

FAMILIA Y ACUERDOS

Marco A. Manzano



CONSEJOS PARA TOMAR BUENAS DECISIONES EN  
MOMENTOS DE CRISIS DE PAREJA

Creado por Marco Mediación

¿MOMENTOS COMPLICADOS CON TU PAREJA?

Claves para tomar las **mejores** decisiones para ti  
y para tus hijos sin precipitarte



# Índice

|  |    |
|--|----|
| Presentación   | 1  |
| ¿Cómo afrontar un momento de crisis?<br>Consejos a tener en cuenta | 7  |
| Pasos a dar para empezar a mejorar                                 | 11 |
| Analiza tu situación, ¿qué necesito para mi y para los demás?      | 11 |
| Apuesta por la comunicación  | 13 |
| Busca el apoyo de los mejores profesionales                        | 15 |
| Selecciona a los mejores profesionales para tu situación           | 18 |
| ¿Qué te puedo aportar como profesional?                            | 22 |
| Principios con los que trabajamos                                  | 23 |
| Contáctame   | 18 |

# Presentación

Hola. Mi nombre es Marco Antonio Manzano. Encantado de saludarte.

Me dedico a la mediación familiar y a la abogacía desde el año 2014, tratando de ayudar a gestionar los conflictos de las personas de la mejor forma posible, especialmente en el ámbito familiar. Sin duda, uno de los más dolorosos e intensos para las personas.

Después de varios años de experiencia, he podido comprobar que, en la mayoría de las ocasiones, cuando atravesamos momentos de crisis con nuestra pareja, la desesperación, el agobio, la apatía y el resentimiento suelen apoderarse de nosotros y las emociones negativas comienzan a tomar el mando, a dirigir nuestra vida y a tomar decisiones poco acertadas.



**MARCO A. MANZANO**  
MEDIADOR FAMILIAR | ABOGADO

Si a esta crisis que atraviesa la pareja añadimos miedo, incertidumbre, preocupación por el futuro de los pequeños de la familia, y además empezamos a pensar en abogados, juicios y otros aspectos parecidos... lo que sucede es que ese cóctel puede ocasionar una situación delicada.



Estar todo el día pensando en este peso que tenemos encima, ver que nos afecta en todos los ámbitos de nuestra vida y notar que nos sentimos perdidos...

↳ Antes de nada, si estás en una situación parecida, me gustaría mandarte mi apoyo, y decirte que esto que estás viviendo es completamente normal. No solo te pasa a ti y tu caso no es para nada excepcional.

↳ A todos nos afecta de forma parecida y cuando atravesamos estas situaciones tan complicadas, parece que en muchas ocasiones nos pesa mucho y no sabemos cómo actuar. Vemos el futuro negro y sentimos que la otra parte está empeñada en fastidiarnos la vida.



Como sabes, cada persona es un mundo, y a lo mejor algunas de las cosas que te explico aquí, no aplican en tu caso, por eso siempre recomiendo consultar de varias fuentes y, sobre todo, solicitar una atención especializada y adaptada a cada situación dirigida por profesionales.



Por ello, si tienes alguna duda, algún miedo, te sientes perdido o perdida... no tengas problema en contactarme. ¡Estaré encantado de poder ayudarte!

# ¿Cómo afrontar un momento de crisis? Consejos a tener en cuenta.

En todas las relaciones de pareja los conflictos suceden cada cierto tiempo. Siempre hay épocas de crisis y de discusiones constantes que, en ocasiones, si somos capaces de gestionarlos bien, ayudan a reforzar la pareja, pero en otros casos, las personas llegan a un límite y es el momento de tomar decisiones centradas en mejorar la situación personal y familiar, que puede ocasionar un distanciamiento temporal o la ruptura de la relación.

La falta de comunicación y la pérdida de confianza son las principales causas de crisis/ruptura de las parejas, y por ello, todo eso que tenemos guardado sin haberlo gestionado bien... desemboca en resentimiento, apatía, y en parálisis.

Simplemente, lo vamos dejando pasar. Miedo al qué dirán, al futuro incierto, a desestructurar la familia, al vernos señalados por los demás, entre otras muchas razones...



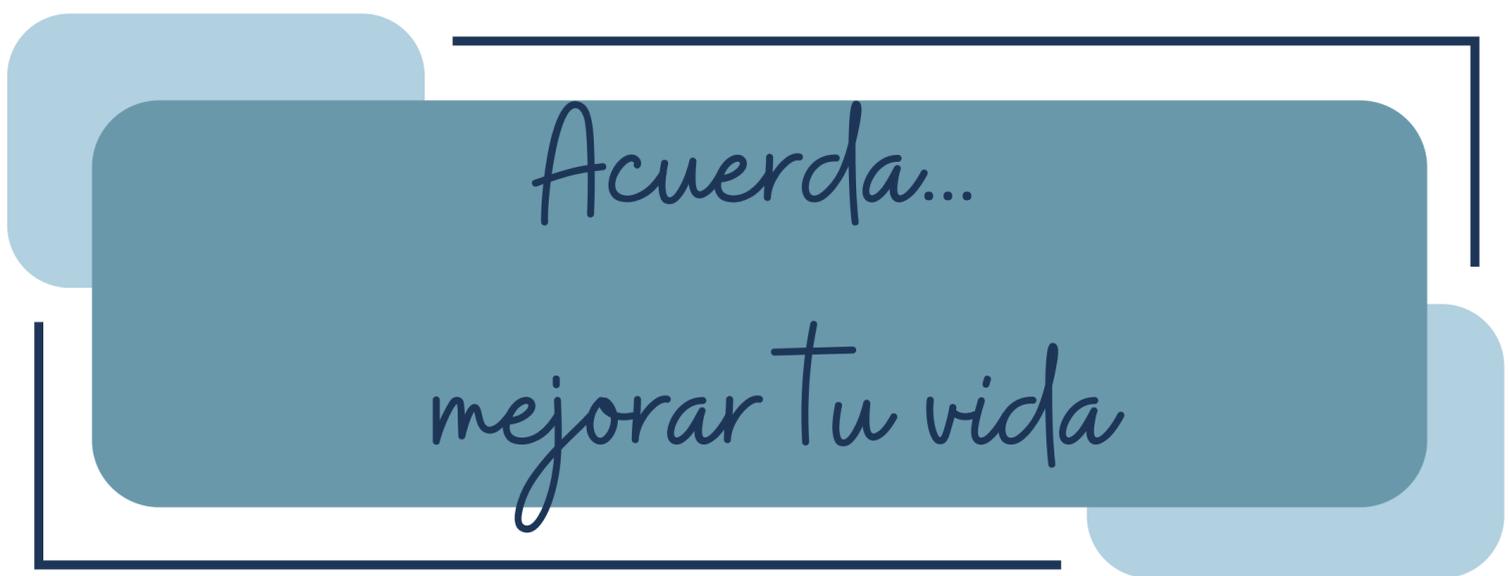
Pero déjame decirte que la búsqueda apoyo y seguridad, tanto profesional como de personas de nuestro entorno, es de las mejores cosas que puedes hacer en momentos tan complicados como este.

Buscar nuevas perspectivas te servirá de gran ayuda para comenzar a tomar buenas decisiones y gestionar la situación de la mejor manera.

Por ello, antes de tomar decisiones precipitadas movidas por el miedo, el resentimiento, la desinformación o la venganza siempre es bueno tomarse un tiempo de reflexión, de asesorarse bien y con seguridad, de centrarse en mejorar tu situación y la de los tuyos y no ver a la otra parte como un enemigo. Por complicado que parezca muchas veces.



En estos casos, la ayuda de un profesional con el que puedas hablar con confianza, en un entorno tranquilo y confidencial. Te va a ayudar a desahogarte, a aclarar tus ideas y a conseguir información y consejos prácticos que te ayuden a tomar las mejores decisiones en cada momento, buscando siempre lo mejor para ti y para los tuyos, ya sea para reconducir la pareja o para gestionar una separación alcanzando los mejores acuerdos posibles para todos.



# Pasos a dar para empezar a mejorar

## 1. Analiza tu situación, ¿qué necesito para mí y para los demás?

Ser sincero en este momento, dejar los sentimientos negativos aparte y plantearte preguntas de este tipo te ayudará en gran medida a tomar las mejores decisiones posibles para vuestro futuro y el de vuestra familia.

☀️ ¿Estoy buscando una reconciliación?

☀️ ¿Tengo claro que una separación momentánea nos puede ayudar?

☀️ ¿O la decisión de una separación definitiva creo que es la mejor en este punto?

Haz un análisis, tómate tiempo para ti y trata de buscar los escenarios más adecuados para ti y para los tuyos.

# 2

*sencillas preguntas que te puedes  
hacer en este momento*

- ☀ **¿Cuál es el verdadero éxito para ti a partir de este momento?**
- ☀ **¿Cómo puedo empezar a mejorar desde ya?**

## 2. Apuesta por la comunicación

Aunque te parezca realmente imposible, no pierdes nada por intentarlo y puedes conseguir mucho.

Seguramente no te apetezca, no tengas fuerzas o ganas, pero es la mejor de las opciones.

Trata de hablar sin buscar culpable de una forma sosegada con la otra parte para hacerle ver cómo te sientes y que estás dispuesto a cooperar para empezar a tomar buenas decisiones para todos.

Para conseguir esto son claves varios aspectos:



- ☀ Prepararte bien la reunión, encontrar un momento, un sitio y una hora adecuados para mantener esa conversación.
- ☀ Más importante que hablar en este encuentro, es escuchar. Trata de escuchar también lo que la otra parte cree que está pasando, sus sentimientos y cómo le gustaría comenzar a resolver la situación por la que estáis atravesando. Ayudará mucho a suavizar la situación.
- ☀ Intenta que la otra parte no se sienta señalada ni culpable de la situación, utilizando mensajes que hablen de los sentimientos que te está ocasionando esta situación y de que entre los dos podéis resolverlo.

### 3. Busca el apoyo de buenos profesionales

Si la comunicación no es nada buena y los intentos de acercamiento no han conseguido dar sus frutos, no pierdas la paciencia. Es algo normal, pero mantén siempre las vías abiertas de comunicación y mantente dispuesto a dialogar aunque las otras veces no haya ido todo lo bien que hubieras querido.



Como decía previamente, la dificultad de encontrar un entendimiento con otra persona con la que llevas tiempo en una relación, con la que se han ido guardando cosas sin haberlas podido resolver y con la que la confianza está pasando por un mal momento, es muy habitual.



¿Creéis que no sois capaces de gestionar bien la situación?

¿No lográis encontrar soluciones pactadas?

¿Ha llegado un punto en el que os está afectando a vuestra vida personal, en el trabajo e incluso a vuestros hijos?

Es el momento de contar con profesionales que puedan ayudaros a comunicaros y a trabajar con el objetivo de lograr acuerdos y compromisos buenos para todas los integrantes de la familia, manteniendo la paz que necesitáis y que os sirva como guía.

▶▶ **Abogados** expertos en derecho de familia, que apuesten por los acuerdos, os acompañen en el proceso y os asesoren para tomar las mejores decisiones.

▶▶ **Mediadores familiares**, que os ayuden a comunicaros mejor y a lograr compromisos adecuados para vosotros y para la familia, facilitando el diálogo.

▶▶ **Terapeutas familiares y psicólogos**, que os aporten ese acompañamiento en momentos de debilidad si realmente lo necesitáis.

## 4. Selecciona a los mejores profesionales para tu situación

Una vez hayas tomado la determinación de buscar a un profesional en conjunto con tu pareja, o hayas decidido buscarlo por tu cuenta ya que consideras que no es buena opción ir juntos:

Encuentra a ese profesional con el que sientas que vas a estar a gusto y pueda haber conexión.



Un profesional que pueda ayudarte a determinar qué está ocurriendo y qué opciones se te presentan en este momento para que puedas tomar paso a paso y acompañado, la mejor de las soluciones.

Un guía con el que te sientas seguro, resuelvas todas tus dudas y con el que puedas ir trabajando en un plan de acción conjunto adaptado a ti, encaminado a buscar las mejores opciones para tu futuro y el de tu familia.

Las soluciones estándar o lo que te cuenten tus familiares o allegados según sus experiencias pueden darte alguna idea, pero no des por hecho que tu situación actual o futura será la misma.

Cada persona, cada relación es un mundo completamente distinto, por ello cada persona necesita un asesoramiento individualizado, personal y comprometido con la escucha, que ayude a resolver preguntas tan frecuentes como las siguientes:

*En una sesión inicial...*

## **¿Qué te puedo aportar como profesional?**

1: En primer lugar, escucharé tu situación al detalle sin juzgarte, ayudarte a que puedas soltar esa presión, a entender mejor la situación por la que estás pasando, tratando de resolver todas las dudas, miedos e incertidumbres que tengas, intentando que estés lo más cómodo posible.

2: Vamos a estudiar el problema, a diagnosticar qué está sucediendo realmente, conocer cuáles son las causas y cuáles podrían ser los mejores consejos para empezar a mejorar la situación desde el minuto uno.

3: Trabajaremos en un plan de acción conjunto adaptado completamente a tu situación, a tus intereses y a tus necesidades, marcando los pasos a dar, las fases y los tiempos para que puedas sentirte guiado en todo momento y encarar la resolución del conflicto de la mejor forma posible.

4: Te ayudaré a resolver las dudas que tengas y te aportaré la información necesaria para que puedas ver los diferentes escenarios que se presentan y que puedas tomar buenas decisiones a partir de ese momento. Siempre en un lenguaje llano, directo y que puedas entender a la perfección.

5: Haremos un seguimiento tras la sesión inicial para que puedas sentirte acompañado, preparar conversaciones y dar los pasos marcados de forma más segura, contando con recursos, herramientas e información de calidad.



## Principios básicos con los que trabajamos

- ▶ Centrados en el acuerdo, en el protagonismo de las partes y en una apuesta clara por la comunicación y el diálogo.
- ▶ Comprometidos con el bienestar de las partes y sobre todo de los menores, en caso de que existan en la pareja, velando siempre por sus intereses y necesidades.
- ▶ Implicados con los clientes para dar el mejor servicio posible, un trato cercano y un acompañamiento integral, colaborando con los mejores expertos como psicólogos, terapeutas, asesores fiscales...



¿Crees que te pueda ayudar concertar una sesión conmigo? ¡No lo dudes: contáctame sin compromiso y fijamos un día y una hora que pueda adaptarse a ti!

Llama al **622758720** o  
escríbeme un mensaje por  
whatsapp.

Manda un correo a la siguiente  
dirección:  
**marco@marcomediacion.es**

Fin