

La Reconsolidación de la Memoria y las Narrativas: Un Enfoque Integral para la Mediación

The Reconsolidation of Memory and Narratives: An Integral Approach to Mediation

Recibido: 17-09-2025 | Aceptado: 15-12-2025

Javier Wilhelm Wainsztein*

* <https://orcid.org/0000-0002-9156-4797>
Universidad Pompeu Fabra – Barcelona School of
Management, Barcelona, España

Resumen

En los conflictos, la lucha por “tener la razón” suele ocupar el centro de la escena. Sin embargo, lo que las personas llevan a mediación no son hechos objetivos, sino recuerdos reconstruidos y cargados de emoción, que se convierten en pruebas subjetivas de su verdad. Este artículo propone comprender ese fenómeno desde tres marcos conceptuales complementarios. La neuropsicología muestra que la memoria es plástica y que cada evocación abre una ventana de reconsolidación donde lo recordado puede actualizarse. La teoría narrativa explica cómo esos recuerdos se organizan en relatos dominantes que sostienen la identidad y refuerzan la necesidad de defender la propia versión. El psicoanálisis, por su parte, permite ver que lo que se protege en esa defensa no es solo un recuerdo, sino una posición subjetiva frente al Otro, vivida como indispensable para no perder coherencia. Desde esta integración, la mediación se presenta como un espacio transicional en el que las partes pueden evocar, contar de otro modo y ocupar un lugar distinto en la relación. Más que decidir quién tiene razón, el proceso abre la posibilidad de resignificar memorias y flexibilizar narrativas, permitiendo construir vínculos más duraderos que trascienden la disputa por una visión única de lo ocurrido.

Palabras clave: mediación, memoria, Identidad, psicoanálisis, transformación del conflicto

Cómo citar

Wilhelm Wainsztein, J. La reconsolidación de la memoria y las narrativas: Un Enfoque Integral para la mediación. *MSC Métodos De Solución De Conflictos*, 6(10). Recuperado a partir de <https://revistamsc.uanl.mx/index.php/m/article/view/131>

Abstract

In conflicts, the struggle to “be right” often takes center stage. Yet what people bring to mediation are not objective facts but reconstructed memories, emotionally charged and lived as unquestionable truths. This article approaches this issue from three complementary frameworks. Neuropsychology shows that memory is plastic and that every act of recall opens a window of reconsolidation in which memories can be updated. Narrative theory explains how these memories are organized into dominant stories that sustain identity and reinforce the need to defend one’s version. Psychoanalysis, in turn, reveals that what is at stake in defending a memory is not only the recollection itself but the subjective position vis-à-vis the Other, experienced as essential for maintaining coherence. From this integrated perspective, mediation can be understood as a transitional space where parties evoke, retell, and reposition themselves in relation to one another. Rather than deciding who is right, the process opens the possibility of resignifying memories and loosening rigid narratives, thereby enabling the construction of more flexible and enduring relationships beyond the dispute over truth.

Key Words: *mediation, memory, identity, psychoanalysis, conflict transformation*

INTRODUCCIÓN: CUANDO LOS RECUERDOS SE VUELVEN MALEABLES

La memoria no funciona como un archivo estático: cada evocación la modifica, incorporando matices emocionales y nuevas interpretaciones. Este hallazgo cambia la manera en que entendemos los conflictos. Lo que las personas llevan a mediación no son copias fieles de lo vivido, sino reconstrucciones atravesadas por sentimientos, deseos y repeticiones.

La investigación actual revela que cada vez que evocamos un recuerdo, este se torna “plástico” y maleable, abriéndose una ventana de reconsolidación durante la cual puede ser modificado, reescrito o incluso debilitado antes de volver a almacenarse (Nader et al., 2000). Este mecanismo adaptativo nos permite actualizar información pasa-

da con nuestras experiencias presentes. La neurociencia muestra que cada vez que recordamos, el recuerdo se abre y necesita estabilizarse de nuevo. Es decir: la memoria es plástica y cambia con cada evocación.

Estos avances han inspirado líneas de investigación aplicadas a la salud mental, incluyendo el trabajo de Daniela Schiller¹,

¹ Su estudio más citado muestra que, si se realiza entrenamiento de extinción poco después de reactivar un recuerdo de miedo –es decir, dentro de la ventana de reconsolidación– se puede eliminar esa respuesta de miedo de forma duradera, sin necesidad de fármacos invasivos. El efecto se mantiene incluso hasta un año después y es específico al recuerdo reactivado. Schiller y su equipo demostraron empíricamente que, en humanos, es posible reescribir recuerdos emocionales dolorosos mediante procedimientos no farmacológicos que aprovechan la plasticidad de la memoria.

quién mostró cómo es posible manipular recuerdos emocionales en humanos durante la ventana de reconsolidación. Comprender la plasticidad de la memoria no solo enriquece nuestro conocimiento neuropsicológico, sino que también proporciona a los mediadores las herramientas para abordar las verdades subjetivas de los participantes con mayor eficacia.

Esta plasticidad neuronal encuentra su correlato psicológico en lo que nosotros, desde la mediación circular narrativa llamamos: narrativas personales. Las historias que construimos sobre quiénes somos no son relatos congelados, sino recuerdos organizados que repetimos y transformamos continuamente. Cuando decimos “siempre me pasa lo mismo”, estamos activando unidades de memoria, que han pasado por múltiples ciclos de consolidación y reconsolidación, cada vez más ajustadas a nuestro guion personal.

De aquí se desprenden varias reflexiones. La primera es que la manera de entender lo ocurrido nunca es fija. Lo que hoy contamos con absoluta seguridad puede sonar distinto dentro de un tiempo, porque cada recuerdo se reacomoda según el momento en que se evoca. Por lo tanto, lo que consideramos “verdad” sobre nuestra vida no es una foto fija, sino un relato en movimiento. No “inventamos”, reorganizamos, resignificamos, la experiencia desde el presente.

La segunda es que sostener “la” versión del conflicto refuerza la identidad, pero también encierra. En mediación, a menudo escuchamos frases como: “yo siempre fui la

que sostuve todo”. No son simples descripciones; son maneras de decir quién soy en esta historia. Defender la razón es también defender el lugar que me da coherencia. En la mediación narrativa, ese guion es lo que llamamos historia dominante, protege un relato arraigado en la identidad de quienes somos frente al conflicto (y los otros), pero sofoca la creatividad, el pensamiento lateral (de Bono, 1970)² y el movimiento.

La tercera reflexión es que los conflictos se vuelven más rígidos cuando la narrativa se congela en una sola versión. Una hermana puede repetir incansablemente: “yo siempre tuve que cubrir sus errores”. Ese relato, una vez fijado, se convierte en la lente a través de la cual interpreta el vínculo. El desafío de la mediación es abrir espacio para que esas historias se cuenten de otra manera, sin que la persona sienta que pierde su identidad. La plasticidad de la memoria, como capacidad, abre la posibilidad de resignificar, de flexibilizar esas “certezas”, y con ello, la construcción de la identidad también se hace más flexible. Esto no elimina la verdad de cada uno en una situación de disputa, pero la vuelve co-construida y relacional, más cercana a un mosaico compartido que a un monolito inmutable; y la persona es consciente que no es unívoca.

² El **pensamiento lateral** es un enfoque creativo para la resolución de problemas que busca generar ideas diferentes a las habituales, rompiendo patrones rígidos de pensamiento. Edward de Bono (1970), lo definió como una manera de reorganizar la información disponible para encontrar soluciones originales, en contraste con el pensamiento lógico lineal. Es decir, no se trata solo de combinar lo que ya conocemos, sino de replantear los elementos del problema para abrir caminos inesperados.

Riesgo y oportunidad

Recordar se parece a sacar una prenda del armario: al usarla se arruga y, al volver a guardarla, ya no es exactamente la misma. La memoria nunca es un espejo del pasado. Algunas investigaciones en psicología cognitiva muestran que recordar es, en gran medida, reconstruir; y en esa reconstrucción se pueden distorsionar detalles o incluso inventarse recuerdos falsos (Loftus, 2003).

La oportunidad, está en reconocer esa misma plasticidad como un recurso. Schacter (1999) habla de los siete pecados de la memoria, subrayando que sus fallos no son solo déficits, sino también el precio de su adaptabilidad. En mediación, esa flexibilidad puede usarse de manera ética para abrir nuevas posibilidades: invitar a la persona a pasar del “yo tengo razón” a un lugar más dialogante como “podemos crear algo nuevo juntos, donde yo me sienta conforme” o incluso “yo creo que tengo una parte de razón”. Este pequeño desplazamiento abre espacio para integrar la visión del otro y reconocer que su “verdad” también tiene un lugar en el relato compartido.

La plasticidad neuronal nos recuerda que nuestra verdad siempre es una versión dinámica, no una fotografía estática. Recordar es reconstruir, no reproducir, y en cada evocación se filtran matices nuevos, olvidos o reinterpretaciones. Por eso, lo que llamamos “mi verdad” es una narración que se va adaptando a las necesidades del presente y a los diálogos que sostenemos.

La identidad, en esa misma línea, no está grabada en piedra: se escribe y reescribe en cada conversación, en los encuentros cotidianos que evocan escenas pasadas y les dan un sentido renovado. Somos, en buena medida, el resultado de esas historias en movimiento que se entrelazan con la mirada del otro. En mediación, esta constatación abre un horizonte fértil: si la identidad y la memoria son procesos vivos, también lo es la posibilidad de cambio, de abrir caminos distintos en relatos que parecían clausurados.

El espacio de mediación puede concebirse como un entorno donde se facilitan deliberadamente ventanas de reconsolidación, permitiendo que las narrativas rígidas del conflicto se flexibilicen y reescriban, para permitir, si se connota positivamente, como plantean autores como Watzlawick et al. (1974), se produce la apertura hacia un camino donde se visualicen y se viven escenarios nuevos y posibilitadores de salidas efectivas.

MARCO TEÓRICO: TRES PERSPECTIVAS, UN FENÓMENO

Para comprender cómo operan estos procesos mentales en el contexto de un conflicto interpersonal, resulta útil examinarlos desde tres marcos complementarios: neuropsicológico, narrativo y psicoanalítico. Cada uno ofrece un ángulo particular sobre cómo se construye, se mantiene y se transforma la experiencia del recuerdo y del relato en las personas.

Lo Neuropsicológico

Cada vez que recordamos algo, ese recuerdo se “abre” y se vuelve frágil por un tiempo.

Para que no se pierda, el cerebro debe reforzar las conexiones sinápticas relacionadas con ese recuerdo. Y eso requiere que las células produzcan proteínas nuevas que actúan como ladrillos y andamios en esas conexiones.

Si se bloquea la síntesis de proteínas en ese periodo crítico, el recuerdo no se reconsolida bien y puede debilitarse o incluso borrarse, como mostraron (Nader et al., 2000) en sus experimentos con ratas y condicionamiento al miedo.

Más recientemente, estudios como el de Dudai (2006) han detallado con mayor precisión los procesos celulares y los tiempos en que ocurren las actualizaciones de los recuerdos, el autor ha profundizado en la naturaleza temporal y adaptativa de la reconsolidación, señalando que la actualización de memorias ocurre en una ventana limitada después de la reactivación, y que este proceso tiene función adaptativa: permitir que los recuerdos se “refocalicen” según el contexto. Por su parte, Chen (2025) revisa cómo, en la memoria del miedo, la **reconsolidación** y la **extinción** funcionan como mecanismos distintos, cada uno con implicaciones clínicas diferentes.

La llamada “memoria del miedo” ilustra bien este mecanismo. En los experimentos clásicos, un ratón aprende a temer un tono si este se asocia varias veces a una descarga. Ese recuerdo no queda fijado de una vez para siempre: cada vez que el animal vuelve a oír el tono, la memoria se reabre y necesita reconsolidarse. Algo parecido ocurre cuando una persona recuerda un accidente de coche

o una situación de humillación: al evocar el episodio, no solo revive la emoción, también se actualiza la huella de memoria, abriendo la posibilidad de que se guarde con un matiz diferente (Nader et al., 2000; Schiller et al., 2010). Además, el equipo de (Daniela Schiller, 2010) mostró algo sorprendente: que los recuerdos emocionales no son intocables. En su experimento, unas personas habían aprendido a sentir miedo ante una imagen concreta porque la asociaban con una descarga eléctrica. Lo interesante fue que, cuando se reactivaba ese recuerdo y justo en ese momento se introducía una experiencia distinta (un aprendizaje de seguridad, sin descarga), el miedo no volvía a aparecer. En otras palabras, aprovecharon la ventana de reconsolidación para **re-escribir el recuerdo**, de manera que la asociación con el miedo dejó de tener fuerza. Este hallazgo abrió un horizonte nuevo: la posibilidad de que incluso memorias dolorosas y aparentemente fijas puedan transformarse, ofreciendo pistas valiosas para tratar fobias, traumas o ansiedades.

Implicaciones para la mediación

En mediación, comprender cómo funciona la memoria resulta esencial para valorar la potencia transformadora de contar la propia historia en un espacio seguro. No se trata solo de “sacar afuera” lo que uno piensa o siente, sino de activar un proceso neuropsicológico profundo: al narrar un episodio conflictivo, el recuerdo asociado se reactiva y, en ese momento, deja de estar fijo para volverse lábil, es decir, maleable y sensible a nuevas influencias. La neurociencia lo ha descrito: cada evocación abre una ventana

de reconsolidación en la que el recuerdo debe estabilizarse nuevamente para seguir almacenado (Nader et al., 2000). Este fenómeno tiene una enorme relevancia. Durante esa “ventana”, el recuerdo puede ser actualizado si se acompaña de nuevas experiencias emocionales. En el contexto de la mediación, esas experiencias pueden tomar la forma de escucha empática, reconocimiento mutuo, validación o simplemente la vivencia de ser comprendido sin juicio. Al introducirse estas vivencias en el momento en que la memoria está más plástica, el recuerdo no vuelve a guardarse idéntico a como estaba: se resignifica. No es que se borre lo sucedido —el hecho permanece—, sino que cambia el modo en que se siente y se recuerda. La carga negativa, asociada tal vez a rabia, humillación o miedo, puede diluirse al integrarse con nuevas asociaciones de confianza, apertura o posibilidad de acuerdo. Así, la memoria deja de ser una cárcel que congela a la persona en el “yo tengo razón” para convertirse en un terreno fértil desde el cual imaginar soluciones compartidas.

Lo que se vive en mediación no elimina el pasado, pero sí permite reescribirlo con otro tono emocional. Y esa reescritura no es solo simbólica; tiene un correlato neuronal que da sustento a la posibilidad del cambio. Narrar en mediación no solo organiza la experiencia, también la transforma.

Por ejemplo, una persona puede llegar a mediación aferrada al recuerdo de un episodio de humillación en el trabajo: “Ese día me dejaron en ridículo delante de todo el equipo”. Al principio, el relato está centrado

en la vergüenza y la injusticia sufrida. Si la mediación consigue abrir preguntas y nuevos matices, ese mismo recuerdo puede reconsolidarse de otra manera: no solo como una escena humillante, sino también como el momento en que la persona empezó a poner límites o a pedir un trato distinto. El hecho no cambia, pero el lugar que ocupa en la historia sobre sí misma y sobre la relación con el otro sí puede cambiar. La perspectiva de mediadores señala que el verdadero éxito del proceso no está en alcanzar un acuerdo, sino en generar cambios en la relación y en la forma de comprender el conflicto (Wilhelm Wainsztein et al., 2025).

En este punto, lo biológico y lo relacional se entrelazan. Lo que la neurociencia describe como plasticidad de la memoria se traduce, en la vida cotidiana, en la posibilidad de contar lo vivido de otra manera. La evocación de un recuerdo no solo cambia conexiones neuronales: también abre la puerta a relatos distintos que organizan la experiencia y el vínculo.

El Nivel Narrativo

Desde la perspectiva de la mediación circular narrativa, la memoria se expresa como relato. Bruner (1990)³ señaló que las historias constituyen la forma básica con la que los seres humanos damos sentido a la experiencia. (White y Epston, 1990)⁴ ampliaron esta

³ Bruner desarrolla la idea de que las personas construimos el sentido de la experiencia principalmente a través de narrativas, más que de categorías lógicas o abstractas.

⁴ Los autores muestran cómo las historias dominantes configuran la identidad y cómo, mediante técnicas conversacionales, pueden abrirse narrativas alternativas que amplíen las posibilidades de acción.

mirada en el ámbito terapéutico, mostrando cómo las narrativas dominantes pueden fijar cuestiones identitarias rígidas que organizan la vida y limitan las alternativas. Aquí es donde la mediación abre una brecha de luz. Algunos estudios, como los que explica Sánchez Agudelo et al., (2020), demuestran que el diálogo colectivo puede flexibilizar estas historias cerradas, promoviendo reconocimientos y caminos compartidos. La presencia del otro sirve como un espejo que desafía la mirada egocéntrica, alejando un tipo de flexibilidad mental que permite abrirse a nuevas perspectivas. Como señala Sara Cobb, citada por Pilar Munuera (2007), desde una perspectiva narrativa, “*la mediación puede desestabilizar y abrir los relatos de conflicto, permitiendo el desarrollo de una historia conjunta*”. La autora sostiene que quien media no solo facilita la conversación, sino que interviene para descentrar las narrativas dominantes, facilitando que emergan relatos más complejos en lugar de verdades impermeables.

En un caso concreto de mediación de divorcio: una persona puede narrar —y revivir— la versión de “yo siempre cargué con todo, ella nunca estuvo”, mientras que el otro reacciona con “él nunca me valoró, siempre me excluyó”. Vemos dos versiones rígidas que se enfrentan, cada una reforzando su propia narrativa. Las personas mediadoras utilizan la externalización para que las personas puedan tener perspectiva sobre el problema en el que se encuentran, las preguntas circulares para ayudar a reflexionar sobre la oportunidad de cambio frente a la narrativa dominante. Pero cuando, frente al otro, un padre admite “sí, hubo momentos en que

falté” y la madre reconoce “también hubo tiempos en que sí dio una mano, aunque lo minimicé”, algo cambia. Esas confesiones abren los relatos rígidos. El recuerdo compartido se reconsolida con matices, y lo que antes era un relato cerrado de abandono pasa a incluir esfuerzos compartidos, errores reconocidos y responsabilidades mutuas. Se flexibiliza la narrativa, dando espacio para un nuevo enunciado: “fuimos padres con aciertos y fallos, pero podemos organizar esto de otra forma”.

De esta manera, la mediación abre la posibilidad de relatos más inclusivos, flexibles y creativos. Es un espacio que habilita una verdadera flexibilidad mental, ayudando a transitar desde una narrativa egocéntrica hacia una mirada más compartida y dialogante. La mediación circular narrativa permite descentrar relatos dominantes y co-construir una nueva historia compartida (Cobb, 1993). En mediación, la identidad deja de ser un bloqueo rígido para volverse fluida, abierta a matices, reconocimientos y nuevas posibilidades. Sin embargo, las narrativas no son meras historias que se pueden cambiar con facilidad. Detrás de ellas hay posiciones subjetivas que se sostienen con fuerza y que dan consistencia a la identidad. Aquí el psicoanálisis ofrece una clave: comprender que lo que se defiende en el relato no es solo una versión de los hechos, sino un lugar en la relación con el otro.

El Nivel Psicoanalítico

Mientras que la teoría narrativa nos ayuda a comprender las historias que nos guían en la vida, el psicoanálisis profundiza en las razo-

nes subyacentes por las que nos aferramos a estas narrativas en los conflictos. El psicoanálisis, iniciando con Freud y profundizado por autores posteriores como Lacan, sostiene que el sujeto no posee un control absoluto sobre sus palabras. El “yo” que cuenta su historia no es una unidad translúcida, sino una construcción que se sostiene en significantes, en el lenguaje del Otro⁵. Dicho de otra forma: lo que llamamos narrativas dominantes no son simples recuerdos ni relatos subjetivos, sino formas de organizar la experiencia que anclan la identidad (Freud, 1923/1992). Lacan precisó este punto al hablar del Otro: ese lugar simbólico donde ya están inscritos el lenguaje, las normas y los significados que marcan a la persona desde antes de nacer. Así, cuando alguien afirma “a mí nunca me valoraron”, no está solo relatando una vivencia, sino reafirmando una posición subjetiva que proviene de ese Otro (Lacan, 1966/2009). Estas narrativas dominantes dan coherencia a la identidad, pero al mismo tiempo pueden volverse rígidas y dificultar la relación con los demás.

El proceso de mediación ofrece un espacio donde esas narrativas pueden entrar en diálogo con un otro real: la otra parte. La escucha activa de quien media facilita que los relatos se reorganicen y que emergan significados alternativos. Así, lo que parecía fijo —“yo siempre”, “yo nunca”— puede flexibilizarse, abriendo nuevas posibilidades de relación. Como señalan (Winslade y Monk, 2000), las historias no describen solo lo que pasó, sino que crean realidades rela-

cionales. De ahí que la mediación, además de buscar acuerdos prácticos, favorezca también una transformación identitaria: el descubrimiento de narrativas más amplias, capaces de sostener acuerdos y convivencia en el presente. La posición subjetiva, desde esta teoría, se refiere al lugar simbólico que ocupa una persona en relación con un otro, con “la ley” y también con su propio deseo. No es un rol superficial (como “víctima” o “culpable”), sino una forma estructurada de organizar la experiencia interpersonal, sostenida por significantes subjetivos que otorgan consistencia a la identidad en conflicto: “el traicionado”, “ser justo”. En este sentido, la posición subjetiva se cristaliza en la narrativa dominante, porque el relato fija esa manera de estar en el mundo.

Un ejemplo sencillo: un hijo adulto le repite a su madre “tú nunca me apoyaste”. Cada vez que lo dice, revive el reproche y se confirma a sí mismo como “el hijo no reconocido”. Eso es repetición. Elaborar sería que, en algún momento, pueda decir algo distinto, por ejemplo: “Hubo cosas que me dolieron mucho y ahora necesito que podamos hablarlas de otra manera”. El hecho de pasar del reproche cerrado a un pedido más complejo indica que la posición subjetiva empieza a moverse, aunque la madre no cambie su versión de los hechos.

Instrucción práctica para mediadores/as

Desde la lectura psicoanalítica, la repetición es inevitable: las personas vuelven una y otra vez sobre las mismas escenas, como si

⁵ Término psicoanalítico que se refiere a personas o factores externos que moldean la psique de un individuo

estuvieran condenadas a reencarnarlas en cada relato. La mediación, sin embargo, no necesita entrar en un análisis clínico de esas repeticiones. Su tarea es más sencilla y, a la vez, más concreta: ofrecer un espacio donde lo repetido pueda adquirir un nuevo sentido.

El mediador no interpreta, sino que acompaña a que la insistencia en el “siempre” o el “nunca” se transforme en una propuesta posible. Cuando alguien repite “yo siempre tuve que cargar con todo”, la mediadora puede facilitar que esa frase se reformule en clave de necesidad: “quiero que la carga se reparta de otra manera”. En ese desplazamiento, el conflicto deja de estar atado a un pasado que se revive una y otra vez, y se convierte en una posibilidad de reorganizar la relación hacia adelante. En este sentido, la mediación hace un trabajo de elaboración: no borra lo que ocurrió, pero ayuda a que deje de ser una escena fija y se convierta en un punto de partida para construir algo distinto. El eje se mueve del pasado inmodificable hacia un presente en transformación y un futuro posible. Cuando notes que una de las partes repite una y otra vez la misma queja o acusación (“tú nunca...”, “yo siempre...”), recuerda que eso es una forma de repetición: la persona revive una herida pasada sin poder salir de ella.

1. Escuchar para reconocer la emoción que sostiene la queja: “Entiendo que esto te duele mucho y que lo has vivido más de una vez. Es importante que puedas expresarlo y que podamos escucharlo en este espacio.”

2. Reformular con preguntas abiertas, desplazando la atención del pasado hacia el

presente: “Dices que nunca te sentiste escuchado. ¿Qué necesitarías ahora, en la mediación, para sentirte realmente escuchado?”

3. Invitar a concretar transformando la queja en una propuesta clara: “¿Podrías decirme de qué manera concreta la otra parte podría mostrarte que te escucha?

4. Señalar el movimiento, ayudando a tomar conciencia del paso de la repetición a la elaboración: “Fíjate que lo que acabas de plantear ya no es solo repetir lo que te dolió en el pasado, sino propones algo nuevo para que la relación funcione mejor ahora.” Para profundizar en este movimiento recurrimos a los que Donald Winnicott (1971) aportó cuando escribió sobre la noción del espacio transicional: intermedio entre lo interno y lo externo, donde es posible jugar, ensayar y simbolizar sin quedar atrapado ni en la pura fantasía ni en la dura realidad. La mediación puede leerse como un espacio de este tipo: no es tribunal (realidad externa que impone), ni es pura intimidad (realidad interna cerrada), sino un terreno intermedio donde las narrativas pueden ponerse en juego, resignificarse y reescribirse. Allí el sujeto puede experimentar posiciones nuevas sin sentir que pierde por completo la base de su identidad. Ahora bien, una de las trampas más fuertes en el conflicto es el peso que tiene “tener la razón”. Desde el psicoanálisis, esto puede entenderse como un intento de aferrarse a la certeza que brinda la narrativa dominante frente a la angustia de lo incierto. El sujeto sostiene esa verdad subjetiva, y cualquier cuestionamiento se vive como amenaza.

Si comparamos intervenciones de las intervenciones técnicas de la mediación y el psicoanálisis, quia podamos darle sentido con un ejemplo:

La persona mediadora, en lugar de entrar en el terreno de la comprobación de hechos, puede intervenir así: “Entiendo que, para ti, Ana, es frustrante sentir que cargas con más trabajo, y que, para ti, Carlos, es injusto que se te atribuya algo que no reconoces. Más allá de quién tenga la razón sobre lo pasado, ¿qué necesitaríais ahora para poder organizaros de una manera más equilibrada en el equipo?”

El psicoanalista no toma la frase como un dato objetivo sobre la distribución del trabajo, sino como un significante cargado de historia y deseo. Le interesa menos el contenido fáctico (si Carlos hizo o no su parte) y más qué dice esa queja de Ana sobre su posición subjetiva.

Por eso podría intervenir: “Ana, dices ‘siempre termino yo haciendo la parte de otro’. ¿Es la primera vez que te sientes en ese lugar, o hay algo de esta frase que ya conocías de antes, en otros ámbitos de tu vida?’”. Con esta pregunta, el analista abre la posibilidad de que Ana descubra que su queja con Carlos no se limita al presente laboral, sino que reactualiza una escena anterior: quizás en la familia fue la hija “responsable”, la que asumía tareas que otros no cumplían. La frase “siempre yo” no es entonces solo un reclamo hacia Carlos, sino una repetición de su posición en relación con el Otro.

En el caso de Carlos, el psicoanalista podría decir: “Carlos, noto que te molesta profun-

damente ser acusado de no cumplir. ¿Qué significa para ti ser visto como alguien que falla? ¿De dónde viene esa necesidad de defenderte con tanta fuerza?”. Aquí el analista no busca que Carlos “demuestre” su eficacia laboral, sino que advierta qué lugar simbólico ocupa para él la acusación: tal vez toca la herida de sentirse cuestionado por figuras de autoridad, o de no ser suficiente para los demás. Mientras el psicoanalista abre hacia la historia y el inconsciente, la persona mediadora abre hacia el presente y la relación práctica:

El analista pregunta “¿Qué de ti está en juego en esta frase?”

Quien media pregunta “¿Qué acuerdo concreto podemos construir a partir de aquí?”

En resumen, desde el psicoanálisis la narrativa dominante cristaliza la posición subjetiva; recordar implica repetir y solo elaborando se logra transformación.

La memoria juega aquí un papel central. Lo que las personas traen al conflicto como “real” no es un registro aséptico de lo sucedido, sino un relato reconstruido, filtrado por emociones, repeticiones y deseos. (Freud, 1914/2006) mostró que lo reprimido no retorna como un recuerdo fiel, sino como una repetición en acto: el sujeto no revive lo ocurrido de manera exacta, sino que lo actualiza, lo representa, en el presente en el conflicto con otros. Por eso, cuando en mediación alguien repite frases como “tú nunca estuviste”, no está simplemente contando un hecho del pasado. En realidad, está defen-

diendo una manera de verse a sí mismo y de entender su lugar en la relación. Esa frase funciona como un pilar de su identidad: le da sentido a quién es y cómo se siente frente al otro. El desafío del/la mediador/a es reconocer que esos “recuerdos” son verdades subjetivas que se viven como absolutas, pero que pueden abrirse a nuevas significaciones cuando entran en contacto con la narrativa del otro. Allí, lo que parecía inamovible —una historia cerrada, un recuerdo vivido como incuestionable— se revela maleable. La mediación ofrece un espacio intermedio donde esas memorias se confrontan, se escuchan y, a veces, se reescriben.

Síntesis Integradora

Cada uno de estos marcos conceptuales ilumina un aspecto distinto del mismo fenómeno: La neuropsicología muestra que la memoria no es un registro exacto del pasado, sino un proceso plástico que se reescribe

cada vez que se evoca. El enfoque sistémico narrativo evidencia que los relatos dominantes funcionan como guiones cerrados que organizan la experiencia y limitan las alternativas. Y el psicoanálisis subraya que esas historias cristalizan posiciones subjetivas, de las que el sujeto se aferra porque en ellas se juega su identidad. Integrar estas miradas nos permite entender que en un conflicto no se trata simplemente de hechos objetivos, sino de recuerdos cargados de emoción, relatos que legitiman posiciones e identidades que se afellan a la razón propia.

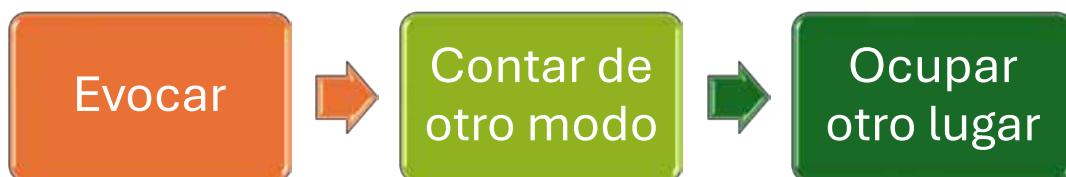
La práctica de la mediación ofrece un dispositivo capaz de articular estas tres dimensiones de forma operativa y eficaz. La siguiente tabla sintetiza estos tres niveles y muestra cómo, desde cada perspectiva, se entienden los mecanismos de construcción, la función que cumplen en el conflicto y las técnicas de intervención que permiten abrir un camino hacia la transformación:

Marco	Concepto Clave	Mecanismos Operativos	Función	Técnicas
Neuropsicológico	Reconsolidación de memoria	Cada evocación reactiva y modifica las conexiones sinápticas, incorporando sesgos emocionales y cognitivos	La memoria se convierte en “prueba” subjetiva de tener razón; por lo que el recuerdo ajustado parece cada vez más verdadero.	Crear contexto seguro para evocar memorias y facilitar nueva consolidación

Narrativo	Narrativas dominantes	Los relatos rígidos organizan la experiencia seleccionando solo hechos que confirman la versión propia	El conflicto se vive como historia cerrada que legitima posiciones y reduce creatividad para imaginar salidas.	Externalización y preguntas circulares, búsqueda de excepciones
Psicoanalítico	Posición subjetiva	El/la sujeto se aferra a significantes que lo/la ubican en un lugar identitario fijo	El conflicto sostiene la identidad; soltar la “razón” amenaza la consistencia subjetiva	Crear contexto seguro para evocar memorias y facilitar nueva consolidación

Tabla 1. Nota. Elaboración propia

Idea integradora: Lo que en neuropsicología se entiende como plasticidad de la memoria, en el plano narrativo aparece como reescritura de relatos, y en el psicoanalítico como movimiento de posición subjetiva.



Cuadro de elaboración propia

Tabla 2. Los cambios en la mediación

La mediación puede producir cambios promoviendo esta secuencia:

- **Evocar** > La persona trae a la conversación recuerdos, quejas del pasado, vividos como reales. “Siempre tuve que ocuparme yo de todo”.

- **Contar de otro modo** > Gracias al intercambio con la persona mediadora y con la otra parte, esas frases pueden reformularse, ampliarse o matizarse. Lo mismo que se dijo al principio se invita a expresar con otras palabras, con otro tono o

con otro sentido. “Sí, llevé gran parte de la carga, pero ahora necesito que se reparta de otra manera”.

- **Ocupar otro lugar** > Al contar de otro modo, la persona también empieza a verse distinta a sí misma dentro de la relación con el otro: ya no solo como “víctima” o como “culpable”, sino con más alternativas. Esto abre la posibilidad del camino hacia un acuerdo. Ya no soy solo “la que siempre carga”, sino también “alguien que puede pedir apoyo y negociar responsabilidades”.

La mediación puede activar este proceso promoviendo esta secuencia: evocar lo vivido, contarlo de otro modo y, finalmente, ocupar otro lugar en la relación. Es en ese pasaje donde la identidad se flexibiliza, el vínculo se reordena y el conflicto se convierte en una oportunidad de cambio.

LA MEDIACIÓN COMO ESPACIO DE RECONSOLIDACIÓN DE NARRATIVAS

El Rol profesional

La persona mediadora no pretende convencer ni decidir quién tiene razón. Su tarea es abrir pequeñas grietas en las historias dominantes, dejar que entre aire fresco y permitir que esas versiones rígidas del pasado puedan contarse de otra manera. Entiende que cada vez que se recuerda algo, la memoria no funciona como una grabadora, sino como un relato vivo que se reactualiza. Quien media aprovecha justamente esa oportunidad: crear las condiciones para que las personas, en mediación, no repitan el mismo guion del pasado, sino que se atrevan a probar algo

diferente. De este modo, acompaña a las personas a moverse desde posiciones fijas –“yo la víctima”, “yo la justa”, “yo el humillado”– hacia lugares más flexibles y menos defensivos. No se trata de perder identidad, sino de descubrir que la identidad puede ampliarse y moverse sin quebrarse.

Etapas en la Intervención mediadora

La mediación, cuando se trabaja desde la reconsolidación narrativa, no avanza de manera mecánica. Se trata de acompañar a las personas en un tránsito donde la clave es que se sientan seguras, escuchadas y capaces de mirar su historia de otro modo.

Fase 1: Acogida y seguridad

El inicio de la mediación marca el tono de todo lo que sucederá. Por eso, quien media busca crear un espacio cálido, donde la seguridad y el respeto sean palpables. Solo así los recuerdos pueden evocarse sin convertirse en nuevas heridas. Para ello, algunas técnicas concretas resultan útiles: Escucha activa: “Entiendo que lo que cuentan es difícil, y valoro que estén dispuestos a revisitarlo aquí”,

Normalización: explicar que es natural que cada persona tenga su versión de los hechos; Establecimiento de encuadre: clarificar roles, confidencialidad y objetivos.

Fase 2: Exploración y externalización

En esta etapa, la persona mediadora ayuda a separar a las personas del problema, como si se lo pudieran colocar sobre la mesa, con

perspectiva, y examinar juntos, en vez de cargarlo sobre los hombros. Esa distancia permite aliviar emociones y disminuir defensas. En esta segunda etapa, resulta especialmente útil trabajar la técnica de externalización del conflicto. La persona mediadora ayuda a que las partes puedan ver el problema como algo separado de las personas, permitiendo frases como: "Parece que la desconfianza se ha instalado entre vosotros, más allá de las intenciones de cada uno". Al colocar el conflicto en el centro, se facilita que no recaiga sobre la identidad individual, abriendo así un espacio para el análisis conjunto. Además, las preguntas circulares se convierten en una herramienta para abrir perspectivas y fomentar la empatía. La persona mediadora puede preguntar: "¿Cómo creéis que vuestra hija percibe esta situación?" o "Si un amigo común escuchara esta conversación, ¿qué pensaría que es lo más importante para cada uno?". Estas preguntas invitan debilitan la rigidez de las posturas iniciales y enriquecen la comprensión mutua.

En clave psicoanalítica, se debilita la fijación a una posición subjetiva rígida, y se introduce la perspectiva del Otro que relativiza la narrativa dominante.

Fase 3: Reencuadre y resignificación

Una vez que el conflicto se ha podido mirar con distancia, se abre el trabajo de resignificarlo. Aquí ayuda a dar nuevos sentidos a lo que parecía fijo e inamovible. Detrás de la rabia puede aparecer dolor; detrás de una crítica constante, el anhelo de ser escuchado. Reencuadrar no es negar lo ocurrido, sino iluminarlo desde otro ángulo.

Así opera el reencuadre circular narrativo: "Cuando dice que él nunca escucha, también percibo que necesita sentirse tomado en serio". La búsqueda de micro-excepciones: "¿Ha habido algún momento, aunque sea breve, en que lograron comunicarse sin tensión?" y, promover la resonancia emocional: sostener silencios, validar lo que emerge, devolver con cuidado lo que se observa.

Desde la neuropsicología, cada evocación se reconsolida con la carga emocional del contexto actual. Las micro-excepciones permiten que aparezcan memorias alternativas que compiten con la narrativa dominante.

Fase 4: Construcción colaborativa de acuerdos

El cierre del proceso no es una clausura, sino una apertura hacia el futuro. Lo central aquí no es decidir quién tenía razón, sino imaginar juntos cómo quieren seguir adelante. El/la mediador/a acompaña a las partes para que pasen de ser adversarios para convertirse en coautores de un relato distinto, que sostenga acuerdos y vínculos más flexibles. Los hallazgos de Wilhelm Wainsztein et al. (2025) apuntan en la misma dirección: la mediación es eficaz cuando facilita que las partes construyan juntos un nuevo relato sobre su relación, más que cuando se limita a resolver el desacuerdo puntual. Las herramientas básicas de la etapa son la coautoría narrativa: "Parece que ambos valoran la estabilidad familiar, aunque lo expresen de formas distintas". Y, la construcción de microhistorias alternativas: "Si dentro de seis meses alguien les

preguntara cómo resolvieron esto, ¿qué les gustaría poder contar?”.

Aquí se integran las tres miradas: la plasticidad neuronal (nuevas memorias), las narrativas alternativas (nuevo relato) y el movimiento subjetivo (nuevo lugar en la relación).

Un comparativo necesario: de la persona mediadora e intervención psicoanalítica

En los apartados anteriores se han presentado la mediación y el psicoanálisis como dos dispositivos distintos para trabajar con memoria, relatos y posiciones subjetivas. Sin embargo, la mediación tiene un objetivo central y explícito que el psicoanálisis no comparte. En mediación, las personas se sientan a la mesa para intentar llegar a acuerdos que les permitan seguir viviendo y conviviendo de otro modo. En análisis, en cambio, el objetivo no es alcanzar acuerdos con otro, sino elaborar la propia posición subjetiva, abrir preguntas sobre el deseo y la repetición y favorecer que la persona pueda vivir de una forma más saludable. Este apartado propone una comparación directa entre la intervención de la persona mediadora y la del psicoanalista, poniendo el foco en lo que resulta decisivo para la práctica: el lugar del acuerdo en la mediación y su ausencia programática en el dispositivo psicoanalítico.

Objetivos: el acuerdo frente a la elaboración subjetiva

En mediación, por más sofisticado que sea el trabajo narrativo que hagamos, no po-

demos perder de vista algo muy simple: si las personas acuden a mediación es porque esperan, de una u otra manera, llegar a un acuerdo.

Intervención mediadora

En mediación se trabaja sobre emociones, memorias y narrativas, pero siempre al servicio de la construcción de acuerdos viables. El horizonte es práctico: que las partes puedan definir “qué hacemos a partir de ahora”, “cómo nos organizamos” y “qué asume cada una por escrito o de forma clara”. La experiencia acumulada en la práctica mediadora muestra que el cambio narrativo y el movimiento subjetivo actúan como condiciones de posibilidad para acuerdos más sólidos, más que como fines en sí mismos dentro del dispositivo.

Intervención psicoanalítica

En psicoanálisis, en cambio, no tenemos entre los objetivos formular acuerdos con un otro concreto. Su tarea se orienta a la elaboración de la historia del sujeto y de su deseo, a hacer visible la repetición, a trabajar con la transferencia, a que el paciente pueda decir (y hacer) algo nuevo sobre sí mismo. Puede ser que, como efecto colateral, también relaciones y conflictos, pero no hay una “mesa de acuerdos” ni un cierre orientado a pactar.

Podríamos resumirlo así: Teniendo en cuenta que los dos dispositivos trabajan para el cambio, la mediación se organiza alrededor del acuerdo; el psicoanálisis se organiza alrededor de la elaboración.

Uso de la memoria y del relato: para qué se narra

Ambas técnicas trabajan con recuerdos y relatos, pero no los utilizan con la misma finalidad.

En mediación, el relato sirve para abrir camino hacia acuerdos. Cuando la persona mediadora invita a las partes a contar lo sucedido, no lo hace solo para que “se desahoguen”, sino para que el recuerdo se flexibilice y permita imaginar soluciones compartidas. Cuando alguien pasa de “yo siempre tuve que cargar con todo” a “ahora necesito que la carga se reparta de otra manera”, ese cambio de formulación no es meramente terapéutico: abre la puerta a discutir horarios, tareas, tiempos con los hijos, dinero, etcétera. Es decir, abre la puerta al acuerdo. En psicoanálisis, el relato tiene otra función: muestra la lógica de la repetición, los significantes que organizan la identidad y la relación con el Otro. El/la analista no necesita que haya acuerdos entre versiones ni que la otra parte esté presente. Trabaja con lo que ese recuerdo dice del sujeto, más que con lo que permite pactar con otro. En mediación, narrar es un paso en dirección al acuerdo; en análisis, narrar es un paso en dirección a sí mismo.

Lugar del tercero: imparcialidad orientada al acuerdo vs. transferencia

Quien media se presenta como imparcial respecto de los contenidos y multiparcial respecto de las personas, con un rol explícito: cuidar el proceso, sostener la simetría

possible y conducir la conversación hacia acuerdos claros.

- La legitimidad de la persona mediadora no descansa en interpretar el inconsciente, sino en garantizar un marco cómodo y equilibrado para negociar. Aunque pueda percibir fenómenos transferenciales, no los utiliza como herramienta central; sus intervenciones se guían por una pregunta operativa: “¿esto acerca o aleja la posibilidad de un buen acuerdo?”.
- El/la psicoanalista, en cambio, se deja ocupar por la transferencia y trabaja precisamente con ella. Su posicionamiento profesional es de otro orden: no toma el lugar del “árbitro del acuerdo”, sino el de aquel que sostiene la pregunta sobre el deseo y la repetición. Su intervención no está orientada a que dos personas pacten nada entre sí, sino a que una pueda asumir de otro modo lo que la habita.

Si el mediador se olvidara de que está ahí para ayudar a construir acuerdos, correría el riesgo de transformarse en un terapeuta improvisado y perder la confianza de las partes. Y si el analista intentara “mediar” entre versiones, perdería el filo de su propia práctica.

Tiempos y cierre: la firma frente a la elaboración

La mediación es un dispositivo acotado, con principio, desarrollo y cierre. Ese cierre, cuando el proceso tiene sentido, se concreta en acuerdos: verbales o escritos, formales o informales, pero siempre reconocibles por las partes como “esto es lo que hemos pactado”.

Además de los acuerdos, la práctica mediadora permite valorar otros indicadores de cambio: flexibilización de relatos, menor intensidad emocional, mayor capacidad de escucha y mejoras en la forma de comunicarse. Sin embargo, cuando el proceso concluye sin ningún tipo de acuerdo útil, muchas personas experimentan que “la mediación no ha servido para nada”, lo que confirma el peso central que tiene el acuerdo en la evaluación del dispositivo. En el psicoanálisis, en cambio, no tiene un cierre definido, ni se evalúa en función de si el paciente ha llegado a acuerdos con otros. El final de un análisis se decide por otras variables: cierto recorrido de la transferencia, un cambio en la posición subjetiva, un modo distinto de relacionarse con el propio síntoma, en relación con la salud. De nuevo, el contraste es nítido: la mediación se debe a la construcción de acuerdos; el análisis, a la construcción de sentido.

Encuentros posibles y fronteras necesarias

Las diferencias señaladas no implican que mediación y psicoanálisis deban pensarse como técnicas opuestas. Más bien pueden articularse en un diálogo fluido, siempre que cada dispositivo conserve su identidad y sea claro el encuadre de aquello que “contrata” la persona que consulta.

Desde la perspectiva psicoanalítica, se dispone de un mapa fino de posiciones subjetivas, defensas y transferencias que ayuda a no leer de forma ingenua lo que ocurre en una mesa de mediación. Estos conceptos permiten comprender por qué determinadas narrativas se aferran con tanta fuerza y

por qué algunos conflictos resisten a la lógica del acuerdo. La mediación, por su parte, recuerda al psicoanálisis que, en muchos contextos, las personas necesitan algo más que comprenderse a sí mismas: requieren acuerdos operativos para poder vivir, criar, trabajar, separarse o continuar el vínculo en condiciones menos dañinas.

La frontera entre ambos campos puede formularse del siguiente modo: los conceptos psicoanalíticos pueden utilizarse para pensar lo que sucede en mediación, pero la mediación no se convierte por ello en un análisis; del mismo modo, un/a analista puede recomendar una mediación cuando lo que está en juego es un conflicto relacional que requiere un tercero imparcial y un acuerdo claro, sin transformar la sesión analítica en una negociación guiada. Mantener esta distinción no empobrece a ninguno de los dos dispositivos; al contrario, los vuelve más precisos. La mediación sigue siendo un dispositivo orientado a reconfigurar relaciones, construir espacios de paz y generar acuerdos viables, que trabaja con memorias y narrativas para que esos acuerdos sean más conscientes y sostenibles.

LIMITACIONES Y CONSIDERACIONES ÉTICAS DE LA RECONSOLIDACIÓN NARRATIVA

Por ejemplo, en una mediación entre dos hermanos en disputa por una herencia, puede aparecer una narrativa latente de “tú siempre fuiste el preferido” que arrastra viejos agravios. Trabajar con la reconsolidación de ese tipo de memorias puede ser útil, pero también arriesgado: si uno de los hermanos

está muy fragilizado o la rabia es demasiado intensa, profundizar en el pasado puede reactivar el daño en lugar de aliviarlo. En estos casos, la persona mediadora debe valorar si conviene seguir con este enfoque o si es más prudente derivar a un espacio terapéutico, o simplemente acotar el trabajo a la dimensión jurídica del conflicto.

Cuando no aplicar este enfoque

Existen contextos en los que este tipo de trabajo puede resultar contraproducente o riesgoso.

En primer lugar, en casos de violencia de género, más allá de las limitaciones legales, no conviene centrar la intervención en la elaboración de narrativas, ya que la prioridad debe ser garantizar la seguridad de la persona afectada. Como señalan Kelly y Johnson (2008), en situaciones de violencia coercitiva el desequilibrio de poder es tan extremo que los procesos dialógicos tienden a reforzar el control del agresor en lugar de cuestionarlo.

En segundo lugar, cuando existen trastornos psiquiátricos graves, la evocación de recuerdos dolorosos puede desestabilizar aún más al individuo. En estos casos, se debería esperar a que la persona se encuentre en un proceso de estabilización clínica (Herman, 1992/2015).

De igual modo, cuando existe una urgencia legal —por ejemplo, en medidas cautelares de custodia o protección—, el tiempo requerido para trabajar narrativamente resulta incompatible con la necesidad de tomar decisiones inmediatas.

Competencias de la persona mediadora

Trabajar con la reconsolidación narrativa exige un perfil de profesionales de la mediación con formación y competencias específicas. No basta con dominar las técnicas básicas de mediación “harvardiana”; es imprescindible contar con una sensibilidad empática y cultural que permita sostener procesos.

Formación en trauma. Es fundamental para evitar la retrumatización⁶ al evocar memorias dolorosas (van der Kolk, 2015). El/la profesional debe reconocer señales de activación intensa y saber cuándo conviene detener la sesión o derivar a un recurso clínico.

Supervisión. Es un dispositivo que proviene de la clínica psicológica que brinda un espacio de reflexión y acompañamiento que permite procesar las tensiones éticas y técnicas sin quedar en soledad frente al caso.

Comprensión de dinámicas inconscientes. Todo proceso narrativo pone en juego fenómenos como resistencias o transferencias (Freud, 1914/2006). Reconocerlos ayuda a la persona mediadora a no quedar atrapada en procesos de identificaciones inconscientes con alguna de las partes, y a mantener imparcialidad.

Sensibilidad clínica. No significa actuar

⁶ Significa que una persona revive intensamente el dolor de una experiencia traumática pasada al enfrentarse a recuerdos que la hacen sentir como si lo estuviera viviendo de nuevo. No es solo recordar: es volver a experimentar la angustia, el miedo o la impotencia original, con la misma carga emocional. Según Herman (2015), “la retrumatización ocurre cuando un individuo revive aspectos de una experiencia traumática pasada en un nuevo contexto, con una intensidad emocional que reproduce la amenaza original”

como terapeuta, sino tener el tacto para detectar cuándo una persona está entrando en un estado de sufrimiento que sobrepasa el marco de la mediación. Supone reconocer el impacto emocional de los relatos, saber contener y, cuando sea necesario, ofrecer pausas o derivaciones.

Sensibilidad cultural. Las narrativas dominantes están atravesadas por valores, creencias y marcos sociales específicos (Winslade & Monk, 2000). La sensibilidad cultural implica reconocer esa diversidad y no imponer un modelo único de interpretación. Supone abrirse a escuchar con perspectiva de género, clase, religión, migración o diferencias generacionales las posiciones que las personas presentan.

Un/a mediador/a competente combina conocimientos técnicos con una escucha atenta a lo emocional y a lo cultural. Así, protege la integridad de las personas y la legitimidad del propio proceso.

Riesgos éticos

Trabajar con narrativas implica riesgos que deben ser explicitados para cuidar la ética del proceso. La manipulación narrativa es uno: Siguiendo a (Moore, 2014, chap 2), la persona mediadora no actúa como árbitro del resultado ni del “relato verdadero”, sino que centra su intervención en garantizar un procedimiento justo y en ayudar a las partes a tomar sus propias decisiones. Desde una perspectiva narrativa, esto implica abrir un espacio en el que las personas puedan encontrar mayor flexibilidad en sus propios relatos. Otro riesgo es la inducción de falsos

recuerdos (Loftus, 2003). Preguntas sugerivas o afirmaciones precipitadas pueden llevar a que alguien incorpore escenas que nunca ocurrieron. Finalmente, está la revictimización: cuando la persona dañada acaba asumiendo responsabilidades que no le corresponden, desplazando el peso de lo vivido hacia quien ya lo sufrió. Aquí la tarea es doble: sostener la apertura de nuevas narrativas y, al mismo tiempo, proteger a las partes vulnerables, cuidando los límites de la responsabilidad. Tal como recuerdan (Winslade y Monk, 2000), la meta no es producir una “verdad objetiva”, sino generar relatos que amplíen las posibilidades de relación y convivencia.

EVALUACIÓN DE RESULTADOS EN LA RECONSOLIDACIÓN NARRATIVA

Los relatos muestran con claridad cuándo algo empieza a transformarse. Un ejemplo habitual es el paso de frases absolutas a expresiones más matizadas. Una mujer que repetía “él nunca me escuchó” terminó diciendo: “hubo momentos en que sí prestó atención, aunque no de la forma que yo necesitaba”. Esa diferencia pequeña ya marca flexibilidad discursiva. Otra señal aparece cuando se reconoce, aunque sea de manera parcial, la perspectiva del otro. En una mediación entre compañeros de trabajo, uno de ellos admitió: “entiendo que para ella también fue difícil, aunque sigo sin compartir lo que hizo”. La frase no resuelve todo, pero abre un resquicio de reconocimiento. También es importante cuando el relato se abre al futuro. Una pareja en separación dijo: “sí, discutimos mucho en el pasado, pero ahora queremos encon-

trar otra forma de comunicarnos para que dentro de un año estemos mejor". Esa proyección muestra que la narrativa ya no está atrapada en la repetición del pasado. Por último, la aparición de agencia personal indica movimiento: "no puedo cambiar lo que pasó, pero sí puedo intentar explicarme mejor la próxima vez". La persona deja de narrarse como víctima y se reconoce con un margen de acción.

Los cambios también se perciben en el cuerpo y en la emoción. Alguien que en la primera sesión lloraba intensamente al relatar una discusión puede, después de un tiempo, narrar la misma escena con voz tranquila y respiración estable. Esa menor activación emocional señala que el recuerdo se ha reconsolidado con otra carga afectiva. La coherencia narrativa también es un buen indicador. No es lo mismo decir "ya no me duele" entre lágrimas que afirmarlo con serenidad. Cuando las palabras y la emoción coinciden, se percibe integración. La flexibilidad cognitiva aparece cuando la persona puede sostener más de una perspectiva sin desestabilizarse. Por ejemplo: "yo lo viví como abandono, pero entiendo que para ella también fue un momento difícil". Esa frase muestra que la memoria ya no se vive como una verdad, sino como algo que puede compartirse. Observar lo no verbal permite a la persona mediadora captar cambios sin necesidad de registros verbales.

El psicoanálisis nos invita a mirar no solo lo que se dice, sino la posición subjetiva desde la que se habla. Evaluar en este plano implica observar movimientos más sutiles en la identidad y en la relación con el Otro. Uno de esos

movimientos es la menor fijación identitaria. Una persona que al inicio se presentaba rígidamente como "la que siempre cargó con todo" pudo decir después: "sí, puse mucho, pero ahora necesito pedir apoyo". No dejó de reconocer su aporte, pero se permitió salir de ese lugar complicado. También es significativo el reconocimiento de la ambivalencia. En vez de sostener una versión total, alguien puede admitir su parte: "entiendo que no todo fue como yo lo vi; quizás hubo momentos en los que tampoco quise escuchar". Esta capacidad de aceptar contradicciones muestra una identidad menos defensiva. La apertura al Otro es otro signo claro: "me cuesta, pero puedo ver que para él también fue doloroso". Aquí el otro deja de ser solo un enemigo y empieza a ser reconocido como alguien con quien es posible construir. Finalmente, está el menor afán de validación al/la profesional. Al inicio es común escuchar: "¿ve que yo tengo razón?". Más adelante, la misma persona puede decir: "entiendo que no se trata de quién tiene razón, sino de cómo seguimos". Ese cambio señala un movimiento profundo en la posición subjetiva.

CONCLUSIONES

La integración de la neuropsicología, la teoría narrativa y el psicoanálisis muestra que en mediación lo que está en disputa rara vez es solo un hecho aplomado. Estas verdades no son copias exactas de lo ocurrido, sino reconstrucciones cargadas de emoción, organizadas en relatos que sostienen la identidad y que resultan muy difíciles de cuestionar sin sentir que se pierde algo esencial de uno mismo. Desde esta visión, la mediación se convierte en un espacio transicional: un lugar

donde esas verdades subjetivas pueden ponerte en juego, confrontarse y resignificarse sin que la identidad se desmorone.

La memoria no devuelve nunca el pasado intacto: cada evocación lo modifica, añadiendo matices y emociones del presente. Este hallazgo ofrece una base biológica para comprender por qué las intervenciones narrativas en mediación logran producir cambios significativos en la manera de recordar y de relacionarse. En segundo lugar, se propone una visión integrada. La convergencia entre los aportes de la neuropsicología, la teoría narrativa y el psicoanálisis permite una comprensión más amplia y compleja del proceso de transformación en mediación. Mientras la neuropsicología ilumina los mecanismos cerebrales de la plasticidad de la memoria, la teoría narrativa subraya la importancia de los relatos dominantes en la construcción de la identidad, y el psicoanálisis destaca el papel de la posición subjetiva y de la relación con el Otro. Finalmente, este marco aporta especificidad técnica. Las técnicas de mediación ya no se entienden como recursos generales de comunicación, sino como intervenciones que encuentran su eficacia en mecanismos concretos: la reconsolidación de memorias, la reescritura de relatos y el movimiento de las posiciones subjetivas.

La integración de estos enfoques tiene consecuencias prácticas. En cuanto a la formación de mediadores/as, se hace necesario incluir nociones básicas de neurociencia y de psicodinámica en los programas formativos, de modo que los/las profesionales comprendan mejor por qué y cómo funcionan ciertas técnicas. En el plano del diseño

de intervenciones, las técnicas mediadoras pueden organizarse siguiendo los principios de la reconsolidación de la memoria: primero evocar, luego abrir la posibilidad de recountar, y finalmente facilitar que la persona ocupe un lugar distinto en la relación. En la práctica, debe desplazar la atención del terreno de “quién tiene razón” al de “qué podemos hacer con estas versiones para construir futuro”. Las técnicas narrativas, las preguntas circulares y la validación emocional son caminos para lograrlo. Por último, en relación con la evaluación de los procesos, los cambios narrativos –como la flexibilización del discurso, la inclusión del otro o la ampliación temporal– pueden utilizarse como indicadores de transformación genuina, más allá de la firma de acuerdos formales. El éxito no se mide únicamente en acuerdos, sino en la capacidad de las partes para flexibilizar sus relatos: que el discurso se abra a matices, que el otro sea reconocido, que el futuro aparezca como posible.

Este marco abre también perspectivas de investigación y desarrollo. En el plano académico, se requiere avanzar en estudios empíricos que midan de manera más precisa los cambios neuropsicológicos que acompañan la transformación narrativa en mediación. Sería valioso medir cómo cambian los recuerdos y emociones en un proceso de mediación cuando se trabaja sobre la rigidez de “tener la razón”. Así, el verdadero logro de la mediación no está solo en el acuerdo firmado, sino en la posibilidad de transformar memorias y relatos para que dejen de ser un obstáculo y se conviertan en punto de partida hacia un vínculo renovado.

TRABAJOS CITADOS

- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning: Four lectures on mind and culture*. Harvard University Press.
- Chen, J. (2025). How fear memory is updated: From reconsolidation to extinction? *Neuroscience Bulletin*, 41(7), 1054-1084. <https://doi.org/10.1007/s12264-025-01367-7>
- Cobb, S. (1993). Empowerment and mediation: A narrative perspective. *Negotiation Journal*, 9(3), 245-259. <https://doi.org/10.1111/j.1571-9979.1993.tb00706.x>
- de Bono, E. (1970). *Lateral thinking: Creativity step by step*. Harper & Row.
- Dudai, Y. (2006). Reconsolidation: The advantage of being refocused. *Current Opinion in Neurobiology*, 16(2), 174-178. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2006.03.010>
- Freud, S. (2006). Recordar, repetir y reelaborar. En *Obras completas* (Vol. 12). Amorrortu. (Obra original publicada en 1914).
- Freud, S. (1992). *El yo y el ello*. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1923).
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books. (Trabajo original publicado en 1992).
- Kelly, J. B., & Johnson, M. P. (2008). Differentiation among types of intimate partner violence: Research update and implications for interventions. *Family Court Review*, 46(3), 476-499. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2008.00215.x>
- Lacan, J. (2009). *Escritos I*. Siglo XXI. (Trabajo original publicado en 1966).
- Loftus, E. F. (2003). Make-believe memories. *American Psychologist*, 58(11), 867-873. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.11.867>
- Moore, C. W. (2014). *The mediation process: Practical strategies for resolving conflict* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Munuera Gómez, P. (2007). El modelo circular narrativo de Sara Cobb y sus técnicas. *Portularia*, 7(1-2), 85-106. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2541476.pdf>
- Nader, K., Schafe, G. E., y LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406(6797), 722-726. <https://doi.org/10.1038/35021052>
- Sánchez Agudelo, P. V., Rojas Granada, C., Aguirre Álvarez, N., Cardona Cardona, Á. M., & Lugo Agudelo, V. (2020). El diálogo como práctica colectiva para la reconciliación social. *El Ágora USB*, 20(2), 383-396.
- Schacter, D. L. (1999). The seven sins of memory: Insights from psychology and cognitive neuroscience. *American Psychologist*, 54(3), 182-203. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.182>
- Schiller, D., Monfils, M.-H., Raio, C. M., Johnson, D. C., LeDoux, J. E., & Phelps, E. A. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, 463(7277), 49-53. <https://doi.org/10.1038/nature08637>
- van der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. W. W. Norton & Company.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company.
- Winnicott, D. W. (1971). *Realidad y juego*. Gedisa.
- Wilhelm Wainsztein, J., Martínez Vidal, C., López Rodríguez, I., & Castellano Tejedor, C. (2025). La mediación: herramienta clave en la resolución exitosa de los conflictos según la perspectiva de los profesionales mediadores. *Quaderns de Psicología*, 27(2), e2160. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.2160>
- Winslade, J., & Monk, G. (2000). *Narrative mediation: A new approach to conflict resolution*. Jossey-Bass.

Javier Wilhelm Wainsztein

Psicólogo por la Universidad de Buenos Aires, Máster universitario en mediación por la Universidad de Murcia y Doctor en derecho y ciencia política por la Universidad de Barcelona. Profesor asociado y Comisionado para el bienestar de los estudiantes de la UPF-BSM. Presidente de la sección ARC del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña. Miembro de GEMME España. Correo electrónico: javier.wilhelm@bsm.upf.edu