravesar esta situación: no tienes por qué hacerlo solo/a. Apóyate en tu familia y amigos pero también en personas imparciales especialistas en rupturas: mediadores, psicólogos, terapeutas... te ayudarán en este difícil momento.

**2**

No creas que porque tu pareja acaba tu familia acaba también. Puedes lograr que siga unida a pesar de tu ruptura.

**3**

No dudes de ti. No dudes del futuro, ni del pasado, ni de tu pareja, ni de tus hijos. Comprende que este proceso es uno de los más difíciles que pasarás en tu vida y que debes mantener la serenidad para que no sea aún más difícil y deje secuelas en el futuro.

**4**

Aunque en estos momentos tus necesidades ocupan el primer lugar (esto le ocurre a casi todas las personas que están en tu situación), piensa que tus hijos te necesitan. No deben salir perjudicados de tu separación, esa es tu mayor responsabilidad.

**5**

No discutas cuando estés alterado/a. No dejes que el dolor se interponga en la negociación con tu pareja, ni que otras personas te intoxiquen sobre tu proceso de ruptura. El diálogo y la comprensión son las mejores estrategias.

«No tengo tiempo para el odio o la negatividad en la vida. No hay espacio. Cuando tomas decisiones incorrectas, también tienes que hacerte responsable y preguntarte, ¿qué parte de esto es culpa mía?»

—  
**Reese Witherspoon,**  
actriz

**6**

Habla con tus hijos. Explícales lo que ocurre: resuelve sus dudas y calma sus miedos sobre vuestra separación. Seguiréis siendo una familia y todas sus necesidades (materiales y emocionales) seguirán siendo atendidas.

**7**

Tus hijos necesitan a sus dos progenitores: lo mejor para ellos siempre pasa por tener a sus padres y madres cerca siendo parte de su vida. Asegúrate de que los tengan.

**8**

No escales el enfrentamiento: busca siempre la forma de llegar a acuerdos con tu pareja. Piensa en las consecuencias de un proceso judicial en el que otros decidirán sobre el futuro de tu familia.

**9**

Infórmate sobre la mediación: es una herramienta de resolución de conflictos que ya ha ayudado a miles de personas.

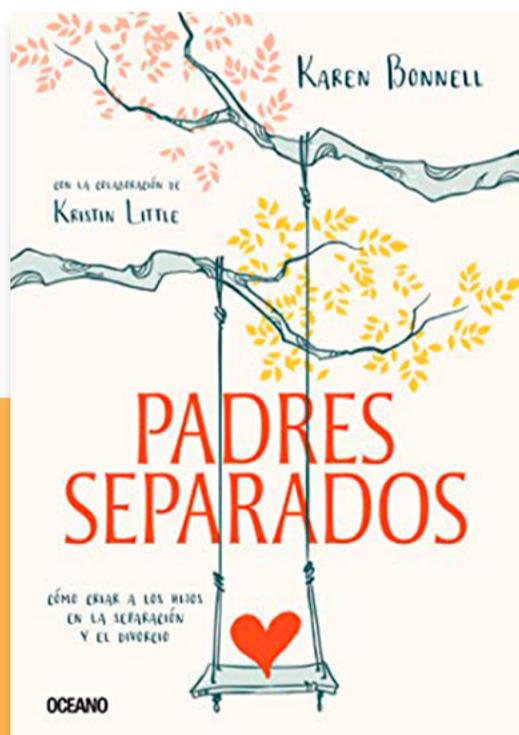
**10**

Puedes decidir y actuar: una separación no es el fin del mundo. Es un momento muy difícil pero tienes la capacidad de elegir cómo afrontarlo para que pase de la mejor forma posible para todos.



# Libros y artículos

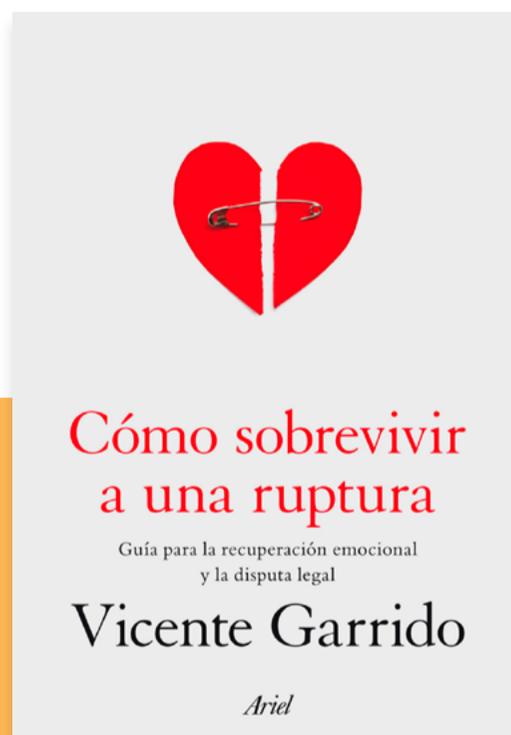
sobre mediación,  
corresponsabilidad  
parental y custodia



## Padres Separados

Cómo criar a los hijos en la separación y el divorcio.  
Karen Bonnell & Kristen Little

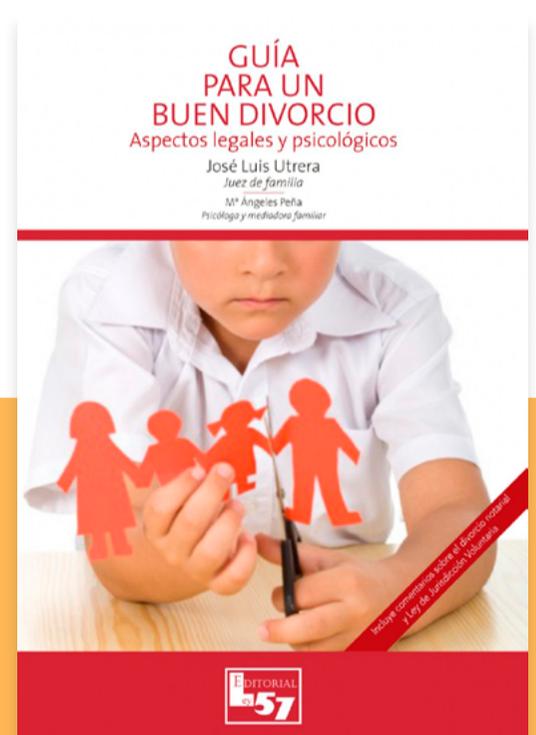
 [AMAZON](#)



## Cómo sobrevivir a una ruptura

Guía para la recuperación emocional y disputa legal.  
Vicente Garrido

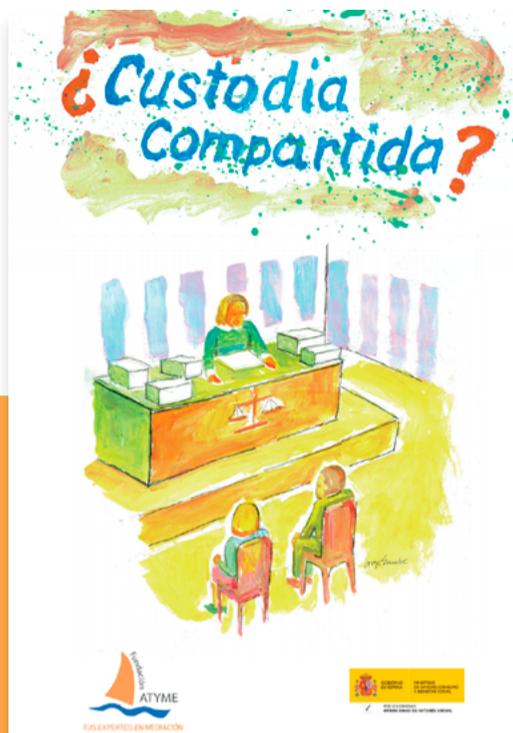
 [PLANETADELIBROS.ES](#)



## Guía para un buen divorcio

Aspectos legales y psicológicos.  
José Luis Ultrera  
y M<sup>o</sup> Ángeles Peña.

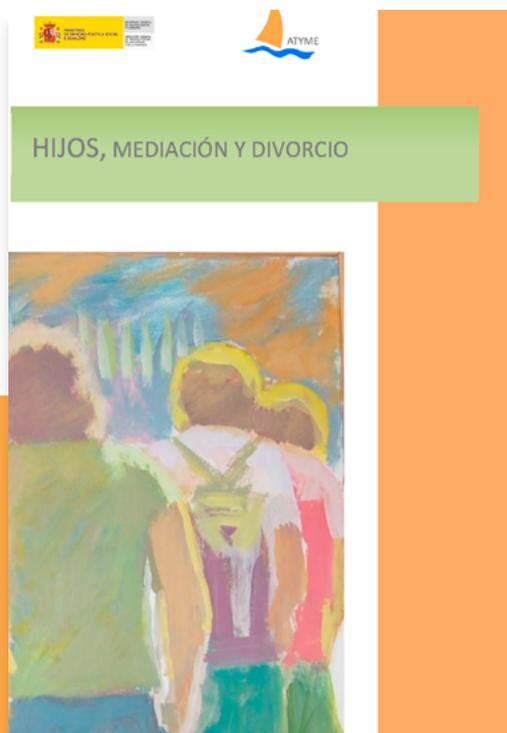
 [AMAZON](#)



## ¿Custodia compartida?

Trinidad Bernal y col. 2018.  
Fundación Atyme

 [ATYMEDIACION.ES](http://ATYMEDIACION.ES)



## Hijos, mediación y divorcio

Fundación ATYME

 [ATYMEDIACION.ES](http://ATYMEDIACION.ES)



## ¿Conoces la mediación?

Fundación ATYME

 [ATYMEDIACION.ES](http://ATYMEDIACION.ES)

# Más lecturas de interés

---

### El conflicto en las relaciones de pareja

[LEER ARTÍCULO](#)

---

### Custodia... o cómo seguir cuidando de los hijos cuando dejas de ser pareja

[LEER ARTÍCULO](#)

---

### Monográfico sobre custodia compartida

[LEER ARTÍCULO](#)

---

### ¿Custodia compartida o compartir la custodia?

[LEER ARTÍCULO](#)

---

### ¿Vivir en casa de mamá o de papá? El dilema de la custodia compartida

[LEER ARTÍCULO](#)

# Charlas y conferencias

un poquito de autoayuda

## How understanding divorce can help your marriage

*Cómo entender el divorcio puede ayudar a tu matrimonio*

Jeannie Suk Gersen, Profesora de Derecho de Familia

Propone hablar del divorcio antes de que haya problemas. Tomar decisiones bajo la óptica de una posible ruptura. Prevenir.

 [VER EN TED.COM](#)  10:51



© Jeannie Suk - ted.com



© Astro & Danielle Teller - Youtube

## Las vacas sagradas del matrimonio y el divorcio

Astro Teller, científico y Danielle Teller, psicóloga

El divorcio es destructivo, costoso, un gran gasto de tiempo y energía. Como sociedad, en lugar de presionar a las personas a casarse y seguir casadas, tal vez deberíamos reconocer que “el amor es complicado y el divorcio, difícil. Lucha con compasión, por tu pareja, por tus hijos, por ti mismo”.

 [VER EN YOUTUBE](#)  15:32

## Tu mente: el editor oculto del cuento de tu vida

Lucas Raspall, médico psiquiatra.

Todo eso que dices que no puedes cambiar, son las mentiras de tu mente, el editor de tu vida que compra ‘verdades’ sobre ti y las valida como absolutas para siempre.

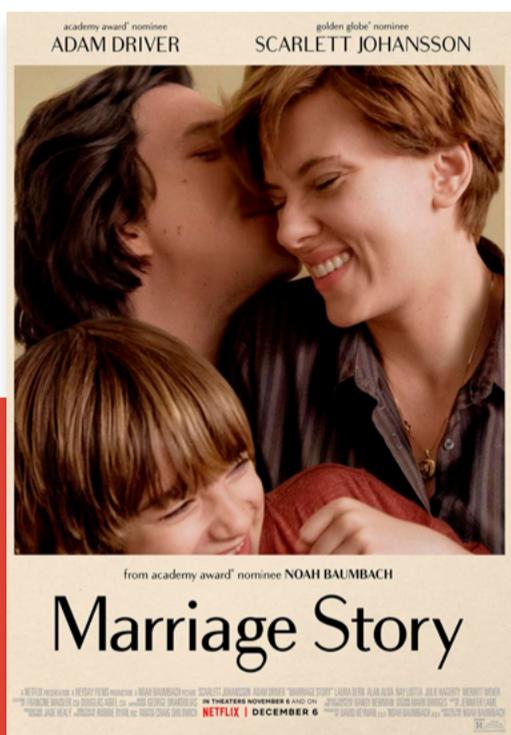
 [VER EN YOUTUBE](#)  15:32



© Lucas Raspall - Youtube

# La separación en el cine

Películas sobre divorcio, separación o familias con cónyuges divorciados



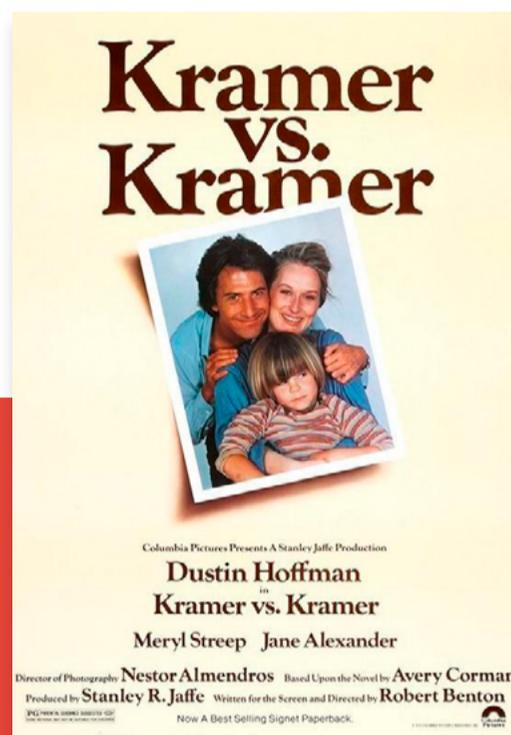
## Historia de un Matrimonio

2019

Charlie y Nicole luchan por superar su proceso de divorcio sin la intervención de abogados, mientras atienden sus exigentes carreras como director de teatro y actriz.

 VER EN NETFLIX

 FICHA ARTÍSTICA



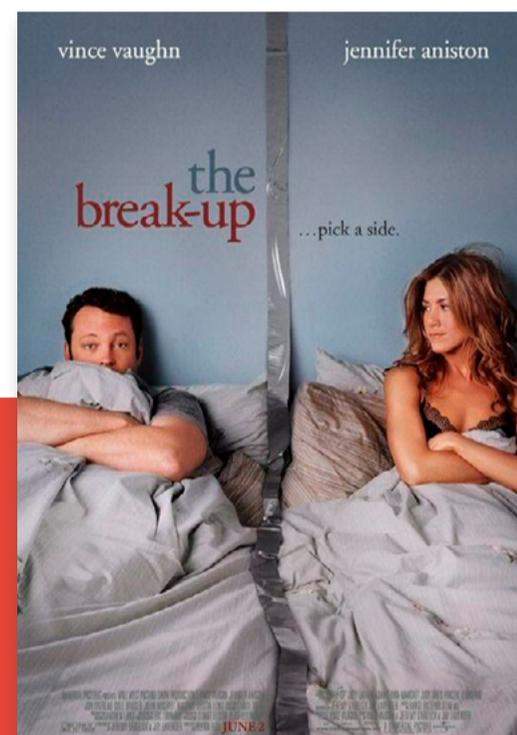
## Kramer contra Kramer

1979

Joana abandona a Ted y al hijo de ambos. Ted debe compaginar su carrera con el cuidado de su hijo, hasta que Joanna vuelve. Ganadora de 5 Premios Óscar.

 VER EN RAKUTEN.TV

 FICHA ARTÍSTICA



## Separa-dos the break-up

2006

Una pequeña discusión se convierte en una batalla campal que hace que Gary y Brooke se den cuenta de que ya no se quieren. Sus amigos les aconsejan lo que deben hacer para 'ganarle' al otro...

 VER EN NETFLIX

 FICHA ARTÍSTICA



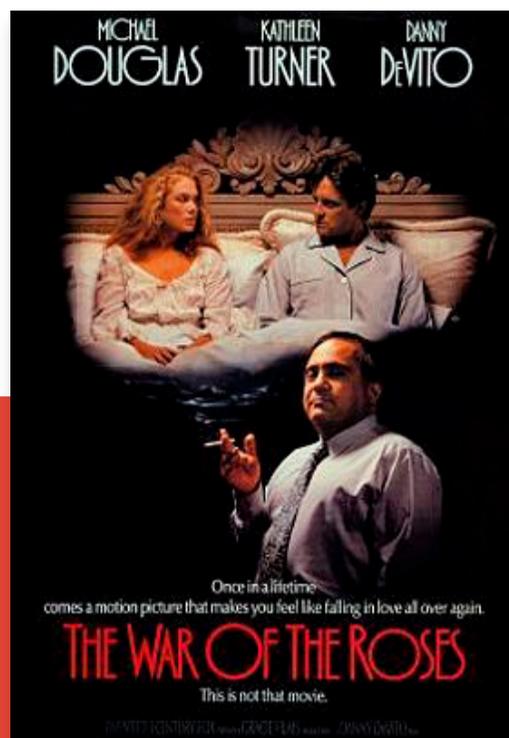
## Después de nosotros

2016

Después de quince años juntos y dos hijas en común, Marie y Boris deciden separarse, pero se ven obligados a compartir la casa familiar.

 VER EN PRIME VIDEO

 FICHA ARTÍSTICA



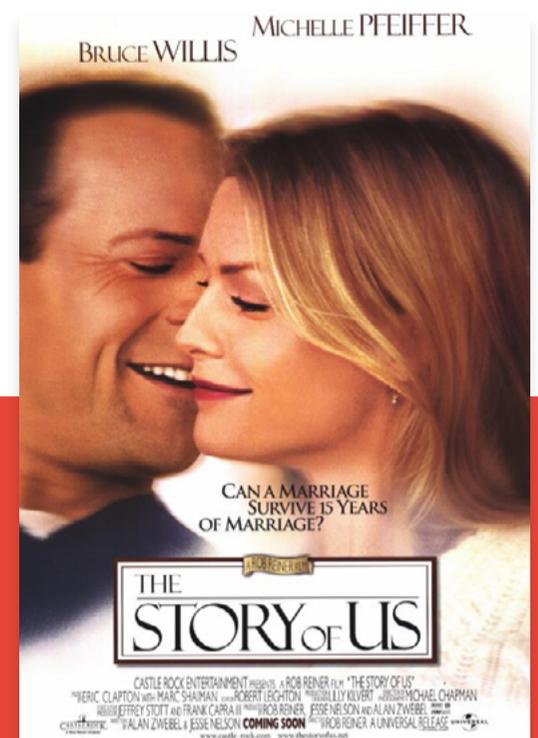
## La guerra de los Rose

1989

Oliver y Bárbara son un matrimonio perfecto, modélico... y vacío. Hasta que ella decide no seguir cediendo.

 VER EN VIMEO

 FICHA ARTÍSTICA



## Historia de lo nuestro

1999

Ben y Katie llevan quince años casados y las peleas ya son algo habitual. Aprovechando que sus hijos estarán en el campamento de verano, deciden probar una separación temporal.

 VER EN RAKUTEN.TV

 FICHA ARTÍSTICA



Antes de tomar  
una decisión  
complicada  
**contáctanos,**  
seguro que  
podemos  
ayudarte.



FUNDACIÓN ATYME  
TUS EXPERTOS EN MEDIACIÓN

Sainz de Baranda 61, 1º C 28009 Madrid  
+34 91 409 78 28  
[info@ATYMEdiacion.es](mailto:info@ATYMEdiacion.es) | [www.ATYMEdiacion.es](http://www.ATYMEdiacion.es)