



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

**ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
IZTACALA**



U.N.A.M. CAMPUS
IZTACALA

**TALLER PREMATRIMONIAL DE
PAREJAS**

001
31921
B3
1990-2

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

BEATRIZ BARRIENTOS MERCADO



MEXICO

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

1990



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Quiero dedicar este trabajo a todos aquellos seres queridos para mí: mi familia, mis maes tros, mis amigos, mi novio y demás personas, quienes con sus conocimientos, consejos, com prensión, apoyo y cariño, contribuyeron a la realización de este pequeño avance.

A todos ellos mi eterno agradecimiento

BEATRIZ

INDICE

IZT

1001143

	Pag.
✓ Introducción	1
Capítulo I La Familia	7
1.1 Concepto de familia.....	7
1.2 Evolución de la familia	8
1.3 Funciones de la familia	13
Capítulo II La Pareja	17
2.1 Factores de la Elección	17
2.1.1 Determinantes Sociales	17
2.1.2 Determinantes Psicológicos	18
2.2 Elementos en la Relación de Pareja	26
2.2.1 Roles	27
2.2.2 Comunicación	30
2.2.3 Solución de Problemas	34
2.2.4 Sexualidad	35
2.2.5 Compañía y Apoyo	37
2.3 Problemáticas en la Relación	39
Capítulo III Terapias Cognitivo Conductuales	45
3.1 Terapia Conductual	45
3.2 Terapia Cognitiva	55
3.2.1 Psicología Cognitiva	55
3.2.2 Terapia Cognitiva	57
3.3 Metodología Cognitivo Conductual	63
3.3.1 Desensibilización Sistemática	63
3.3.2 Entrenamiento Asertivo	65
3.3.3 Terapia Racional Emotiva	67
3.3.4 Entrenamiento en Solución de Problemas	69
3.4 Aplicación de la metodología cognitivo conductual a los problemas familiares	70

	Pag.
Capítulo IV Prevención de Problemas Familiares: Taller Prematrimonial de Parejas	75
4.1 Prevención de problemas a través de las técnicas cognitivo conductuales	75
4.2 Presentación del Programa "Taller prematrimonial de Parejas"	76
Metodo	97
Resultados: Evaluación Cuantitativa	99
Evaluación Cualitativa	101
Análisis por objetivos	101
Análisis de casos	120
Seguimiento	130
Evaluación técnica del taller	131
Discusión	135
Conclusiones	141
Anexos	
1- Inventario PIR	143
2- Inv. de Asertividad de Gambrill y Richet	148
3- Inv. de Miedos de Wolpe	151
4- Cuestionario de Detección de Expectativas	154
5- Cuestionario de Cierre	155
6- Técnica comunicación en uno y doble sentido	157
7- Técnica: La historia	158
8- Propagandas del taller	162
9- Constancias de Pláticas Prematrimoniales	166
Bibliografía	169

INTRODUCCION

Toda la vida del hombre transcurre dentro de grupos, con los que mantiene gran variedad de relaciones: de trabajo, afectivas, comerciales, etc. El hombre no puede vivir solo, porque en toda ocasión necesita de otras personas. Es un ser social por naturaleza.

El niño al nacer no podría sobrevivir sin el calor y los cuidados que le prodigan sus padres, de los cuales recibe además educación y sustento, lo que constituye una de las principales funciones de la familia. Así, la familia es el grupo primario de mayor importancia para el hombre, de ahí el gran interés que actualmente se concede a su estudio.

Pero, para que una familia pueda formarse, regularmente se desarrolla primero una relación de noviazgo. Mucho antes de la formación de la familia, la pareja de novios atraviesa un largo proceso de conocimiento e intercambios mutuos, debido a que cada uno es un sujeto individual diferente del otro, cada uno cuenta con su propio sistema de aprendizaje, conductas, ideas, etc, que ha obtenido por medio de sus experiencias anteriores.

La prolongada convivencia con una persona diferente de sí mismo, ocasiona el surgimiento de desacuerdos, malos entendidos, conflictos, etc.

* El proceso de integración de una pareja, dependerá del manejo adecuado de ciertos elementos, tales como el conocimiento que cada uno posea de sí mismo y de su pareja, la manera de reaccionar ante las personas, las estrategias utilizadas para solucionar problemas, el tipo de comunicación, el manejo de la ansiedad ante situaciones problemáticas, las expectativas que tengan hacia la pareja y el matrimonio, etc.

La falta de conocimiento acerca de los elementos mencionados, o la carencia de las habilidades necesarias, son las principales causas del surgimiento de conflictos familiares. Al no encontrar una solución adecuada para los pequeños problemas que se presentan, éstos crecen provocando sentimientos de angustia, depresión, celos, remordimientos: o bien, conductas desadaptadas como maltrato infantil, agresión, drogadicción, pandillerismo, y que muchas veces ocasionan la disolución familiar. *

Cuando los conflictos son muy fuertes, la familia puede continuar viviendo en esas condiciones por que "es su cruz", o porque viven evadiendo el afrontamiento de la situación hasta que sea posible, mientras que buscan algún culpable ajeno a sí mismo.

Otro camino por el que pueden optar los cónyuges, es el divorcio, el cual en los últimos años ha alcanzado mayores índices. Son los hijos las principales víctimas del divorcio, aunque muchas personas lo justifican diciendo que una mala relación familiar resulta más perjudicial para ellos, lo cual es cierto en algunos casos, como en el maltrato infantil, pero los padres no intentan otra solución, o no la más adecuada para solventar la situación.

De 1983 a 1988 las tasas de divorcios en México han sido -- las siguientes: a nivel nacional en 1983 se registraron 29,427 divorcios. Para 1984 se registraron 32,585 divorcios. La cifra de divorcios de 1985 fue de 32,955. En 1986 fueron 32,770 los divorcios registrados, mientras que en 1987 se registraron 32,882 divorcios y en 1988 se realizaron 32,816 divorcios.

Es alarmante pensar que 228,927 familias se han desintegrado en un lapso de 6 años, además de que esta cifra no contempla a las familias que se separan sin divorciarse legalmente y a -- aquellas que continúan juntas, pero que en realidad ya no son -- funcionales.

Un tercer camino a seguir por los cónyuges, y que es el que mayores beneficios aporta, es la búsqueda de ayuda de alguna persona ajena al núcleo familiar, ya sea Médico, Psicólogo, etc. -

Sin embargo, una vez que los problemas han llegado al punto de ser tan fuertes como para que los cónyuges decidan buscar ayuda, resulta más difícil desarraigar el conflicto, ya que la situación ha provocado el deterioro de la relación familiar.

Entonces el punto clave sería ¿cómo evitar el sufrimiento ocasionado por los conflictos familiares?, ¿cómo evitar que los pequeños problemas se conviertan en grandes conflictos?.

* Va que muchas veces los problemas familiares son el resultado de la falta de habilidades y conocimientos por parte de los cónyuges, surge la necesidad de proporcionar a los integrantes de las parejas de novios una educación que contribuya al desarrollo y adecuación de las habilidades y conocimientos necesarios para el afrontamiento de situaciones tanto individuales como sociales que suelen presentarse en una relación conyugal. *

Dentro de la Psicología, el análisis cognitivo-conductual, cuenta con varias técnicas que han sido aplicadas a los problemas familiares, buscando un cambio positivo en la interacción familiar, de manera que resulte más funcional y satisfactoria para sus integrantes. Dicho análisis está basado en los principios del aprendizaje, y dirige su intervención hacia tres tipos de conductas: las carencias conductuales, los excesos conductuales y las conductas que han sido adquiridas y resultan necesarias para el sujeto, pero que se manifiestan de manera inadecuada.

Aplicando los principios del aprendizaje, se pueden tratar gran variedad de situaciones problemáticas que se presentan en el núcleo familiar, debido a que la mayoría de conductas inadecuadas, han sido adquiridas por el aprendizaje. Así pues, la intervención puede consistir en la instrucción sobre las conductas necesarias y adecuadas, y de las cuales los sujetos carecen, tales como la solución de problemas, la conducta asertiva, etc., así como, la eliminación de las conductas inadecuadas, como la conducta agresiva y las creencias irracionales, para sustituirles por otras conductas más adecuadas.

Además de lo anterior, la aproximación cognitivo-conductual tiene la ventaja de resultar accesible y fácil de implemantar en sus técnicas, ya que explica las conductas inadecuadas en términos observables, y busca siempre la colaboración del sujeto en cuestión.

Algunas instituciones se han preocupado por prevenir los -- problemas familiares, proporcionando ciertas orientaciones a las parejas conyucales. En la Iglesia Católica, se imparten pláticas prematrimoniales a las parejas de novios. También se han creado algunas escuelas de padres, las cuales proporcionan una educa--- ción que les permite a los padres tener un trato positivo con -- sus hijos, y se dirigen a las parejas parentales en cualquier etapa del ciclo familiar. Por último, en diversas instituciones se imparten constantemente pláticas y cursos relacionados a la - familia, como el CPEA, el Centro Médico, la Universidad Nacional Autónoma de México, el departamento para el Desarrollo Integral de la Familia, los Centros de Integración Juvenil, etc.

Todas estas orientaciones, ayudan a las parejas a corregir conductas y prevenir problemas familiares, al proporcionarles información sobre los aspectos relevantes de la dinámica familiar.

Ahora bien, existe una técnica que implica el desarrollo de ciertas habilidades y características específicas, a través de - la reunión de un grupo de estudiosos que persiguen la enseñanza común: El Taller Psicológico, que constituye una opción educativa más dinámica y vivencial. Cada integrante aporta algo de su - experiencia y se enriquece con las vivencias de los demás, lo-- grando que el conocimiento no quede sólo a nivel teórico, sino - que se incorpore a su cotidianidad.

El presente trabajo propone una estrategia de intervención, para proporcionar a las parejas de novios una capacitación que - contribuya al desarrollo de habilidades y la adquisición de cong cimientos necesarios para el adecuado afrontamiento de las situa ciones difíciles que se presenten en el seno familiar, que puede constituir una alternativa de prevención de conflictos familia-- res.

Para lograr lo anterior, se emplean cuatro técnicas de la metodología cognitivo-conductual: entrenamiento en solución de problemas, desensibilización sistemática, entrenamiento asertivo y terapia racional emotiva, aplicándolas a temas importante de la relación familiar, tales como: comunicación, conocimiento mutuo, afrontamiento de problemas, sexualidad, etc. Con estos elementos se propone el programa de un Taller Prematrimonial de Parejas, el cual se desarrolla en la presente tesis.

En el primer capítulo se realiza un análisis de la familia en cuanto a su concepto, su evolución y funciones.

En el segundo capítulo, se analiza la relación de pareja, desde la elección mutua, los elementos que intervienen en dicha relación, así como los problemas que con más frecuencia afrontan los cónyuges.

En el capítulo número tres, se hace referencia al análisis cognitivo conductual, se describen las técnicas ya mencionadas, y las aplicaciones de éstas a los problemas familiares.

En el cuarto capítulo se presenta el Taller Prematrimonial de Parejas, así como su aplicación y resultados.

Falta página

N° 6

CAPITULO I: "LA FAMILIA

1.1 Concepto de Familia

La familia constituye el grupo primario de mayor importancia para la supervivencia del hombre, y debido a que en cada lugar habitado existen grupos familiares con características propias, resulta difícil dar una definición de lo que es la familia. Además, por la importancia que alcanza el tema, se ha abordado desde diversas áreas del conocimiento, tales como la Antropología, el Derecho, la Psicología, la Historia, la Medicina, etc, - por lo que la tarea de definición se complica aún más.

No obstante, existen algunas definiciones que, previendo lo anterior, intentan simplemente señalar los rasgos más generales sin entrar en detalles de composición familiar.

Cruz Ponce (14) define a la familia como "una entidad real y perpetua que ha existido en todas las épocas. Cambia constantemente, de acuerdo a las condiciones morales, políticas, sociales y económicas del momento y a las costumbres, ritos y creencias de sus integrantes" (pag. 215).

Una definición más elaborada es la de Alvarez (5), quién describe a la familia como "un sistema ecológico, es decir, un conjunto dinámico y potencial de 1) símbolos, 2) creencias, -- 3) actividades, 4) roles y 5) relaciones interpersonales, que se desarrolla e integra bajo la forma del escenario primario y permanente más importante del desarrollo humano y que durante un largo período de tiempo, sirve para poner en movimiento y sostener patrones de motivación, actividad y proyectos de diverso significado, en los distintos miembros, de tal modo que después, es tos patrones adquieren un momento propio, convirtiéndose en: -- identidades de conflicto; trayectorias de desarrollo y carreras interdependientes con sincronía alterna" (pag. 208).

Como es claro, la definición dada por Alvarez contiene una orientación dialéctica, toma en cuenta tanto al mundo externo, - como las representaciones internas que se dan dentro de la dinámica familiar, y esto es debido a que se basa en la explicación psicodinámica que proporciona la psicogeografía.

La perspectiva sociológica define a la familia como un sistema social, que se puede analizar como tal en sí misma, que es a la vez un subsistema del conjunto social global y mantiene múltiples relaciones con otros subsistemas del mismo sistema social global, es decir, se le entiende como "un sistema de relaciones, roles y funciones interactuantes" (65).

Ahora bien, desde el punto de vista jurídico, se toma al matrimonio como el sustento de la familia, y en los Códigos Familiares de Hidalgo y Michoacán de 1983 (3), se define al matrimonio como "una institución social y permanente, por la cual se establece la unión jurídica de un solo hombre con una sola mujer, que con igualdad de derechos y obligaciones, originan el nacimiento y estabilidad de una familia, así como la realización de una comunidad de vida plena y responsable".

Como se menciona en la definición de Cruz, la familia ha existido en diversos lugares y con diferentes características, y por esto mismo, ha sido estudiada por especialistas de distintas materias, proponiendo cada uno su propia definición, aunque todos de una u otra manera la describen como un grupo de individuos, unidos por lazos de parentesco, que viven juntos por algún tiempo, y que mantienen relaciones emotivas, económicas, sociales entre sí.

1.2 Evolución de la Familia

El origen histórico de la familia, se remonta al origen mismo del hombre primitivo, debido a que en su organización, siempre ha existido la tendencia central al mantenimiento de la sexualidad, así mismo, por la búsqueda de bienestar y la superación del temor. De esta manera se produce la institución fami---

liar, la cual proporciona a sus miembros una forma de organización social, a través del trabajo y la lucha por la existencia (45).

Engels en su libro "El origen de la familia, la propiedad privada y el estado" (21), inicia el estudio de la familia desde la perspectiva del materialismo histórico, retomando los estudios antropológicos de Morgan sobre la sociedad antigua, fundiéndolos con las hipótesis de Bachofen sobre el matriarcado, para su explicación sobre la evolución de la familia.

Engels reconoce cuatro tipos diferentes de familias dentro del desarrollo histórico.

Primero el hombre salvaje vivió en condiciones de inferioridad frente a la naturaleza y los animales. Al principio esta hor-
da vive relativamente aislada de otras y si llega a conocerlas, es mediante enfrentamientos bélicos. A esta etapa de la familia se le llama consanguínea, es decir, personas relacionadas por --
vínculos consanguíneos, la que típicamente desciende de una pareja y en la que todos los descendientes de cada generación, son --
entre sí hermanos y hermanas, y por lo tanto, maridos y mujeres unos de otros.

El primer progreso de la organización familiar, lo constituye la familia punalúa, que consistió en excluir a los padres y a los hijos del comercio sexual, al igual que a los hermanos y hermanas colaterales hasta el tercer grado, es decir, los primos --
carneales, segundos y terceros. Así, una serie de hombres que se llamaban entre sí punalúa, que significa "consocio", tenían en --
común una serie de mujeres, que de igual modo se llamaban entre sí punalúa.

En estos primeros tipos de familia, matrimonios por grupo, resulta claro que la descendencia no se podía asegurar más que --
por línea materna, así que, solo se reconocía la filiación femenina, al existir la imposibilidad de saber quien era el padre.

La siguiente etapa de la familia es la llamada familia sin-
diásmica, en la que los lazos de parentesco prohíben la unidad -

de formación familiar, por lo que un hombre vive con una mujer, pero la poligamia sigue siendo un derecho para el hombre, pero no así para la mujer, ya que la infidelidad es fuertemente castigada. Sin embargo, el vínculo conyugal se puede disolver con facilidad, por cualquiera de los cónyuges, quedando los hijos al cuidado de la madre.

La familia sindiásmica agrega el elemento de seguridad acerca de la paternidad, además de la seguridad de la maternidad. -- Posteriormente, a partir del desarrollo económico del hombre, -- quien debía proporcionar el sustento material de la familia, a medida que su fortuna crecía, su autoridad y poder crecían al mismo ritmo; así se origina la familia monogámica, en la cual -- predomina la autoridad del hombre, se sustituye la filiación femenina por la filiación masculina, y el derecho hereditario materno, por el derecho hereditario paterno, los hijos reciben el nombre del padre, y la disolución del vínculo conyugal ya no es tan fácil, solo el hombre puede disolverlo y repudiar a la mujer.

Por su parte Leñero (46), en los repertes de sus estudios sobre la familia, señala que en la historia de ésta, siempre han existido dos tipos de familia. La familia conyugal, que según él parece haber sido el primer tipo existente, la cual se constituye por los lazos conyugales y la descendencia que deriva de ellos.

El otro tipo de familia que se presentaba también entre los grupos primitivos, es la denominada familia consanguínea, también llamada extensa, en la cual predominan las normas derivadas del parentesco consanguíneo, es decir, de las relaciones padres-hijos, así que en la familia, además de la pareja conyugal, existían otros miembros colaterales.

En México, antes de la llegada de los españoles, entre los teochcas existió la familia nuclear, que estaba unida por los lazos familiares patrilineales con la comunidad. El padre tenía la máxima autoridad reconocida y respetada por la mujer, debía mantener económicamente a la familia, la madre tenía a su cargo

la crianza de los hijos y el cuidado del hogar (54).

Pero es con la colonización española, que se forma la organización de la familia mexicana actual. La familia mexicana se origina por la hibridación de, por un lado las sociedades aborígenes, que sufren la acción de los conquistadores, la cual modifica las estructuras económica y social de los indígenas, ya que los europeos, así como los africanos, que también fueron traídos eran portadores de sus propias tradiciones familiares. Y por último, completa el cuadro, la acción de los misioneros, al querer implantar las normas familiares del Cristianismo (54).

La base legal de la familia en la Nueva España, es el matrimonio, sustentado bajo los mismos preceptos que en España, esto es, el Derecho Canónico Tridentino, el que a su vez se deriva de la concepción cristiana del matrimonio. Bajo el matrimonio cristiano se constituyó la familia monogámica e indisoluble, siendo su finalidad: la unión de los cónyuges para amarse, procrear hijos y educarlos cristianamente, dejándoles libertad para escoger el estado al que Dios los llamare. Las condiciones para la validez sacramental del matrimonio eran: el consentimiento libre de cada cónyuge, edad adecuada física y biológicamente para poder realizar y comprender las obligaciones del matrimonio y la responsabilidad de la familia (54).

El Estado a través de reales cédulas, creó el "derecho indiano" para intervenir en la protección tanto del matrimonio, como de la familia, dando disposiciones para asegurar su validez (54).

Según Leñero (45) la familia en México, culturalmente tiene carácter híbrido, que responde a la institución formal de la cultura occidental judeo-cristiana, siendo que en el fondo vive aún una dialéctica no acabada entre el sentir indígena, la subcultura femenina tradicional y la normatividad española, que se refleja en la subcultura masculina machista.

La regulación jurídica de la familia también ha tenido su evolución a través de diferentes etapas. Primero se da la laici-

zación de la estructura familiar junto con la redacción del Código de Hammurabi en el año 1753 a C., que recoge el derecho de su tiempo, tiene el modelo de la familia patriarcal, se considera - al matrimonio como un contrato, se preconiza la monogamia y se fijan claramente las reglas de la filiación (29).

Posteriormente, con la consolidación del cristianismo como religión dominante en el imperio romano de oriente, a partir del siglo IV de nuestra era, el matrimonio se empieza a considerar - como un sacramento.

El siguiente cambio se da con la aparición y aceptación del llamado iusnaturalismo racional como doctrina inspiradora de la organización y estructura de los estados nacionales. Con esta -- doctrina se quebranta el poder absoluto del hombre y se perfila la existencia de la mujer, se desvinculan las instituciones relativas a la familia del aparato eclesiástico (29).

Con el surgimiento y evolución de la doctrina marxista como instrumento para interpretar y explicar la estructura de la sociedad, ya no es Dios quien condiciona la organización de la sociedad, sino la estructura económica, además se concibe a la familia como monogámica.

Finalmente el desarrollo económico, científico, y el exceso de desarrollo tecnológico, influyen en el replanteamiento de las reglas del derecho, ya que los psicólogos y los etólogos explican que es mejor que el niño crezca con su padre y con su madre, quienes le proporcionan cariño y cuidados (29).

[Actualmente la familia en México se ha diversificado por la influencia del sistema capitalista, que hace vivir de manera desigual a las personas, de acuerdo con el valor dado al capital y a la propiedad privada. Leñero propone la siguiente clasificación de los tipos de familia existentes en México (44).

La familia rural se localiza en las provincias, la agricultura es su base económica, su casa está construida con adobe y ladrillos, y su estructura puede ser de modelo conyugal o consanguínea.

La familia subproletaria es aquella constituida por las -- personas que emigran del campo hacia la ciudad. Generalmente viven en barriadas marginadas (paracaidistas), los padres de estas familias no tienen una ocupación fija, la madre aporta dinero a la casa, al igual que los hijos, realizando diferentes actividades de trabajo. Su concepción de la vida es dual, aceptan la -- existencia de un dios y trabajan sin constancia ni orden.

La familia de clase media, es la familia cuyos integrantes muchas veces cuentan con estudios técnicos sin concluir, buscan una mejor posición económica y poseen algunos bienes materiales propios.

La familia de clase media acomodada, en ella la mayoría de sus miembros tienen estudios profesionales y cuentan con la entrada de altos ingresos, y regularmente, creen en la indisolubilidad del matrimonio.

1.3 Funciones de la Familia

La familia constituye el medio en que el hombre satisface -- sus necesidades primarias y básicas. De acuerdo con Talcott Parsons (70) la familia contemporánea tiene dos funciones básicas: en primer lugar se encuentra la socialización de los niños, con lo que se hace referencia a la internalización que el niño hace de la cultura de su sociedad. La familia se encarga de transmitir al niño valores, pautas de comportamiento, ideas y conceptos sociales fundamentales, por esto es el instrumento de la sociedad para guiar, modelar y transmitir la cultura de generación en generación. Es también dentro de la familia, donde se realiza -- la primera y más importante identificación de la personalidad -- del niño, a través de la diferenciación de los sexos, el niño se identifica con el rol social adecuado a su sexo, sea femenino o masculino.

La segunda función primordial de la familia, según este autor, consiste en proporcionar estabilidad a la personalidad adulta, lo que se cumple en el matrimonio, por el hecho de que cada

cónyuge se encuentra ligado directamente al otro, además de formar un medio social caracterizado por elementos como la lealtad, el apoyo recíproco y el afecto, que son factores primordiales para la subsistencia emocional. La familia y el matrimonio brindan este apoyo emocional recíproco basándose en la cooperación, lo cual se relaciona con la diferenciación de los roles sexuales y familiares (padre, madre, hijos, esposos, hermanos, etc.), -- puesto que al estar los roles claramente diferenciados no pueden existir rivalidades internas, sino por el contrario, una mayor estabilidad emocional.

Pérez-Duarte (59) explica las expectativas que dieron origen a los fines del matrimonio, dividiéndolos en: Aculturación Religiosa y Aculturación Secular.

En lo referente a la primera, se encuentra su sustento en la Biblia, específicamente en el libro del Génesis, donde se plantea que el hombre y la mujer fueron creados para ayudarse mutuamente, así como, para asegurar la perpetuación de la especie. Posteriormente San Pablo proporciona fundamento a los fines del matrimonio, ya que, después del Concilio de Trento, sus aportes son retomados por el Derecho Canónico, que especifica en un canon: "La procreación y la educación de la prole, son el fin primario del matrimonio; la ayuda mutua y el remedio de la concupiscencia (regulación y satisfacción de los instintos sexuales) su fin secundario". Actualmente encontramos los fines del matrimonio, en el canon 1096 que especifica "Para que pueda haber consentimiento matrimonial, es necesario que los contrayentes no ignoren al menos que el matrimonio, es un consorcio permanente entre un varón y una mujer, ordenado a la procreación de la prole mediante cierta cooperación sexual" (3).

En cuanto a la influencia de la aculturación secular, dicho autor aclara que en ésta se considera al matrimonio, como una institución que legitima la relación sexual en aras de la seguridad de la prole que surge de esa relación y de la ayuda mutua entre la pareja. Pérez-Duarte también cita el libro de König " La

familia en nuestro tiempo, una comparación intercultural", en el cual se aclara que, es precisamente debido a la prole, por lo que el matrimonio se convierte en un asunto social que debe ser regulado por el Estado y la Iglesia, ya que si solo afectara al hombre y la mujer, no habría motivo para tal regulación.

Así, los derechos y deberes que jurídicamente se manifiestan en el matrimonio, se han derivado de los dos procesos de aculturación mencionados, y que forman la dualidad Estado-Iglesia que actualmente regulan el matrimonio.

Respecto a las funciones más sobresalientes que tenía la familia mexicana durante la época colonial, Ortega (56) las divide en: funciones productivas, ya que para la familia tenía gran importancia la función económica y política del linaje, existían en diversos puntos del territorio novohispano, grupos de familias o individuos que orientaban su actividad económica y política hacia intereses comunes. El matrimonio servía de medio para concertar alianzas entre familias y linajes, con fines económicos o políticos, además de que existía la trasmisión de bienes, derechos y títulos a través de la herencia.

El otro tipo de funciones importantes de la familia, eran las reproductivas, consistentes no sólo en la reproducción biológica de los individuos, sino también la reproducción de las relaciones sociales, de la estructura de la sociedad y de la cultura, es decir, la reproducción de la sociedad en su conjunto.

Para la Psicología, las funciones de la familia cobran importancia, debido a que es en el seno de la familia, donde el hombre pasa los primeros años de su vida, los más importantes para la constitución y desarrollo de su personalidad.

Es principalmente la madre, quien al nacer el niño, se encarga de gratificar sus necesidades impulsivas y de proporcionar la estimulación necesaria para la maduración de las estructuras de autonomía primarias. La madre ha de aportar el sustento y sostén para que el proceso humano se desarrolle en toda su ca-

pacidad, por lo que una falla en ese sostenimiento tiene repercusiones negativas en la formación de la estructura psicológica -- del infante humano. Pero además, la madre tiene sus propias necesidades emotivas, que el padre ayuda a satisfacer, y con esto -- proporciona un apoyo para la satisfacción de la madre y a su vez del niño (51).

Así pues, vemos que la importancia de la familia radica en el desempeño de sus funciones, en cuanto a los hijos y a los mismos cónyuges, ya que como señala López (47), la ciencia y la filosofía de nuestra época confirman que la plenitud de vinculación entre dos seres, solo se puede satisfacer, tanto desde el punto de vista psicológico, como biológico y ontológico, en la relación estable entre un hombre y una mujer, que se alcanza en el matrimonio.

Pero las funciones de la familia no se dan en el abstracto, es la pareja de cónyuges quienes se encargan de realizarlas, y en su desempeño, se enfrentan a una amplia variedad de situaciones difíciles, las cuales deben resolver, para que sus funciones se cumplan de manera adecuada. Entonces resulta necesario realizar un análisis de la pareja desde su inicio.

CAPITULO II: "LA PAREJA"

2.1 Factores de la elección

Va se han mencionado las funciones que cumple la familia, - por las cuales adquiere su importancia, tanto para la sociedad, como para los individuos. La primera función que cumple la familia, a través del matrimonio, es la referente a la satisfacción de las necesidades personales de los cónyuges: la ayuda mutua, la estabilidad de la personalidad adulta, la satisfacción del --instinto sexual.

✓ La familia comienza en el matrimonio, y a su vez éste co---mienza con la formación de la pareja. Es importante analizar los diferentes factores que pueden influir para que dos personas dis--tintas entre sí se unan en pareja, pues desde este momento se --inicia la dinámica que definirá su futuro sistema familiar.

(2.1.1 Determinantes Sociales

✓ La elección de un compañero se ve condicionada muchas veces por determinantes sociales, tales como la distribución cambiante de la población y el crecimiento de las aglomeraciones urbanas, las cuales ocasionan que los individuos elijan a su cónyuge de una manera no azarosa. Como explica Lemaire (44)* las posibilidades de elección están en realidad estrechamente limitadas, el terreno de los elegibles se sitúa para cada persona, en el restringido espacio de los lugares donde ha crecido y se desenvuelve. Este es especialmente marcado en el caso de los individuos aislados socialmente, como los extranjeros, a quienes las posibilidades de encontrar suficientes compañeros potenciales entre los --cuales puedan elegir una pareja, resultan tan limitadas, que aumenta en ellos la probabilidad de que se comprometan rápidamente con una pareja, sin que se haya podido efectuar una verdadera --elección recíproca.

A
7 } Los determinantes sociales también se ven reflejados en los prejuicios que la sociedad, a través de la clase social a la que pertenecen los sujetos, les va imponiendo. Muchas veces son aspectos externos, como el nivel económico, la atracción física, - el status social; los factores que en un momento determinan la aceptación o rechazo de una relación de noviazgo (65).

Además, en nuestra cultura mercantilista prevalece la idea de la compra más provechosa, y ésta se extiende también al terreno de las relaciones personales. De esta manera, una persona se considera 'atractiva', cuando posee un conjunto de cualidades -- que son populares y por las cuales existe demanda en el mercado de la personalidad. Así, "dos personas se enamoran cuando sienten que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por sus propios valores de intercambio' (24, pag. 15)}

A } Así pues, los factores sociales, tales como, la limitada -- oportunidad de encuentros, los prejuicios sociales y las ideas -- mercantilistas, son los que en muchas ocasiones, condicionan y -- determinan la formación de una pareja. Sin embargo, no son los -- únicos factores importantes, porque además se encuentran los determinantes psicológicos.

2.1.2 Determinantes Psicológicos

A } Existen varias teorías que intentan explicar el porqué se inicia y desarrolla una relación de pareja, tanto a nivel general, como específicamente, señalando las características que hacen que un individuo se sienta atraído por otro.

Un intento de explicar porque un hombre tiende a buscar una compañera, lo ofrece la llamada "teoría complementaria de la -- atracción sexual", la cual se remonta dentro de la filosofía y -- religión chinas, al principio masculino 'yang' y al principio femenino 'yin'. Estos principios se atribuyen a todo lo existente, y su doctrina está fundada en el texto taoísta, el Tao-Te-King, que manifiesta el dualismo chino, "todo lo existente está consti

tuido por la interacción de dos modos de energía opuestos pero complementarios. El yang es masculino, procreador, brillante, solar, celestial, activo y positivo. El yin es femenino, fértil, lunar, terrestre, pasivo y negativo. El yin y el yang están presentes en distintos grados e interactúan en cada ser humano, pero los hombres son predominantemente yang y las mujeres yin (-- Noss, 1963, en 37).

A } En nuestra cultura, la teoría complementaria nace en la antigüedad clásica griega. Platón proclamaba que los hombres en los tiempos pasados, habían sido criaturas de cuatro brazos y -- cuatro piernas, que fueron cortadas en mitades por un dios iracundo, por lo que desde entonces, las dos mitades se entregaron a la búsqueda constante de su otra mitad, para volver a convertirse en todos unificados (18).

A partir de Jung, los intentos anteriores se elevan a la categoría de teoría científica. Las ideas de Jung sobre la elección de pareja están arraigadas en sus conceptos de ánimo y ánima. El ánima representa los componentes femeninos de la personalidad del hombre, junto con la imagen que él tiene de la naturaleza femenina en general, esto es, el arquetipo femenino. De una manera similar, el ánimo representa los componentes masculinos de la personalidad de la mujer (Jung, 1969, en 37).

Kretschmer (18) realizó algunas investigaciones, de las que obtuvo varios descubrimientos sobre la existencia de la necesidad que tienen los sujetos de complementarse. En una población mixta, casi dos tercios de los matrimonios, se adaptan al principio de uniones de contraste; las parejas contrastaban en temperamento y compleción corporal entre sus dos miembros.

A } Por su parte Szondi (18) propone otra teoría tentativa, la cual se basa en la llamada "atracción genotrópica", que explica la atracción de genes semejantes que cada persona lleva en su -- equipo original. Como resultado de esta atracción, los genes que de otra manera se encontrarían biológicamente inactivos, ejercen una influencia irresistible sobre todo el destino de una persona,

incluyendo su elección de pareja, de amigos, de profesión y vocación. Esta teoría sugiere que una persona es capaz de descifrar la información en clave contenida en los genes recesivos de otra persona, y al hacerlo así, esta persona obtiene un conocimiento intuitivo de la estructuración de los impulsos de la otra persona, sus gustos, aversiones, debilidades e idiosincrasia, en realidad, de todo el destino pasado, presente y futuro de ésta. La teoría de Szondi se dirige hacia el campo de la parapsicología.

La teoría psicoanalítica proporciona una explicación muy amplia de los principales factores que influyen en el mecanismo de elección de pareja. En general, ~~nos propone~~ que la primera estructuración de una pareja, se apoya en fuerzas profundas inconscientes de un sujeto, que clínicamente se traducen en la existencia de necesidades, tendencias, presiones y expectativas para toda la vida. Freud en su obra "tres ensayos para una teoría sexual" (44), señala un primer tipo de elección del objeto amoroso, o elección de pareja. El llama "elección por apuntalamiento", al hecho de amar a la mujer que alimenta, o al hombre que protege, así como, a las personas sustitutivas que descienden de ellos.

En 1919, en su libro "introducción al narcisismo", Freud escribe una segunda explicación sobre la elección de pareja, a la que llama "elección de objeto narcisista", en la cual la elección del objeto amoroso, está basada en la relación del sujeto consigo mismo. Según este tipo de elección, se puede amar:

- a) a lo que es sí mismo
- b) a lo que se ha sido
- c) a lo que se querría que fuese
- d) a la persona que fue una parte de la propia persona (la cualidad que se querría tener) (44).

Este tipo de elección se basa en una imagen de lo que se querría ser, o bien, del "ideal del yo". De esta manera, la dimensión imaginaria aparece como fundamental en la organización de la elección amorosa y subraya su lazo con la historia propia

del sujeto.

(En los dos anteriores tipos de elección de pareja, sobresale el hecho de que el primer objeto de amor, sirve de referencia para las futuras elecciones. El primer amor de todo niño es su madre, y toda niña está enamorada de su padre; así, la elección de cónyuge se refiere de manera directa, ya sea positiva o negativamente, a la imagen parental del padre del sexo opuesto, o -- bien, en los procesos inconscientes puede ser que la referencia principal sea la imagen del padre del mismo sexo.)

Las huellas del complejo de Edipo se pueden encontrar en -- sus formas positiva o negativa en la elección de pareja:

1.- La elección de objeto se puede referir a la sustitución directa de una de las figuras parentales.

2.- La elección de pareja pueda referirse indirectamente a las figuras paternas, en el caso de que el sujeto busque utilizar a su futuro compañero de pareja para protegerse mejor de sus deseos edípicos, si estos son muy intensos y han sido reprimidos en el inconsciente. El sujeto elige a una pareja opuesta a la figura parental.

3.- Un tercer tipo, es cuando la referencia principal para la elección de pareja es el padre del mismo sexo, y se manifiesta cuando un sujeto elige a una pareja que posea las características que le avuden a cumplir las funciones que el mismo sujeto debería asumir, pero que se sabe incapaz de hacerlo (44).

Otro elemento que puede estar presente en la elección de pareja, es que el sujeto busque la relación con un compañero, como un medio para protegerse de las diversas expresiones de sus pulsiones, así, busca en su pareja las características que contribuyan a no despertar la pulsión parcial y más aún, a reprimirla mejor.

De esta forma, "el objeto elegido debe corresponder por lo tanto a características positivas, como todo objeto en toda relación amorosa, pero además, debe presentar características comple

mentarias determinantes, las cuales le permitan al sujeto mantener su unidad, la coherencia y defensa de su yo; en suma, su estabilidad y su seguridad frente a amenazas interiores, ligadas a la persistencia de corrientes pulsionales reprimidas, pero siempre vivaces". (44, pag. 68).

Los datos clínicos proporcionados por las terapias de parejas, confirman las aportaciones realizadas a las explicaciones de Freud por sus contemporáneos. El hecho de que el compañero de pareja no se elige únicamente por la referencia positiva o negativa de una figura parental, sino que también, el tipo de interacción sujeto-objeto está referido a un tipo de interrelación de la pareja parental, la organización de las relaciones parentales, sirve al sujeto de modelo para su propia organización diádica.

Entre los principales complementadores de la teoría psicoanalítica, se encuentra Melanie Klein, quien aportó una teoría para la comprensión de las primeras etapas de la vida psíquica y afectiva del ser humano. Ella insiste en el término "posición" - en vez del de "estado", para describir ciertas configuraciones específicas de relaciones objetales, que comienzan en la primera infancia y conservan su virtualidad potencial en el niño y en el adulto, pudiendo reaparecer especialmente en ciertos momentos de la vida amorosa.

La primera posición descrita por Klein, se conoce como esquizo-paranoide, la cual se manifiesta en los primeros seis meses de vida del infante y se caracteriza por el dominio de la ansiedad persecutoria, por el temor a ser dañado o destruido por el mundo que lo rodea; la percepción que se tiene de los objetos es parcial y ambivalente (objeto bueno, objeto malo), y el mecanismo que domina es la proyección, apareciendo además sentimientos de envidia.

La segunda posición es llamada "depresiva" aparece de los seis a los doce meses de vida, y sus características son: ansiedad por la pérdida del objeto, preocupación por el otro, y temor de dañar a otros, aquí ya se perciben a los objetos como totales,

el mecanismo que domina es la introyección y se manifiestan sentimientos de culpa.

Existen además, ciertos mecanismos que impiden a un sujeto pasar de la posición esquizo-paranoide a la depresiva. Los mecanismos de idealización y de escisión del objeto, no permiten salir de la posición esquizo-paranoide; mientras que los mecanismos neuróticos, como son el control, el triunfo y el desprecio, impiden la entrada a la posición depresiva.

(Las interpretaciones de Klein, ayudan a comprender los procesos de la conformación de una pareja, y se pueden aplicar a todos los casos. "La estrategia amorosa reproduce la de los primeros momentos de la existencia, cuando tiende a mantener, gracias a la actividad fantasmática, el carácter totalmente bueno y apartar de él, las que podrían aparecer como partes malas" (44, -- pag. 74).

Lo anterior es especialmente visible en las elecciones de las personas inmaduras, como los adolescentes, que sienten a sus padres incomprensivos, frustrantes y prohibitivos, comienzan a -- buscar ciegamente a un compañero cualquiera, que sea preferentemente de su edad, para que pueda experimentar cierta identificación con éste y distinguirlo así de las figuras parentales que -- por el momento son rechazados y despreciados. En estos casos se puede dar una parcialización de la relación con el compañero de pareja como una forma de conservar la relación establecida con -- él.

Además, se encuentra la necesidad que tiene el sujeto de mirar a su pareja como el "objeto bueno" que lo salva de la influencia de los "objetos malos", a la vez que ser sentido por su pareja como objeto bueno. En este sentido, puede resultar atractivo como futuro compañero de pareja, un sujeto que se presenta como una víctima de terceros perseguidores, ya que al sujeto le permite presentarse como el protector y salvador de su compañero y ser sentido por éste como objeto bueno.)

(Otro tipo de individuos, sienten temor a tener compromisos

demasiado intensos, que destruyan su equilibrio afectivo. Manifiestan un miedo a ser "devorados" por el objeto de amor. Este temor resume la vivencia existencial de sujetos frágiles, y por eso, su actitud hacia la elección amorosa se presenta principalmente, como una defensa contra ese temor a ser devorados por el amor. Regularmente eligen un compañero con carácter semejante al suyo, lo que les permite un mínimo de vínculos, suficientes para ayudarlos en su existencia en el plano social, pero no lo suficientemente densos como para provocar un quebrantamiento profundo de su identidad, que en estos sujetos no se encuentra solidamente fundada.)

Continuando con las explicaciones encontradas en la obra de Lemaire (44), pero ahora desde el punto de vista de la comprensión sistémica de la pareja, nos explica que la elección mutua de compañero, se efectúa no sólo en función de la estructuración anterior de la personalidad de cada uno, sino que también, está en función de una organización diádica estructurada, que permite hacer corresponder las tendencias de un sujeto, a las características comparables de su compañero, que se encuentra en éste de manera latente o patente, en el marco de un intercambio de disociaciones. Así pues, es la percepción inconsciente de una problemática común a los dos miembros de la pareja, con maneras complementarias de reaccionar simultáneamente uno sobre el otro, lo que crea una poderosa fuerza de atracción específica. Resulta como si, de manera inconsciente, cada individuo percibiera en el inconsciente del otro, una serie de conflictos internos, si éstos aparecen análogos a los suyos, el sujeto se sentirá poderosamente atraído por el otro.

Desde la perspectiva de la teoría psicoanalítica, se explica el proceso de elección de pareja, haciendo referencia básicamente a las figuras parentales por sí mismas, o al tipo de relación mantenida por las figuras parentales.

Pasando ahora a las aportaciones de la (teoría conductual) - observamos que desde esta perspectiva, se explica la adquisición de las conductas de los sujetos a partir de la infancia, la cual

se realiza a través de dos formas de aprendizaje: el aprendizaje directo y el aprendizaje por observación o vicario.)

En el aprendizaje directo, las conductas se adquieren por medio del condicionamiento clásico y el condicionamiento operante, este último tipo de condicionamiento, es el que al parecer tiene mayor importancia en el aprendizaje de pautas de comportamiento, ya que hace referencia al sistema de recompensas o reforzamientos que recibe el sujeto, así como castigos, que dentro de su familia le proporcionan sus padres, y con los cuales se moldean las respuestas o conductas del sujeto.

El aprendizaje por observación o vicario, explica que las conductas son aprendidas por observación, ya sea deliberadamente o de manera inadvertida, por la influencia del ejemplo. "Observando las acciones de otros, se forma en uno la idea de la manera como puede ejecutarse la conducta y, en ocasiones posteriores, la representación sirve de guía para la acción... Las influencias del modelamiento pasado alcanzan algún grado de permanencia cuando pueden representarse a manera de imágenes, palabras o cualquier otra forma simbólica. El ensayo mental constituye una manera de retener lo que ha sido aprendido por observación" (8, pag. 312).

La observación de la forma en que se relacionan entre sí los padres del sujeto, enseña a éste un tipo de relación conugal que podrá retomar cuando sea necesario.

Durante la atracción inicial en una relación de pareja, los sujetos pueden buscar la repetición de las pautas de relación que han aprendido de sus padres y que les resultaron reforzantes o satisfactorias, así como, la evitación de pautas de relación que consideran inapropiadas por implicar algún tipo de castigo. Además, durante su desarrollo, los sujetos encuentran otros modelos, de los cuales aprender, y en el momento de la elección de pareja pueden buscar a alguna persona que posea pautas de comportamiento que a ellos les faltan, es decir, buscan una compañía que los complementa.

(Pero la atracción inicial, de acuerdo con la teoría conductual, es el resultado de una elevada tasa de intercambios reforzantes que ocurre durante los primeros contactos de la pareja.) - Estos intercambios sirven de base a la persistencia y profundización de la futura relación. Desde esta perspectiva, se define el amor como "un intercambio complejo de conductas gratificantes, - tanto en sus dimensiones motoras, como cognitivas y emocionales"; así, el amor puede desaparecer si alguno de los integrantes de la pareja, disminuye su tasa de reforzamientos hacia el otro -- (13, pag. 42).

La teoría conductual nos ayuda a comprender de manera sencilla, algunos factores que mantienen o hacen perdurar una relación de pareja, y cuya falta o disminución, provoca el quebrantamiento de esta relación; tales como el intercambio de reforzamientos, los códigos de comunicación utilizados, la habilidad para solucionar problemas, etc.)

Aunque, como hemos visto, existen diversas teorías que intentan explicar la relación de pareja, la teoría conductual ha influido en el desarrollo de técnicas específicas que han sido aplicadas en el tratamiento de problemas maritales, arrojando algunos datos importantes para la comprensión de algunas áreas de la dinámica familiar, tales como: comunicación, solución de problemas, reciprocidad y metas de cambio (22).

A { (Así pues, existen diferentes factores que influyen en la elección y formación de una pareja, en algunos casos ejercen mayor influencia los determinantes sociales, mientras que en otros pueden ser los determinantes psicológicos los más importantes, - aunque en la mayoría de los casos, es una mezcla de factores sociales y psicológicos, lo que determina la elección de un futuro cónyuge.)

2.2 (Elementos en la Relación de Pareja)

A { Una vez que se ha formado la pareja, y a partir de ese momento comienza a desarrollarse un cierto tipo de relación, sobre salen algunos elementos como: las funciones o roles que cada in-

A { tegrante realice dentro de la relación, los códigos de comunicación utilizados, la manera de afrontar situaciones difíciles, el grado en que la pareja cumple la función matrimonial de proporcionar apoyo, o reforzar a su pareja, así como, la satisfacción sexual.) Veamos cada uno de ellos por separado/

2.2.1 (Roles :

Como se mencionó en el primer capítulo, la familia es un sistema organizado de acuerdo con la diferenciación de roles sexuales y familiares: padre, madre, hijo, esposa, esposo, etc., que hacen funcionar al grupo eficientemente y proporcionan estabilidad emocional a sus integrantes.

(Los roles constituyen pautas de comportamiento que), según la teoría conductual, (se adquieren por medio de los mecanismos de aprendizaje observacional desde el seno familiar, ya sea de los modelos parentales, o bien, a través del modelamiento simbólico, que proporcionan los medios masivos de comunicación, en especial la televisión, porque además de su extensión, presenta vívidamente las situaciones (7). Así, desde su infancia el sujeto aprende lo que hace un padre, una madre, unos esposos, etc.)

Los sociólogos definen al rol como la "posición" de un individuo, que deriva del lugar que corresponde a un actor en un sistema de relaciones sociales, o más específicamente, el conjunto de expectativas sociales, según las cuales, el que ocupa una posición dada debe comportarse frente a los que ocupan otras posiciones, de esta forma, son un tipo de normas sociales. Otros sociólogos definen a los roles, más como un elemento descriptivo de lo que realmente hace el sujeto, que como lo que se espera -- que haga (37).

A { (Se puede hacer una diferenciación entre roles sexuales biológicos, determinados por el sexo, que se refieren a sentimientos, conductas e impulsos que dependen del estímulo gonádico, y roles sexuales, que denominan las funciones deferenciales, el -- status y los hechos de la personalidad que caracterizan a los --

dos sexos en un contexto cultural dado) (37).

(Tradicionalmente el hombre le ha correspondido desempeñar - el "rol instrumental", esto es, proveer a la familia de las necesidades materiales, trabajar fuera de la casa, conseguir medios para mantener adecuadamente a la familia, así como, representarla en el contexto exterior, por lo que desarrolla sus capacidades intelectuales en mayor grado y se convierte en un ser agresivo. Por su parte, a la mujer le ha correspondido el "rol expresivo", que consiste en satisfacer las necesidades afectivas y emocionales de los integrantes de la familia, lo que condiciona su carácter volviendola dulce y tranquila, además de ocuparse del interior del hogar (70))

Estos roles tradicionales se encuentran arraigados en la -- cultura mexicana desde los tiempos de la conquista, y aparentemente resultan ser complementarios, sin embargo, al marcar el -- claro dominio del hombre sobre la mujer, se pueden provocar conflictos dentro de la estructura familiar. Ya que como menciona -- Pamfrez (61), el mundo del mexicano tiene una doble moral sexual y características contrastadas en los papeles que juegan recípro-- camente el hombre y la mujer. El hombre es dueño de sus prerro-- gativas, usa sin restricciones el dinero y se permite placeres que niega a la mujer. Desde el punto de vista de la atmósfera socio-- cultural de tipo sexual, México es un mundo de hombres, mientras que a la mujer se le enseña a negar su sexualidad, a ser discre-- ta y recatada, en tanto se le premia la maternidad, el ser "ma-- dre abnegada", ya que los hombres buscan mujeres que se asemejen a sus madres, que se embaracen mucho, que lacten bien y cocinen mejor.

Aunque es cierto que para su adecuado desarrollo personal, el niño necesita que su madre esté presente, y que tenga la capa-- cidad de empatía suficiente para entender cuales son las necesi-- dades del niño en un determinado momento, no es menos cierto que para poder cumplir su función de madre, la mujer necesita tener las condiciones externas adecuadas, ya que ella poseé sus pro-- pias necesidades de gratificación instintivas, eróticas y emoti--

vas, que deben ser satisfechas por una pareja. Al hombre en su rol de esposo, le corresponde satisfacer las necesidades de la madre, para que éstas no interfieran en la captación de las necesidades del hijo, y no conviertan a éste en víctima de su descarga (51).

Con la presencia del hombre-esposo, a la mujer le resulta fácil realizar la diferenciación de sus papeles como madre y como esposa, y es así como el interjuego de los roles diferenciados dan sentido al proceso familiar.

La familia mexicana está basada en dos proposiciones fundamentales:

- a) La supremacía absoluta e incuestionable del padre y
- b) El autosacrificio absoluto y necesario de la madre (17).

Pero además, en México existe una fuerte resistencia cultural, que deriva de sus normas, ante la mayoría de los cambios -- que amenacen con transformar el modo tradicional de vida, incluida la estructura familiar (60).

Sin embargo, en el momento en que cada miembro de la pareja asume el rol que le corresponderá desarrollar dentro de la dinámica familiar, entran en juego las necesidades comunes de la vida, que son las que inducen estos papeles. Esto se debe a que, según Richters (44) un papel sería el conjunto estructurado de lo que cada integrante de la pareja espera del otro.

(De esta manera, se puede decir que los roles se presentan en dos niveles: un nivel general, como esposa-madre, esposa-compañera, esposo-padre, etc., en el que se puede conservar o no la estructura tradicional; y un nivel específico de características personales complementarias, que resultan diferentes en cada familia, tales como: activo-pasivo, social-asocial, maduro-inmaduro, ordenado-caótico, etc.)

En la actualidad resulta notorio que, a pesar de la resistencia al cambio social, existe una ruptura en la estructura tradicional de roles, la mujer se ha vuelto más independiente en el aspecto económico, sale a trabajar fuera de su hogar, teniendo -

H
más tarde que desempeñar sus funciones tradicionales de quehaceres domésticos y funciones afectivas con su esposo e hijos. En muchos casos lo anterior ocasiona el rompimiento de la unidad o estructura de interacción de roles específicos (70).

No obstante, esta crisis no se presenta de manera generalizada, ya que existen familias en las cuales ambos cónyuges trabajan fuera y dentro del hogar, toman ese acuerdo desde la etapa de noviazgo y logran alcanzar de este modo la estabilidad económica y emocional. Un individuo puede ser tanto instrumental como expresivo, dependiendo de los requisitos conductuales de situaciones particulares (58). La Teoría Conductual apoyo lo anterior al plantear que las conductas que han sido aprendidas por los sujetos pueden modificarse o reaprenderse, esto es, que si el rol tradicional no resulta funcional dentro de la relación familiar, el sujeto puede cambiarlo por otro más adecuado.)

Pues bien, esta reestructuración en la dinámica de los roles, es una de las causas por las cuales hace unos años se hablaba de la crisis de la familia, pero no es una causa por si misma para dicha crisis, sino que ésta resulta del acuerdo o falta de acuerdo entre los cónyuges, sobre las funciones que cada uno desempeñará dentro de la dinámica familiar.

2.2.2 (Comunicación)

A
* Uno de los principales elementos para el buen funcionamiento de cualquier relación interpersonal, es el sistema de comunicación, el cual supone la existencia de un emisor, un receptor, un mensaje y un medio de transmisión. A través de la comunicación se transmiten ideas, pensamientos, sentimientos a la contraparte, promoviendo así un mejor conocimiento mutuo.

Una definición de comunicación es la elaborada por Costa y Serrat (13), quienes entienden la comunicación como un conjunto especificable de intercambios conductuales tanto verbales como no verbales, por medio de la cual se transmiten sentimientos, emociones, peticiones, elogios, etc, teniendo diversas formas de

hacerlo: hablan, tocan, sonrien, gesticulan, gritan, lloran, etc. v en este intercambio cada uno actúa a la vez como emisor v receptor de mensajes.

A } B } Satir (68) nos dice que comunicarse se refiere tanto a la conducta verbal, como a la no verbal, dentro de un contexto social. De esta manera puede significar una "interacción" o "transacción", también incluye todos los símbolos v claves que las -- personas utilizan para dar v recibir un significado.

A } B } Para que la comunicación resulte funcional, el emisor, el receptor, el mensaje v el medio, deben operar adecuadamente, v que las deficiencias dentro de la comunicación pueden deberse a la infuncionalidad de cualquiera de estos elementos, o a la incongruencia entre ellos.

Por una parte, puede existir inhabilidad en el emisor, ya sea por su inhibición, o porque la emisión resulta inadecuada -- verbal o no verbalmente para sus objetivos.) Suele decirse "estoy muy cansada", en lugar de "cada vez que vamos a la cama y hacemos el amor lo paso mal; creo que deberíamos hablar sobre esto, ¿no te parece?" (13).

A } B } Puede ser que el receptor tenga inhabilidad para atender -- los mensajes del otro, o bien, para reconocer v por lo tanto recibir, las conductas positivas de su cónyuge (13).

A } B } Finalmente, puede ser que el mensaje no sea reconocible y -- comunicable para ambos miembros de la pareja, ya que se expresa en términos subjetivos inobservables, siendo que debería expresarse en términos observables para que ambos cónyuges puedan reconocerlo. La esposa puede decir a su pareja "me gustaría que -- fueras menos egoísta", cuando en realidad quiere decir "me gusta ra que te hicieras cargo de los niños dos días a la semana" (13).

A } B } Satir (68) ha estudiado detenidamente los factores que in-- tervienen en el proceso de la comunicación, v ella indica que el aspecto fundamental en la comunicación, es el referente al signi-- ficado de las palabras. Su importancia resulta de que con gran -

frecuencia la gente se enfrenta a problemas, cuando "A" utilizó una palabra en un sentido, y "B" la escuchó como si hubiera querido decir algo completamente distinto. Todo esto se debe a que las palabras suelen ser confusas por sí mismas. Una palabra puede tener diferentes significados, y a la vez referir a cualidades diferentes de un objeto o persona, y además, las palabras son abstracciones, símbolos que sólo sustituyen a aquello a lo cual se refieren.

Debido a lo anterior, es importante que las personas aclaren y califiquen lo que dicen y piden a los demás que hagan lo mismo cuando se sienten perplejos ó confundidos por lo que han escuchado. Una persona que se comunica de manera funcional puede:

- Expresar con firmeza su opinión
- Al mismo tiempo, aclarar y calificar lo que dice
- Pedir al otro la réplica
- Ser receptivo a la réplica cuando la recibe.

Además, cuando una persona se comunica lo hace simultáneamente a través de ademanes, expresión, tono de voz, postura, movimientos corporales, etc; y toda esta comunicación ocurre dentro de un contexto: ¿cuando ocurre?, ¿donde?, ¿conquien?, ¿bajo que circunstancias?, ¿cual es la relación entre las personas que llevan a cabo el intercambio?. La comunicación es un asunto complejo ya que el receptor debe evaluar todas las formas diferentes en que el emisor envía mensajes y al mismo tiempo debe estar conciente de su propio sistema de interpretación o recepción de mensajes (68).

Un mensaje contiene dos niveles. El nivel denotativo se refiere al contenido literal, mientras que el nivel metacomunicativo, es un comentario acerca del contenido literal y a la vez, de la naturaleza de la relación existente entre las personas involucradas, dicho de otra manera, es un mensaje acerca de un mensaje. La comunicación congruente se obtiene cuando se envían dos a más mensajes por diferentes niveles, sin que ninguno contradiga a otro (68).

Costa y Serrat (13) llaman "lenguaje operacional" a aquel - que logra establecer un código intercambiable y descifrable y -- que a la vez resulta eficaz para conseguir que la comunicación - resulte mutuamente satisfactoria. Para que el lenguaje sea opera cional debe estar basado en descripciones observables y cuantifi cables, además de ser congruente, esto es, conveniente y oportu no de acuerdo a la situación y contexto en el que ocurre.

En la referente a los mensajes Haley (68) explica cuatro -- partes en todo mensaje:

Yo (emisor)

Estoy diciendo algo (mensaje)

Y te lo digo a tí (receptor)

En esta situación (contexto).

Esto se resume como: Yo deseo esto de Tí, en esta situación

Continuando con las aportaciones de Satir (68), ella nos ha bla de una complicada serie de imágenes que se encuentra presen te en la percepción del significado de un mensaje:

- La idea de sí mismo (cómo me veo a mi mismo)
- La idea que uno tiene del otro (como te veo)
- La idea que uno tiene de la idea del otro, acerca de uno mismo (como veo que tú me ves)
- La idea que uno tiene de la idea del otro, acerca de la - idea que uno tiene del otro (como veo que tu me ves vién dote).

H { Pues bien, la comunicación es un proceso complicado por involucrar tantos elementos, que necesitan ser congruentes unos - con otros para que pueda existir claridad en la emisión y recep ción de mensajes. En todo momento las personas comunican algo a otros, ya sea de manera verbal o no verbal, la comunicación se - encuentra siempre presente dentro de las interacciones de las pa rejas. Esto se relaciona con los niveles de profundidad con que puede manifestarse la comunicación: el nivel neutro es superfi cial, sin mencionar nada de sí mismo; el nivel exterior consiste en hablar de cosas en común, pero superficiales o externas, ta--

les como compromisos, pagos, etc; mientras que el nivel interior se refiere a la transmisión de pensamientos, sentimientos, ideas, temores, proyectos, etc., este último nivel es el más importante dentro de la relación de pareja, aunque los otros no dejan de estar presentes.

2.2.3 Solución de Problemas

La relación marital es por sí misma una situación compleja, que provoca que ambos cónyuges se enfrenten continuamente a situaciones difíciles, y muchas veces ninguno de ellos posee la habilidad para afrontarlos, por lo que tratan de ignorarlos, o se enfrentan a ellos de manera inadecuada, lo que puede provocar a su vez el surgimiento de otros problemas.

Cuando las parejas tratan de resolver un problema específico sin tener la habilidad necesaria, pueden mezclar en sus discusiones una serie de problemas secundarios e irrelevantes en ese momento, lo que suele ser una fuente de conflictos. El discurso se convierte en una larga lista de acusaciones mutuas que los aparta de su objetivo inicial (13).

110 Ambos cónyuges deberían contar con la habilidad para analizar las situaciones problemáticas de manera adecuada, hacer evidentes las diversas formas de solucionarlo, seleccionando la o las más convincentes, ya que estas situaciones regularmente provocan ansiedad y estrés (27).

De acuerdo con Costa y Serrat (13), las dificultades que se presentan en la solución de problemas, provienen del déficit que tienen los integrantes de la pareja, al alguno de los componentes básicos necesarios para la resolución de los problemas. Estos componentes son:

- 1.- Especificación o selección de los componentes del problema
- 2.- Especificación de los cambios concretos que se desea obtener
- 3.- Formulación de posibles soluciones

4.- Ser capaces de llegar a un acuerdo.)

(El rango de situaciones dolérmicas o difíciles, se extiende a todos los campos: económico, social, afectivo, y van desde la sencilla elección de un par de zapatos, hasta tomar la decisión sobre el cambio de residencia, o decidir un divorcio. Por lo tanto, el afrontamiento de problemas es otro aspecto dentro de la vida familiar, y los cónyuges deben estar preparados con una estrategia que les permita afrontarlos adecuadamente cuando se presenten.)

2.2.4 (Sexualidad)

A { Otro elemento no menos importante dentro de la relación de una pareja, es la sexualidad, tan importante es, que como se mencionó anteriormente, resultó determinante en la aparición de la institución familiar, de igual manera, está incluido dentro de las funciones del matrimonio civil. (En general no se puede prescindir de ella, ya que es el medio por el que se inicia la familia, además, la satisfacción del instinto sexual es una de las principales fuentes de gratificación con que cuenta el hombre.)

En el campo de la sexualidad, Kaplan (39) ha realizado importantes investigaciones y ha aportado mucho al tratamiento de los problemas que se presentan en esta área.

A { Dice Kaplan que "la respuesta sexual humana es una secuencia ordenada de acontecimientos fisiológicos, cuya meta es preparar los cuerpos de dos miembros del sexo opuesto para que se cumpla la reproducción de la especie. Para que el acto sexual tenga éxito, es necesario que los órganos genitales de cada uno de los miembros de la pareja experimenten una serie de cambios intensos en cuanto a su forma y función (pag 23).

Masters y Johnson (49) dividen la respuesta sexual masculina y femenina en cuatro etapas sucesivas:

EXCITACION: Se caracteriza por el inicio de sensaciones eróticas y la consecución de la erección del pene en el hombre y la lubricación vaginal en la mujer, incluyendo además la reacción -

somática generalizada de vasocongestión y miotinia; se aceleran los procesos respiratorios, aumenta el ritmo cardiaco y se áncramenta la presión arterial. En la mujer el útero aumenta de tamaño y la vagina comienza a dilatarse y abombarse para poder alojar al pene.

MESETA: Consiste en un estado de excitación más avanzado, - inmediatamente anterior al orgasmo. La respuesta vasocongestiva local de los órganos sexuales primarios alcanza su máximo en ambos sexos, en el hombre la erección es firme y el pene alcanza - su máximo tamaño, en la mujer se presenta una hinchazón y coloración de los labios menores, y se forma una lámina espesa de tejido congestionado, que los autores llamen "plataforma orgásmica", el útero alcanza su máxima altura y el clitoris gira 180 grados y se retrae inmediatamente antes del orgasmo.

ORGASMO: Es la etapa más placentera del acto sexual. En el hombre el semen brota del pene erecto en varios chorros (entre 3 y 7), con intervalos de 0.8 segundos, primero se contráen los órganos internos, seguido de contracciones rítmicas de la uretra - peneana y los músculos de la base del pene y del perineo. En la mujer existen contracciones rítmicas reflejas a intervalos de -- 0.8 segundos de los músculos circunvaginales, del perineo y de - los tejidos dilatados de la plataforma orgásmica. Tras el orgasmo, el hombre es refractario durante cierto tiempo a la estimulación sexual, mientras que la mujer nunca es físicamente refractaria a un orgasmo.

RESOLUCION: Durante esta etapa disminuyen las respuestas fisiológicas locales específicas de cada sexo y todo el soma regresa a su estado inicial de reposo o estado basal.

* (Para que el acto sexual tenga éxito, además del adecuado -- funcionamiento fisiológico de los miembros de la pareja, se requiere que la persona se encuentre tranquila y no se bloquee por algún proceso conciente de control. Un ambiente de apertura y -- confianza mutua, permite a la pareja relajarse y entregarse plenamente a sus vivencias eróticas, o dicho de otra manera, una -

respuesta sexual adecuada, depende tanto de la estimulación sexual idónea, como de la libertad para responder a ella. Las técnicas deficientes que utilizan algunas parejas, en algunos casos se deben a la falta de información, mientras que en otras son el producto de sentimientos de culpabilidad sexual y de ciertos conflictos psíquicos que no siempre resultan evidentes para la pareja (39).

Entre las fuentes específicas de ansiedad, que obstaculizan el estado de relajación y el disfrute sexual pleno se encuentran:

1.- La evitación o fracaso de la pareja en el establecimiento de una conducta sexual que resulte excitante y estimulante para ambos.

2.- El recuerdo de experiencias sobre fracasos o rechazos de una pareja, o presión para la realización del acto sexual.

3.- Aprendizaje de la sexualidad como algo sucio e indebido.

4.- El fracaso de la pareja para comunicarse abiertamente, sobre sus auténticos sentimientos, deseos y respuestas (39).)

2.2.5 Compañía y Apoyo

Este elemento también se encuentra presente desde el momento mismo de la formación de la pareja, y de igual manera se menciona como una de las funciones del matrimonio.

Además de la satisfacción del instinto sexual, son las necesidades afectivas, las que conducen a los sujetos a buscar una pareja que los complemente, los ayude y los gratifique, de acuerdo con la teoría conductual, buscan una fuente de reforzamiento.

Sánchez (65) nos da su opinión sobre este elemento, concibiéndolo como una de las funciones familiares. Dicho autor explica que la familia debe encargarse de satisfacer las necesidades integrales del hombre, ya que es en ella donde se sientan las bases para la supervivencia física y emocional de los individuos, es a través de la experiencia familiar, la comunicación y la empatía, como los miembros de la familia van desarrollando lo esencial de cada uno. El refugio y la alimentación mental y anímica

que encuentran en el seno de la familia, les permite darle un sentido existencial humanista a su vida.

A Fromm en su libro "El arte de amar" (24), proporciona una interesante explicación sobre la necesidad que tiene el hombre de unirse a otro. Los individuos de todas las edades y culturas se enfrentan al mismo problema: superar la separatividad, lograr la unión, trascender la propia vida individual y encontrar compensación. Durante su infancia, el hombre permanece en unidad con su madre, sin tener sensación de separatividad, pero en la medida que va desarrollando su individualidad, la presencia física de la madre deja de ser suficiente y surge la necesidad de superar la separatividad de otras maneras. Algunas formas que utilizan las personas para lograr esto son: refugiarse en el alcohol o las drogas, buscando el orgasmo sexual, o uniéndose a un grupo por medio del conformismo, la rutina en el trabajo y en el placer, o por la realización de una actividad creadora.

Sin embargo, la solución plena se encuentra solo en el logro de la unidad interpersonal, la fusión con otra persona, en el amor. Pero un amor maduro, que significa la unión condicionada por la preservación de la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un poder activo en el hombre, que atraviesa las barreras que lo separan de sus semejantes; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad, y no obstante, le permite ser él mismo, mantener su integridad.

Por otro lado, Skinner (69) utiliza los términos de "contingencias filogenéticas" y "contingencias ontogenéticas", para describir lo que otros autores llaman necesidades, impulsos, instintos o motivaciones. Para Skinner las contingencias filogenéticas son aquellas que hacen referencia a la especie, y a las que los otros conocen como necesidades innatas, biológicas o primarias: sed, hambre, sueño, sexo, respiración, etc. Mientras que las contingencias ontogenéticas se refieren a los individuos particulares, y son aquellas que implican el tener una historia de aprendizaje por reforzamiento, y que se pueden mantener o reducir a -



U.N.A.M. CAMPUS
IZTACALA

través de los procesos de castigo o reforzamiento; entre éstas - se pueden agrupar la emotividad, y las conductas como la agre--- sión, la frustración, la evitación, etc.

Desde esta perspectiva, la unión de dos individuos se expli ca por el intercambio de conductas reforzantes entre ambos miem bros de la pareja, lo que está relacionado con las contingencias ontogenéticas de cada uno, que a su vez re relaciona con las ex periencias de reforzamiento y castigo que tienen en su historia.

Dicho de una u otra manera, la cuestión es que el ser huma no tiene ciertas necesidades afectivas, que solo se satisfacen de una manera plena, en la unión permanente y estable con otra persona, esto es, en la formación de la pareja y la familia, que es el mejor medio que posee un individuo para obtener reforza--- mientos, que satisfagan sus necesidades personales.

IZT. 1001148

2.3 (Problemáticas en la Relación)

Como ya se ha visto, (es claro el hecho de que la relación de pareja no es un asunto sencillo, ya que requiere de la presen cia de una serie de conocimientos y habilidades en cada uno de sus integrantes, que les permitan afrontar de manera satisfactoria para ambos, las situaciones difíciles que se presentan constantemente dentro de la dinámica familiar.

Las problemáticas a las que la pareja debe enfrentarse pue den provenir de diferentes fuentes. Tal vez la pareja contrajo - matrimonio sin haber concluido el proceso de conocimiento mutuo, que es una finalidad del noviazgo; o creen que se aman realmente y eso es la único importante, ya que su amor los hará felices -- por siempre, siendo que, como menciona Satir (67) el amor no es una bola de cristal para conocer a la pareja, ni puede resolver todas las situaciones problemáticas.)

Drakeford (17) encuentra que en muchas parejas es caracte rístico un "analfabetismo marital", que denota la carencia de - las habilidades necesarias para relacionarse, lo que obliga a -- los sujetos a responder solamente a los aspectos biológicos ele-



mentales e iniciar el matrimonio sobre bases falsas, y es por esto mismo que este tipo de enlaces están destinados a fracasar aún antes de iniciarse.

Sún cuando en la pareja no se haya dado el caso anterior, sabemos que la relación marital por sí misma implica una situación compleja, por lo que los cónyuges frecuentemente se deben enfrentar a dilemas que provocan ansiedad y estres en ambos si no tienen habilidad para encontrar una solución adecuada para tal situación.

En un estudio realizado por Rirchler (13) se definen los conflictos de las parejas como un intercambio en el cual uno a ambos miembros de la diada demandan un cambio inmediato en la conducta de la otra persona y ésta no se encuentra de acuerdo con el cambio.

Las parejas en conflicto suelen realizar un análisis de sus problemas según lo que Hurvitz (13) llama "hipótesis terminales" que consiste en ofrecer una explicación de la conducta de una manera que no proporciona información acerca de cómo se puede cambiar la situación, como por ejemplo el decir "eres tan desordenada como tu madre", no ofrece ninguna alternativa de cambio, pero si puede provocar una discusión entre los cónyuges.

Además de la habilidad para solucionar problemas, la habilidad para comunicarse de manera efectiva, es un elemento básico para el buen funcionamiento de otros aspectos de la vida marital. Ya se nombraron anteriormente los elementos presentes en el proceso de la comunicación. Satir (68) nos explica que la comunicación absolutamente clara es imposible, ya que la comunicación -- por su misma naturaleza es incompleta, pero la persona que se comunica en forma disfuncional, deja al receptor buscando a tientas y adivinando que habrá en la cabeza y en el corazón de que está hablando. La gente necesita tener medidas para poder completar lo más posible su comunicación, si es que desea llegar conjuntamente a resultados de éxito, desde cumplir con el trabajo de la vida cotidiana, hasta ser capaz de gozar una relación sexual que sea satisfactoria para ambas partes.

Faltan páginas

N° 41.42

25% de las veces falle.

La capacidad erectil depende de la sana anatomía del pene, la adecuada provisión vascular y la ausencia de alteraciones fisiológicas. No obstante, aproximadamente el 85% de los casos de impotencia son debidos a problemas de tipo psicológico (39).

De igual forma, en la mujer las disfunciones pueden ser provocadas por alteraciones fisiológicas o problemas psicológicos, pueden relacionarse con la ansiedad de alguno de los miembros de la pareja en el momento de realizar el coito, la falta de confianza mutua, la comunicación inadecuada entre los cónyuges respecto a la manera de estimular, responder o realizar el acto sexual.

(Así pues, en la relación matrimonial pueden existir infinidad de problemas, tales como celos, infidelidad, insatisfacción sexual, maltrato infantil, etc; que son el resultado de la falta de conocimiento mutuo entre los cónyuges, la inhabilidad para comunicarse, así como para afrontar problemas, alguna disfunción sexual, etc. Las situaciones difíciles se agudizan cuando comienzan a aparecer los hijos en el escenario familiar, ya que la educación y trato de estos requiere una gran responsabilidad y conocimientos.)

Ser padre de familia es una de las profesiones más difíciles, junto con el ser esposo, y sin embargo, la gente se prepara para muchas cosas, menos para esto. Existen actualmente formas positivas y eficaces de educación, que los padres pueden aprender y aplicar. Lo que en realidad se necesita es una "planeación preventiva y eficaz" por parte de los padres de familia, para evitar la aparición de hábitos negativos y en cambio, procurar la formación de hábitos positivos (2).

Al desconocer las formas positivas y eficaces en el trato y educación de los hijos, los padres pueden adoptar posiciones extremas con estos, que van desde la total libertad, la ausencia de disciplina y autoridad, hasta la rigidez máxima, que llega incluso al maltrato físico o emocional, siendo este último en mu-

chas ocasiones más dañino para el desarrollo personal del niño, que el maltrato físico.

(Por otra parte, si un sujeto busca una pareja para satisfacer sus necesidades afectivas, cuando esta pareja ya no cumple con las expectativas de sus integrantes, la relación sufre un -- quebrantamiento, como mencionan Costa y Serrat (13), la relación amorosa se mantiene mientras el intercambio de conductas de tipo cognitivo, emocional y motor, que se mantiene entre ambos integrantes de la diada, resultan reforzantes o gratificantes para ambos, y por lo tanto, cuando este intercambio deja de resultar gratificante para uno o ambos, comienzan a originarse conflictos que nuevamente requieren el empleo de habilidades de comunicación y resolución de problemas, para que la pareja recupere su equilibrio emocional.)

En todas las situaciones problemáticas mencionadas, resalta el hecho de que resulta una necesidad indispensable, para el adecuado manejo de las situaciones difíciles que implica la relación matrimonial, el que cada uno de los cónyuges sea responsable de sus conductas, y posea las habilidades y conocimientos suficientes para manejar adecuadamente la variedad de elementos -- que conforman la dinámica familiar.

Aunque existen diversas teorías que explican los problemas familiares, y dirigen su intervención hacia la resolución de dichos conflictos, la teoría conductual ha influido en el desarrollo de técnicas, que toman en cuenta además del aspecto conductual, las cogniciones de los sujetos, y que han sido aplicados a gran variedad de problemas, incluidos los familiares alcanzando importantes beneficios para los pacientes.

Además, al estar basadas en la teoría del aprendizaje, constituyen un instrumento útil para la adquisición y desarrollo de las conductas necesarias dentro de la vida familiar.

CAPITULO III: "TERAPIAS COGNITIVO CONDUCTUALES"

3.1 Terapia Conductual

El Análisis Conductual es aquél que da cuenta de la conducta pública y observable, examina los reforzadores que la mantienen, valora los rasgos generales de la personalidad, analiza la situación real del paciente, buscando la naturaleza del desorden y la conducta adecuada para el tratamiento (72).

Historicamente surge en Rusia con los trabajos en neurofisiología de Sachenov, Pavlov y Bechterev (66), los cuales dan origen al condicionamiento. Pavlov elabora un procedimiento, que fundamentalmente consiste en el apareo de dos estímulos, en el que existen los siguientes componentes básicos: Estímulo Incondicionado (EI), es el estímulo provocador de una respuesta por sus propiedades; Respuesta Incondicionada (RI), aquella respuesta provocada por la presentación del EI; Estímulo Positivo (Ep) indica la ocasión para responder, pero sin estar apareado con el EI; Estímulo Condicionado (EC): estímulo inicialmente neutro que al ser apareado con el EI, adquiere las propiedades de éste; Respuesta Condicionada (RC): respuesta que anteriormente era provocada por el EI y ahora se produce ante la presentación del EC.

Este modelo, hoy conocido como Condicionamiento Clásico, explica que las conductas problema se originan por las perturbaciones en el nivel cortical, como un conflicto entre los procesos de excitación y de inhibición.

En América, el conductismo es representado por Watson, --- quién estaba interesado en la conducta animal y en la psicología como ciencia objetiva y experimental.

El condicionamiento en Rusia y en América enfatizó la posibilidad de modificación de la conducta, surgiendo así la psicología del aprendizaje, que trata de explicar como son adquiridas -

las conductas y produce bases para la modificación de las mismas (23).

Entre los principales representantes de esta teoría se encuentra Thorndike, quién empleó métodos objetivos para explicar como se aprenden las respuestas nuevas, que antes no se encontraban en el repertorio de un sujeto, su técnica se conoce como "ensayo y error", sobre la cual él postula la "ley del efecto". Esta ley enfatiza la importancia de las consecuencias positivas para el aprendizaje y la modificación de la conducta (40).

Posteriormente, Guthrie (71) plantea que el aprendizaje está en función de la repetición en la presentación de los estímulos que provocan una respuesta, además aplica el contracondicionamiento, llegando a la conclusión de que la regla más simple para romper un hábito (manera uniforme de responder a situaciones estímulo bien definidas), es "encontrar los indicios que indican la acción y practicar otra respuesta ante dichos indicios" (pag. 138).

Skinner por su parte, realiza una aportación respecto a las aplicaciones reales de aprendizaje en la terapia, dando principio a la investigación del condicionamiento operante, el cual está interesado en la interacción del individuo con su medio, la relación entre estos elementos se analiza en base a Variables Dependientes (VD) y Variables Independientes (VI). Junto con el condicionamiento operante surge el concepto de "reforzamiento" como eje central de la investigación de la conducta (23).

Además del reforzamiento, el cual tiene la función de incrementar la probabilidad futura de presentación de una respuesta o conducta, existen otros conceptos utilizados dentro del modelo de Skinner, como son el de "castigo", que tiene una función opuesta al reforzamiento; el de reforzamiento condicionado, que explica cómo un reforzador puede controlar una conducta en virtud de su asociación con un reforzador incondicionado o primario y el de estímulo discriminativo, que es aquél que precede y señala la disponibilidad del reforzador.

Skinner intenta incluir en su modelo de Estímulo Respuesta (E-R) cualquier tipo de conducta, ubicando todos los datos disponibles en las categorías de VI y VD, teniendo como único requisito que sean observables y fáciles de manipular, pero reconociendo que con frecuencia la conducta humana pone en situaciones embarazosas a los principios del reforzamiento; "el hombre actúa a veces de modo que se crea dolor y se destruye el placer, se tiene una utilidad neta cuestionable y se opone a la supervivencia de la especie" (pag. 5, en 66).

El modelo Skinneriano ha recibido críticas desde múltiples posiciones, se le ha acusado de una inclinación antiteórica, de su explicación reduccionista de la conducta humana, de no tener en cuenta factores inobservables, como sentimientos y cogniciones, los cuales muchas veces son más determinantes que los factores inmediatos y observables, en la explicación de la conducta. Retomando estas críticas, otros autores han propuesto modelos -- más completos, en los que se toman en cuenta factores inobservables que también cobran importancia para el tratamiento de la -- conducta patológica.

Sin embargo, es en Sudáfrica con los trabajos de Wolpe (71) cuando se puede hablar de modificación de conducta como tal, -- siendo él uno de los fundadores del análisis conductual como hoy lo conocemos. Wolpe define la terapia de la conducta como la -- aplicación de los principios establecidos experimentalmente para la superación (modificación) de hábitos que no son adaptativos -- para el sujeto, ya que no satisfacen sus necesidades o no evitan el daño, el dolor o la fatiga, y a pesar de ello son persistentes. Para lograr esta superación, es necesario en algunas ocasiones escudriñar toda la gama de las ciencias de la conducta para obtener los principios pertinentes.

Wolpe elaboró una teoría denominada "Inhibición Recíproca", que alude a acontecimientos neurales autónomos y antagónicos que acompañan a algunas conductas tales como el relajamiento, res---puestas sexuales y conductas asertivas. Posteriormente se ha uti---lizado el término de contracondicionamiento, que explica clara---

mente el proceso de la utilización de procedimientos de aprendizaje, para sustituir una respuesta anteriormente aprendida, por otra más efectiva.

Wolpe incluye además un elemento que antes no se había tomado en cuenta, las concepciones del sujeto o paciente. Puesto que trataba directamente con pacientes humanos, examinaba tanto la conducta verbal como la no verbal y confiando casi por completo en las verbalizaciones del paciente como indicadores del estado emocional llamado ansiedad, que los atacaba. Su finalidad siempre era obtener información utilizable para modificar la conducta inadecuada del paciente (62).

A partir de la teoría de la inhibición recíproca, Wolpe desarrolló su técnica de Desensibilización Sistemática, con la cual se persigue la igualación del estado de relajación de los músculos, con escenas imaginarias que representan para el paciente situaciones que le producen ansiedad (62).

La Desensibilización Sistemática se ha utilizado en el tratamiento de fobias, alcoholismo, ira, etc., alcanzando gran éxito en la recuperación del paciente.

Paralelamente a la Desensibilización Sistemática, con los trabajos de Wolpe (34), se desarrolló la técnica conocida como Entrenamiento Asertivo. Wolpe define la conducta asertiva como "la expresión adecuada de cualquier emoción, que no sea la ansiedad, hacia otras personas". Su propósito es reducir ansiedades y temores interpersonales que impiden a una persona hacer algunas cosas. Mediante el principio de la inhibición recíproca, Wolpe propone que "si se puede provocar una respuesta inhibitoria de ansiedad, ésta debilitará el lazo entre dichos estímulos y la ansiedad".

Lazarus (34) destaca la "libertad emocional" a la cual hace referencia la conducta asertiva, y la describe como la defensa que hace un sujeto de sus propios derechos, dicho autor plantea una serie de pasos para la conducta asertiva:

- 1.- Conocer sus derechos.

2.- Hacer algo al respecto.

3.- Hacerlo dentro del marco de la lucha por la libertad emocional, partiendo del reconocimiento de los derechos de los demás y el respeto de los mismos.

El entrenamiento asertivo se aplica de manera terapéutica cuando el paciente inhibe la ejecución de una conducta normal, debido a un miedo neurótico, las intervenciones terapéuticas se dirigen a aumentar todos los impulsos que lleven a la provocación de las respuestas inhibidas, esperando recíprocamente una inhibición de la respuesta de ansiedad, que produciéndose de manera repetida producirá algún grado de debilitamiento de la respuesta de ansiedad (contracondicionamiento de respuestas motoras)

Salter (62) trabajó sobre conducta asertiva y fue quien escribió la primera obra sobre asertividad, sin embargo fueron más aceptadas las propuestas de Wolpe.

Las teorías de Salter y Wolpe tienen algunas diferencias, entre las que se encuentran las siguientes:

1.- Wolpe no considera que todos los pacientes requieren de entrenamiento asertivo, aunque lo utilizó con frecuencia junto con relajación y desensibilización sistemática.

2.- Salter tomó la excitación (asertividad) como rasgo generalizado, mientras que Wolpe explica que una persona puede ser asertiva en una situación y en otra no.

3.- Wolpe mostró gran interés por las consecuencias interpersonales de las respuestas asertivas, sobre todo las consecuencias negativas.

En su obra Salter describe seis ejercicios excitatorios:

1.- Contradiga y ataque: cuando una persona discrepa con alguien, no tiene que fingir estar de acuerdo, sino contradecirlo, con tanto sentimiento como sea posible y razonable.

2.- Externar sentimientos: verbalización deliberada de emociones sentidas extemporáneamente.

3.- El uso del "YO": la palabra YO se emplea tanto como sea posible, de modo que la persona se implique en las informaciones que hace a otros.

4.- Expresa estar de acuerdo con los elogios que recibe: - los elogios no deben ser evitados, sino aceptados honestamente. El autoelogio también debe hacerse cuando sea razonable.

5.- Expresión facial: mostrar emoción en la cara y con movimientos corporales cuando sea apropiado.

6.- Improvisa: trate de dar respuestas espontáneas ante estímulos inmediatos (34).

Lazarus (11) divide la conducta asertiva en patrones de respuesta específicas:

1.- Habilidad para decir NO

2.- Habilidad para pedir favores o hacer solicitudes

3.- Habilidad para expresar sentimientos positivos y negativos.

4.- Habilidad para iniciar, continuar y terminar conversaciones.

En 1977 Lange y Jakobsuski (73), definieron la aserción como la expresión de pensamientos y sentimientos en forma directa, honesta y apropiada, sin violar los derechos de las otras personas y describiendo sus conductas en vez de criticarlas.

En el mismo año, Fensterheim y Baer atribuyeron las siguientes características a la persona asertiva:

a) Se siente libre para manifestarse mediante palabras y actos.

b) Puede comunicarse con las personas de todos los niveles en forma abierta, directa, franca y adecuada.

c) Tiene una orientación activa en la vida, va tras lo que quiere.

d) Actúa de un modo que considera respetable, al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones pero -- siempre lo intenta con todas sus fuerzas (12).

La conducta asertiva se divide en: componentes de conducta verbal, tales como volumen, tono e inflexión de la voz, fluidez verbal, contenido verbal, selección adecuada para emitir la respuesta adecuada, diferentes modalidades de respuestas de aproximación, rechazo y protección; y componentes de conducta no verbal que implican: distancia física (la interacción), la postura, los movimientos corporales y de las manos, contacto visual, expresión facial y gesticulaciones (48).

Para el establecimiento de conducta asertiva se han utilizado algunas técnicas como las siguientes:

ENSAJO CONDUCTUAL: Es la actuación de situaciones difíciles para el paciente, elaboradas artificialmente.

JUEGO DE ROLES: El entrenador actúa el papel del interesado, mientras éste actúa como un interlocutor.

MODELAMIENTO: Otra persona actúa varias veces la conducta - modelo, el observador puede así imitar al modelo. Para el empleo de esta técnica se prepara una secuencia de conductas a modelar en orden de complejidad, el modelo puede presentarse en vivo, en videotape o audiotape.

INSTRUCCIONES: Son recomendaciones que se dan al paciente - sobre la conducta, antes de que éste se enfrente a la situación difícil.

REFORZAMIENTO: Se refuerza positivamente las conductas adecuadas para que estas se mantengan, también se puede utilizar como autoreforzamiento.

INFORMACION: Se realiza un intercambio de información entre el instructor y el interesado, sobre la conducta y la situación problema (34).

Rimm y Masters (62) resumen las suposiciones básicas de la terapia de la conducta en siete características:

1.- La terapia de la conducta tiende a concentrarse en la - conducta de desadaptación en si misma.

2.- La terapia de la conducta supone que las conductas desadaptadas son en gran medida aprendidas.

3.- La terapia de la conducta supone que los principios psicológicos, principalmente los del aprendizaje, pueden ser sumamente efectivos en la modificación de la conducta desadaptada.

4.- La terapia de la conducta implica la especificación, -- claramente definida de los objetivos del tratamiento.

5.- El terapeuta de la conducta se concentra en el aquí y ahora.

6.- El terapeuta de la conducta adapta su método de tratamiento al problema específico del cliente.

7.- Las técnicas que comprende la terapia de la conducta se han comprobado empíricamente y se ha encontrado que son relativamente efectivas.

Kanfer y Grimm (12) contemplan cinco categorías de la conducta desadaptada:

1.- Déficit Conductuales, que a su vez pueden ser:

- Déficit de información (carencia que le impide solucionar problemas).

- Déficit de habilidades sociales o maneras apropiadas de respuesta (comunicación, conducta asertiva).

- Déficit de habilidades autodirectivas, para planear su rutina diaria, mejorar hábitos o planear metas.

- Déficit de autoreforzamiento, de repertorio para producir consecuencias positivas o aversivas respecto a la propia conducta, tener un autoconcepto pobre, o baja autoestima.

- Déficit de automonitoreo, en la aclaración de quejas o problemas, o en describir adecuadamente sus sentimientos, las señales a las que responde y las consecuencias de su conducta.

- Déficit de autocontrol, falta de autodisciplina, querer consecuencias positivas inmediatas aunque sean negativas a largo plazo (alcoholismo). No realizar las actividades planeadas.

- Déficit de habilidades de autocuidado, de habilidades fi-

sicas y conductas motoras esenciales para un adecuado desarrollo.

2.- Excesos Conductuales:

- Ansiedad, adquirida por condicionamiento, miedos irrales o fobias que involucran respuestas de: a) sistema de activación - fisiológica, b) sistema motor como respuesta de evitación.

- Exceso de automonitoreo, excesiva autoobservación de sus conductas en relación al efecto que tienen sobre otras, tomando en cuenta frecuencia, duración e intensidad.

3.- Control de estímulos medioambientales:

- Estímulos que provocan respuestas emocionales inapropiadas y violan las normas personales o culturales.

- Ambiente restringido: solo emite respuestas, o el medio ambiente no refuerza o castiga determinada conducta.

4.- Control inapropiado de estímulos autogeneradores.

- Autoetiquetación: autodescripción inapropiada ya sea por antecedentes, o por juicios no objetivos.

- Conducta cubierta: crea o exagera su problema a través de conductas inapropiadas cubiertas (inventa problemas).

5.- Arreglo inapropiado de contingencias.

- Conducta adecuada no seguida de consecuencias positivas (no recibe motivación).

- Conducta inapropiada seguida de consecuencias positivas, que puede involucrar agresividad o conducta autodestructiva.

- Uso excesivo de reforzamiento (saciedad), que le hace perder la motivación.

- Reforzamiento no contingente: inadecuado rango temporal entre una conducta y su consecuencia.

Dentro de la terapia de la conducta se utilizan tres niveles de experimentación y credibilidad que son:

HISTORIAS DE CASOS: En una situación clínica, el llamado enfermo desde un modelo médico, es visto como paciente, y el clínico busca aliviar el sufrimiento de éste a través del tratamiento evaluando el grado de mejoría.

EXPERIMENTOS CONTROLADOS: Utilizan procedimientos para asegurar que los resultados pueden ser interpretados de una manera relativamente inequívoca y definida. Se pueden utilizar dos estrategias de control:

- Estrategia de grupos: Grupo control y Grupo experimental.
- Trabajar con un número reducido de sujetos, donde cada sujeto actúa como su propio control.

Como formas de medición en este nivel se pueden utilizar:

- a) Medidas simples, evaluación objetiva, como la observación directa.
- b) La autoevaluación.
- c) La que evalúa el grado de activación emocional o fisiológica.
- d) Cuestionarios de diversos tipos.
- e) Medidas de seguimiento.

EXPERIMENTOS ANALÓGICOS: Existe el supuesto de que el tratamiento que aplica el experimentador a su sujeto, es de tipo análogo o constituye una simplificación analógica del tratamiento del clínico a su paciente. Los experimentos controlados de variedad análoga, proporcionan pruebas convincentes de que la técnica es efectiva para ciertas poblaciones.

Ahora bien, Lazarus (42) explica que existen muchos tipos de aprendizaje y en cada uno de ellos existen procesos diferentes, lo cual impide hablar de un concepto singular de aprendizaje, además, critica la equivalencia que se realiza entre condicionamiento y aprendizaje, ya que el primero se relaciona con el comportamiento animal, mientras que el segundo al de los seres humanos.

Lazarus emplea el término "Terapia Conductual" en forma diferente al de Skinner, ya que aclara que "cuando es necesario, el psicoterapeuta conductista objetivo emplea todas las técnicas psicoterapéuticas habituales, tales como el apoyo, guía, introspección, catarsis, interpretación, manipulación ambiental, etc., pero además... el terapeuta conductista aplica técnicas objetivas

destinadas a inhibir pautas neuróticas específicas" (42).

Lazarus utiliza un "eclecticismo técnico", ya que su enfoque funcional rechaza tanto la concepción psicoanalítica, como la conductista, en la formación del síntoma, diciendo que se debe investigar a fondo las relaciones interpersonales del individuo, ya que las interacciones familiares suelen constituir un punto de partida para la conducta inadaptativa, por lo que, es dentro de las relaciones familiares, donde los terapeutas deberían buscar la mayor parte de las causas y también de las curas.

Finalmente, Lazarus comparte el punto de vista de Ellis(42) sobre la necesidad de que los pacientes tomen conciencia de que las pautas de respuesta cognitiva, afectiva y manifiesta, son unidades separadas, sino procesos interactivos, que conforman la conducta en su sentido más amplio.

A partir de los trabajos de Wolpe y Lazarus, se va más allá del estudio de la conducta observable y medible, para tomar en cuenta factores cognitivos y afectivos, implicados en la producción de la conducta desadaptativa. Wolpe se basaba en las cogniciones del sujeto para modificar su conducta, y es a partir de él que se puede considerar a este tipo de postura como Cognitivo-Conductual.

Sin embargo, se ha llamado Terapia Cognitivo-Conductual a aquella que incluye técnicas de la terapia cognitiva, así que resulta conveniente revisar brevemente a lo que se refiere este tipo de terapia.

3.2 Terapia Cognitiva

3.2.1 Psicología Cognitiva

La Psicología Cognitiva se define como el análisis científico de los procesos mentales y estructuras de la memoria humana, con el fin de comprender la conducta humana (50).

Los componentes de esta definición se pueden explicar por separado:

Análisis Científico: se refiere al cómo de la psicología - cognitiva. Intenta utilizar métodos de la ciencia, para ello los datos usados deben ser públicos, para que cualquier persona estudiosa de ellos pueda conseguir resultados similares al utilizar un procedimiento igual.

Procesos y Estructuras Mentales: El objeto de estudio de la psicología cognitiva es la actividad mental humana. Estudia lo que ocurre dentro de la cabeza de una persona cuando realiza una determinada tarea, a esto se le llama procesos mentales; y también el modo en que la persona almacena y utiliza su conocimiento para realizar la tarea, que se conoce como estructura mental.

Comprender la Conducta Humana. Refiere al porqué de la psicología cognitiva, ya que su objetivo es describir los sucesos - cognitivos con claridad y precisión, para comprender y predecir mejor la conducta humana.

La Psicología Cognitiva se desarrolló a finales de los años cincuentas, como resultado de la influencia de tres fuentes diferentes en la psicología.

1.- Los ordenadores de reciente creación, podían hacer muchas cosas que también realizan los humanos: aprender, almacenar, manipular y recordar información, además, utilizaban un lenguaje resolvían problemas y razonaban. Se retomaron antiguos problemas de la psicología, pero ahora utilizando las modernas analogías - con el ordenador.

2.- En la lingüística se estaba operando un alejamiento de las posiciones y teorías conductuales y un acercamiento al análisis de las estructuras subyacentes a la comprensión y producción de emisiones. Un ejemplo es el trabajo de Chomsky en 1957.

3.- La obra de Piaget ejerció fuerte impacto. Dicho autor se centró en las estructuras y procesos internos y en su desarrollo, que subyacen a los cambios evolutivos en la conducta humana.

En 1960 Gallanter y Pribam publicaron una obra que ofrecía una alternativa cognitiva al conductismo de E-R, y con esta obra

la revolución cognitiva se puse en marcha. El libro planteaba la existencia de dos modos para observar la conducta:

a) En el enfoque del conductismo E-R, la unidad de conducta es la asociación estímulo-respuesta.

b) El enfoque alternativo: la conducta es generada por un conjunto de pruebas y procesos mentales aplicados al medio y no está vinculada específicamente a ningún estímulo ambiental. El hombre se transforma así, de un ejecutor pasivo de respuestas, en un procesador activo de información.

La psicología cognitiva utiliza para sus fines cuatro instrumentos básicos que son: Análisis del sistema de procesamiento de la información; Análisis de procesos cognitivos; Análisis de estructuras cognitivas y Análisis de estrategias (50).

3.2.2 Terapia Cognitiva

La Terapia Cognitiva es una aproximación estructurada, activa, directa y con tiempo límite, usada para tratar una variedad de desórdenes psiquiátricos: depresión, ansiedad, fobias, sufrimiento de problemas, etc. Está basada en la Teoría Racional, que fundamenta que la emoción y la conducta del individuo están en gran medida determinadas por la forma en la cual éste estructura o percibe el mundo (8).

En esta terapia se plantea que las cogniciones (eventos verbales o imaginarios en su corriente de conciencia), están basados en actitudes o supuestos (esquemas), desarrolladas a partir de la experiencia previa.

Las técnicas terapéuticas que se utilizan, se basan en el modelo cognitivo en psicopatología, y tienen la finalidad de identificar y modificar las conceptualizaciones distorsionadas y las falsas creencias que subyacen a estas cogniciones (8).

Una variedad de técnicas y estrategias cognitivas y conductuales son utilizadas en la terapia cognitiva. Las técnicas cognitivas utilizadas tienen el objetivo de delimitar y probar las falsas creencias y los supuestos desadaptativos específicos del

paciente. Se trata de enseñar a los pacientes las siguientes operaciones:

1.- Monitorear sus pensamientos negativos automáticos (controlar cogniciones).

2.- Identificar las relaciones entre cognición, emoción y conducta.

3.- Examinar la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos automáticos distorsionados.

4.- Sustituir estas cogniciones desviadas por otras interpretaciones más realistas, y

5.- Aprender a identificar y modificar las creencias disfuncionales, las cuales lo predisponen a distorsionar sus experiencias.

La terapia cognitiva difiere de la terapia convencional en dos principales aspectos: la estructura formal de las sesiones, y los tipos de problemas que aborda.

Empirismo Colaborativo: el terapeuta cognitivo se encuentra constantemente activo, e interactúa deliberadamente con el paciente. Además estructura la terapia conforme a una particular designación, en la cual emplea la participación y colaboración del paciente para la exploración de sus experiencias psicológicas, así como, en la elaboración de programas de actividades y tareas para la casa.

Las suposiciones generales sobre las que se basa la terapia cognitiva son las siguientes:

1.- Percepción y Experiencia: son en general procesos activos que involucran datos de inspección e introspección.

2.- Las cogniciones del paciente representan una síntesis de estímulos internos y externos.

3.- El modo en que una persona evalúa una situación, se hace generalmente evidente en sus cogniciones (pensamientos e imágenes visuales).

4.- Estas cogniciones constituyen la "corriente de conciencia" o "campo fenomenal" de la persona, el cual refleja la confi

guración que éste tiene de sí mismo, su mundo, su pasado y su futuro.

5.- Las alteraciones en el contenido de la estructura cognitiva fundamental de la persona afectan su estado emocional y su patrón de conducta.

6.- Por la terapia psicológica un paciente puede llegar a ser conciente de sus distorsiones cognitivas.

7.- La corrección de estas construcciones disfuncionales, pueden conducir a una mejoría clínica.

La filosofía originaria de la terapia cognitiva, puede remontarse a la filosofía Estóica, en particular a Zenón de Citio. Esta filosofía predica que los hombres no se perturban por las cosas, sino por la interpretación que hacen de ellas.

Los recientes desarrollos en la psicología conductual, también han enfatizado la importancia de los patrones de cognición. El énfasis sobre la restructuración o modificación de las cogniciones, está reflejado en el trabajo de Lazarus (34), quien afirma que la mayoría de los esfuerzos terapeúticos se dirigen al cambio de ideas erróneas, y este cambio puede producirse antes o después del cambio conductual.

En 1955 Kelly desarrolló una terapia llamada "papel fijo", en la cual el paciente se encara con sus suposiciones sobre sí mismo y su interacción con otros. Kelly llama "constructos personales" a este tipo de supuestos (32).

Con el trabajo de Ellis (8) se da mayor énfasis al desarrollo histórico de las terapias cognitivo-conductuales. Ellis encadena el evento activante o medio ambiental (A), a las consecuencias emocionales (C), por la intermediación de las creencias (B). Así, la Terapia Racional Emotiva (TRE) creada por dicho autor, trabaja haciendo que el paciente se concientice de sus creencias irracionales y de las consecuencias emocionales inapropiadas de esas creencias. La TRE tiene el objetivo de modificar esas creencias irracionales fundamentales.

Un tema que cobra mucha importancia dentro de la terapia -

cognitiva, es el estudio de los Estilos Atribucionales (EA).

Un EA es la **tendencia** a hacer una clase particular de inferencias causales, en vez de otras, a la largo de diverentes --- situaciones y diferentes tiempos. El contenido atribucional refiere a atribuciones particulares que un individuo hace (habilidad, dificultad de la tarea); mientras que el EA refiere a la -- consistencia del contenido atribución a través de diferentes situaciones y tiempos (41).

Existen al menos dos clases de EA: EA basado en creencias, y EA con base en evidencias.

El EA con base en creencias, consiste en la tendencia de -- una persona a hacer una inferencia causal particular en vez de - otras, con la entera confianza en una creencia igual o similar, que es generalizada para resolver la ambigüedad causal.

El segundo tipo de EA, es el que tiene su base en eviden--- cias, que consiste en la tendencia a hacer inferencias causales particulares, en vez de otras, a través de diferentes situacio--- nes y tiempos, teniendo entera confianza en su información situa--- cional de iguales o similares experiencias, para resolver una am--- bigüedad causal (41).

Kendall y Hollon (41) sugieren que las personas que tienen fuertes EA de cualquier clase en su almacén de memoria; pueden - hacer inferencias causales en forma automática, con un pequeño - grado de conciencia, cuando ellos se enfrentan a ítems altamente relacionados con sus creencias generalizadas o información almacénada. En contraste, la gente con creencias almacenadas menos - fuertes, puede hacer inferencias causales de una forma más consciente y deliberada, cuando se enfrenta a situaciones altamente relacionadas con su información.

El realizar una distinción entre los diferentes EA, tiene - importantes implicaciones en el tratamiento clínico, para seleccionar el tipo de terapia de intervención adecuada. Los autores mencionados sugieren que la terapia orientada cognitivamente, co

mo la de Beck y la de Ellis, pueden ser más apropiadas para gente que manifiesta un fuerte estilo basado en creencias.

En comparación, intervención directa a la conducta, tal como el entrenamiento en asertividad, pueden ser más efectivos para gente que manifiesta EA con base en evidencias. Esto es particularmente cierto para la gente que, confiando por completo en su información situacional negativa, genera sus propias acciones para resolver la ambigüedad causal.

Ahora bien, la TRE se origina con el libro publicado por -- Ellis en 1957, llamado "How to live with a neurotic", en el que se mezclaban los principios de la TRE con un "aroma psicoanalítico". Ellis fue pionero en la terapia sexual y la consulta matrimonial, después se entrenó en psicoanálisis y lo ejerció durante algunos años.

Existen una serie de hipótesis que orientan el trabajo clínico de la TRE y a la vez derivan de sus principios filosóficos, algunas de ellas son las siguientes:

1.- El pensamiento crea emoción. Las emociones y las conductas de la gente no surgen únicamente del ambiente, surgen también de sus pensamientos, creencias y actitudes respecto al ambiente.

2.- Las expectativas influyen en la conducta. Cuando una persona espera que suceda algo, o que la gente se comporte o responda de alguna manera especial, se comportará de manera diferente a cuando tiene otro tipo de expectativas.

3.- Los humanos tienen una tendencia innata y adquirida a pensar irracionalmente. Tienen también tendencias innatas y adquiridas a establecer valores básicos (específicamente los valores de la supervivencia y la felicidad) y a partir de esto piensan y actúan tanto racionalmente, luchando por el logro de sus valores básicos; como irracionalmente, saboteando el logro de tales valores.

4.- Los humanos tienden a autoevaluarse. Las personas no se

lamente tienden a evaluar sus actos, conductas, ejecuciones y riesgos como "buenos o malos", también tienden en forma innata o adquirida, a evaluarse a sí mismas, sus esencias, sus totalidades, de la misma manera, buena o mala.

5.- Los humanos poseen una tendencia a la baja tolerancia de la frustración. Existe la tendencia innata y adquirida a hacer cosas que parecen más fáciles, aunque tengan resultados desagradables en el futuro.

6.- Las tareas son deseables. La psicoterapia efectiva incluirá la asignación de una considerable cantidad de tareas activo-directivas, que interrumpan o contradigan la conducta disfuncional. Incluirá la práctica conductual o imaginaria, forzada, repetitiva, masiva y emocional.

7.- La gente tiene la elección del cambio conductual. Los métodos cognitivo-conductuales de autocontrol son efectivos. Las personas pueden utilizar varios tipos de procedimientos para autocontrol y automanejo, para cambiar la forma en la que se sienten y se comportan.

8.- La educación y la información juegan un importante papel en la terapia. La psicoterapia efectiva provocará educación y reeducación. Enseñará a las personas como se perturban a sí mismas, y cómo pueden perturbarse menos.

9.- El incremento de la capacidad para resolver problemas es terapéutico. Muchos estudios han demostrado que las personas con deficiencias en solución de problemas, tienden a perturbarse más que aquellos que no tienen tales deficiencias. La enseñanza de tales habilidades por lo tanto, rendirá efectos terapéuticos.

10.- La representación de papeles y la práctica conductual tienen elementos cognitivos y pueden ser terapéuticos.

Existen otras tantas hipótesis de este tipo, pero al parecer las anteriores nos dan una visión completa de los fundamentos de la TRE.

La TRE enfatiza la discusión filosófica de los pensamientos autoderrotistas de la gente, siendo reeducativa, estimula a las personas a sentir emociones fuertes apropiadas. El sistema juzga que las cogniciones, emociones y conductas interactúan significativamente y tienen relación recíproca de tipo causa-efecto (15).

La TRE tiene el objetivo de demostrar que las verbalizaciones que nos hacemos a nosotros mismos (autoverbalizaciones o pensamientos), son en determinados aspectos irracionales o ilógicos y además, que se tiene la oportunidad de promover las emociones apropiadas introduciendo autoverbalizaciones más racionales y menos destructivas (48).

Las ideas irracionales que más frecuentemente se presentan en los sujetos pueden resumirse en tres:

1) "Yo debo ser competente, adecuado, realizador y debo ganar la aprobación de virtualmente toda la gente significativa en mi vida. Es horrible cuando no lo hago".

2) "Los demás deben tratarme cordial y apropiadamente. No puedo soportar sus ofensas hacia mí".

3) "Necesito y debo tener las cosas que deseo. Las condiciones bajo las que vivo y el mundo que me rodea debe estar bien ordenado. Es horrible cuando las condiciones no están a mi favor" (20, pag. 84).

Es claro que tanto la terapia cognitiva de Beck, como la -- TRE de Ellis, emplean una mezcla de técnicas tanto cognitivas como conductuales, y por ello también se les puede incluir dentro del rubro de terapias cognitivo-conductuales.

Para los fines del presente trabajo se eligieron cuatro técnicas cognitivo-conductuales, de las cuales ya se han mencionado sus principios teóricos. A continuación se describirá el procedimiento clínico de cada una.

3.3 Metodología Cognitivo-Conductual

3.3.1 Desensibilización Sistemática

La técnica de desensibilización sistemática elaborada por Wolpe consta de tres pasos:

a) Relajación Muscular: Consiste en poner en tensión y relajación de manera secuencial, a diferentes músculos en todo el cuerpo: manos, bíceps, espalda, parte media, tríceps, hombros, cuello, boca, lengua, ojos, frente, nariz, muslos, estómago, glúteos, genitales, pantorrillas y pies; fijando la atención del paciente en el malestar producido por la tensión de los músculos, y en la diferente sensación del estado de relajación; así mismo, se enfatiza la respiración profunda.

b) Establecimiento de Jerarquías: Aquí se trata de definir el problema de manera clara, junto con las condiciones o situaciones más relevantes en las que se produce la ansiedad, para así, poder derivar escenas específicas que producen ansiedad y ordenarlas en una "escala de ansiedad". Se coloca el más bajo puntaje a la escena que provoca menor grado de ansiedad, y el puntaje mayor a la escena que produce mayor grado de ansiedad.

c) Contracondicionamiento: En esta parte se pretende que el paciente responda con relajación ante la situación que provoca ansiedad, es decir, que inhiba la respuesta de ansiedad ante el estímulo fóbico. Se deben elegir una o varias escenas de situaciones que hayan sido placenteras al paciente.

En esta etapa el sujeto debe ser capaz de relajarse en un período mínimo de tiempo; así, estando el paciente relajado y siguiendo las instrucciones del terapeuta, imagina lo más vividamente las escenas que le producen ansiedad, se debe comenzar con la escena que provoca menor grado de ansiedad, de manera que el paciente pueda responder con relajación a dicha escena; en caso de que el paciente no pueda controlar la ansiedad que le provoca la escena, se pueden utilizar como auxiliares las escenas placenteras que se definieron con anterioridad. El sujeto debe indicar al terapeuta levantando un dedo, cuando esté imaginando la escena vividamente, así como, cuando siente ansiedad, o se encuentra relajado. Cuando la primera escena deja de producir ansiedad, se

cambia a la siguiente en orden de puntajes, y así sucesivamente hasta que se llega a la escena que produce el máximo de ansiedad.

3.3.2 Entrenamiento Asertivo

El procedimiento para establecer conducta asertiva comienza con una entrevista inicial, que tiene el objeto de detectar las necesidades del paciente en el entrenamiento asertivo.

Como segundo paso se dan al paciente algunos cuestionarios sobre asertividad para que los conteste, con el fin de ayudar al terapeuta a complementar la información obtenida durante la entrevista. Estos inventarios incluyen ítems sobre: hacer o aceptar citas, reclamar objetos defectuosos en la tienda, deshacerse de un vendedor insistente, iniciar conversaciones con nuevas amistades o personas extrañas, rechazar alguna petición desagradable, expresar opiniones contrarias a las de otros, etc.

En el siguiente paso se explica al paciente los casos del entrenamiento en asertividad para obtener su colaboración, mencionándole los derechos básicos de toda persona:

a) Derecho a juzgar su propia conducta, sus pensamientos y sus acciones, y a tener responsabilidad tanto del inicio como de las consecuencias de éstas.

b) Hacer cualquier cosa, mientras ello no suponga un daño a otros.

c) Conservar su dignidad mostrándose adecuadamente asertiva, incluso si eso hiere a otra persona, siempre que el motivo sea asertivo y no agresivo.

d) Pedir algo a otra persona, siempre que acepte que esa persona tiene derecho a decir NO.

e) Comprender la existencia de algunos casos límite en algunas situaciones en las que no estén del todo claros los derechos pero siempre hablando con la persona involucrada en el problema, para aclararlo.

A continuación, se le explica al paciente el siguiente procedimiento:

1.- El paciente representa la conducta de una situación problema de la vida real.

2.- El terapeuta retroalimenta verbalmente al paciente, especificando y resaltando las características positivas, y presentándole las fallas en forma amistosa y no punitiva.

3.- El terapeuta modela la conducta más deseable y el paciente representa el papel de otra persona, cuando esto sea lo apropiado.

4.- El sujeto ensaya de nuevo la conducta.

5.- El terapeuta premia con generosidad las mejoras del paciente, si aún no existen tales, se pueden repetir los pasos 3 y 4, hasta que la conducta se ejecute con poca o ninguna ansiedad.

6.- Se puede segmentar una interacción, si ésta es demasiado larga y manejar los segmentos en forma secuenciada, para finalmente complementarla.

7.- Para la expresión de sentimientos de ofensa o ira, se comienza por la "respuesta efectiva mínima", que pueda alcanzar la meta con el menor esfuerzo. Se expresa la emoción negativa mínima, por ser la que tiene más baja probabilidad de tener consecuencias aversivas. En el caso de que la respuesta mínima no sea afectiva, se incrementa la expresión.

8.- Siempre resulta mejor que el sujeto exprese abiertamente y con objetividad a la otra persona, las conductas que le molestan o hieren, en vez de reaccionar con ataques personales, -- que resultan inútiles (62).

El entrenamiento asertivo se ha utilizado por algunos autores en terapia grupal, observando algunas ventajas en esta forma de trabajo tales como: facilitar las respuestas del paciente, -- por encontrarse entre otras personas que tienen igual problema, también da acceso a mejores oportunidades para ensayar con diferentes sujetos, además de poder entender diferentes roles y obtener consenso sobre lo que resulta más apropiado en una situación dada, el paciente en algunos casos podría ser coterapeuta, los sujetos se dan retroalimentación y reforzamiento, lo cual propicia la integración de una buena respuesta de asertividad, además

resulta más económico.

3.3.3 Terapia Racional Emotiva

La práctica clínica de la TPE persigue las siguientes metas:

a) Demostrar al cliente que sus autoverbalizaciones han sido la fuente de sus problemas emocionales.

b) Mostrarle de que manera causan y mantienen sus perturbaciones e infelicidad.

c) Demostrar exactamente cualquiera de los eslabones ilógicos en sus oraciones internalizadas.

d) Enseñarle a responder y reverbalar las oraciones en una manera lógica.

En el método de la TPE, el terapeuta sirve como contraprotagonista, contradiciendo y negando directamente las autoverbalizaciones destructoras del paciente, además, estimula, persuade, solicita y en ocasiones ordena al paciente que intervenga en alguna actividad que contradiga los absurdos que autoverbaliza.

La TPE consta de los siguientes pasos:

1.- El terapeuta ayuda al paciente a discriminar las declaraciones objetivamente ciertas de las irracionales.

2.- Se pide al paciente que dé evidencia de la certeza de las declaraciones irracionales, hasta que se percate de que las declaraciones no siguen lógicamente a los sucesos reales.

3.- Se pide al paciente se involucre en formas alternativas de pensamientos más flexibles.

4.- El paciente verbaliza cómo afrontaría los pensamientos negativos si el terapeuta no estuviera presente.

5.- Se dejan tareas para que el paciente las realice en su casa.

6.- Una tarea podría ser, que el paciente escriba sobre las situaciones que le provocan emociones negativas, señalando las autoverbalizaciones negativas que surgen y las que se diga a sí mismo para atacar esos pensamientos.

7.- En otras sesiones se discuten estas notas y el terapeuta hace cuestionamientos al paciente.

La TRE maneja un paradigma básico en el que se encuentran cinco componentes:

A: Suceso real al que el individuo se enfrenta.

B: Cadena de autoverbalizaciones que responden a A, y que pueden ser de tipo lógico o erróneas.

C: Emociones y Conductas que son consecuencia de B, y que siguiendo las autoverbalizaciones pueden ser de igual manera, lógicas y apropiadas, o ilógicas e inapropiadas.

D: Son los esfuerzos del terapeuta para modificar las autoverbalizaciones erróneas de B; estos esfuerzos se centran en tres incisos:

a) No existe razón alguna por la que no deba o no pueda tener algún padecimiento.

b) No es de ninguna manera terrible, va que no hay nada peor que muy malo.

c) Aún siendo muy malo, le será posible soportarlo.

E: Consecuencias emocionales y conductas benéficas: se desechan los sentimientos y emociones inapropiadas como la culpa, la depresión, la inutilidad o la rabia, y se estimula a sentir emociones apropiadas como pena, pesadumbre, disgusto, molestia, espíritu de rebeldía y determinación a cambiar (20).

Al igual que el entrenamiento asertivo, la TRE se ha empleado en terapias de grupo, teniendo solo algunas modificaciones del modelo individual:

Como primer paso se sensibiliza al paciente sobre el problema presentándole la razón y el significado de sus autoverbalizaciones.

Después se obtienen las respuestas del sujeto ante varias creencias irracionales, se analizan las declaraciones del sujeto de acuerdo a qué tan probable es que la interpretación de la situación es un hecho realista, y cuales son las implicaciones por la manera en que el paciente ha etiquetado la situación.

Cada vez que el paciente se siente alterado, su reacción emocional sirve como señal para que se detenga a pensar: "¿que me estoy diciendo a mi mismo que pueda ser irracional?". El sujeto debe aprender a destruir lo que antes era una reacción automática y reemplazarla con una aproximación más realista de la situación.

3.3.4 Entrenamiento en Solución de Problemas

Es muy común que en nuestra vida diaria enfrentemos frecuentemente situaciones que soliciten de nosotros una toma de decisión. Debido a esto, muchos autores desde diferentes posturas han dado importancia al estudio del proceso de solución de problemas.

Según Gelfried y Davison (28) la solución de problemas es un proceso conductual manifiesto o cubierto (cognitivo), que proporciona: 1) Varias respuestas potencialmente efectivas en una situación problema.

2) Incrementa la probabilidad de seleccionar la respuesta más efectiva, entre las varias posibles.

De acuerdo con Gutierrez y colaboradores (48) una estrategia de entrenamiento en solución de problemas cuenta con los siguientes pasos:

1.- Orientación General: se trata de asumir que los problemas son una parte constante de la vida cotidiana, por lo que frecuentemente debemos enfrentarnos a ellos, y para lograrlo de manera adecuada, se debe identificar la situación problema e inhibir la tendencia a responder al primer impulso.

2.- Definición y Formulación del Problema: el problema se tiene que plantear y definir en forma operacional, tomando en cuenta todos los aspectos de la situación, y enlistándolos después de manera jerárquica.

3.- Generación de Alternativas: en este paso se trata de encontrar un amplio rango de alternativas, haciendo que el paciente exprese todas las posibles soluciones que se le ocurran, sin

importar que tan ilógicos le puedan parecer.

4.- Toma de Decisión: una vez generadas todas las alternativas posibles y sus combinaciones, se intenta seleccionar la que se considere más adecuada, tratando de predecir las consecuencias posibles, tanto positivas como negativas, sobre el problema en cuestión.

5.- Selección de Tácticas: ya seleccionada la alternativa se pretende instrumentar el procedimiento, de manera que se pueda llevar a cabo dicha alternativa.

6.- Verificación: en este paso se realiza la estrategia seleccionada en el medio natural, y se comparan los beneficios obtenidos, con los que se esperaban y así se da por terminado el procedimiento. Si no se obtienen los resultados deseados, se puede regresar a los pasos 4, 5 y 6.

3.4 Aplicación de la Metodología Cognitivo-Conductual a los Problemas Familiares

Las cuatro técnicas elegidas en el presente trabajo, y descritas anteriormente, se han aplicado a gran variedad de problemas de muchos tipos, alcanzando gran éxito, ya sea utilizandolas en forma aislada, o conjugadas entre sí. Por ejemplo, en la TRC se ha utilizado como apoyo el entrenamiento en asertividad, o el entrenamiento en solución de problemas, e incluso la relajación, según el caso lo requiera (20).

La Desensibilización Sistemática se ha utilizado en el tratamiento de fobias, alcoholismo, ira, etc., alcanzando gran éxito en la recuperación de los pacientes.

Jacobson (36) ha prestado mucha atención al estudio de los problemas maritales, encontrando algunas diferencias entre las familias conflictivas y las no conflictivas.

1) El común denominador en todas las relaciones conflictivas, es la relativa ausencia de conductas reforzantes y en cambio, el uso frecuente de castigo. En estos casos la terapia in-

tenta promover los cambios conductuales que subsecuentemente incrementarán el nivel de satisfacción de ambos cónyuges. Con frecuencia las áreas blanco incluyen las cogniciones, así como, la interacción abierta.

2) Es más probable que los esposos conflictivos empleen recíprocamente el castigo. Las parejas no conflictivas operan de acuerdo con un modelo de "bank account" de cambio, donde los reforzadores y castigos son depositados dentro de todos los acontecimientos de la relación.

3) Dada la carencia de preparación y sus expectativas estereotipadas e idealizadas, los esposos no saben como crear en su compañero una conducta deseable y suelen usar coerción, intimidación, humillación: acusan, culpan y se enfurecen.

4) El nivel de comunicación indica una diferencia entre las parejas satisfechas de las insatisfechas, de manera más poderosa que cualquier otra clase de conductas dentro de la relación.

5) Las parejas no conflictivas son selectivas para atender a la conducta positiva, mientras que las conflictivas atienden a las conductas negativas preferentemente.

6) Las parejas no conflictivas proporcionan reforzamientos a través de la comunicación positiva.

Para el tratamiento de las parejas conflictivas, Jacobson (36) se dirige hacia el aumento de intercambios reforzantes, preguntando a los cónyuges sobre las características del otro que en el inicio de la relación fueron determinantes, así como, las conductas descritas como deseables por cada uno de los esposos y de los intentos que han realizado para incrementar la frecuencia de tales conductas.

Cuando uno de los cónyuges acuerda cambiar su conducta en respuesta al requerimiento del otro, y viceversa, el cambio puede ser contingente o independiente del otro. Esta forma se conoce como contrato de contingencias, en el que el cambio de cada compañero implica el cambio del otro (36).

El entrenamiento en comunicación, conjugado con el entrenamiento en solución de problemas, han sido utilizados por varios autores para el tratamiento de parejas conflictivas, resultando bastante efectivo. El entrenamiento en solución de problemas es una aproximación prometedora para enseñar a las parejas a negociar la solución de los problemas existentes en su relación (36).

Costa y Serrat (13) definen cuatro pasos para la estrategia de solución de problemas matrimoniales:

- 1.- Especificación o selección de los componentes del problema.
- 2.- Especificación de los cambios concretos que se desean.
- 3.- Formulación de posibles soluciones.
- 4.- Ser capaces de llegar a un acuerdo.

Jacobson y Margolin (13) proponen una serie de pautas en el proceso de definición y solución de problemas al aplicarlo en el tratamiento de matrimonios.

1) Comenzar siempre con algo positivo: la crítica que va precedida de algún aspecto positivo la aceptamos mejor que aquella que no va acompañada de ese componente.

2) Ser específico: El problema debe ser descrito de tal modo que pueda ser determinado con claridad por un observador.

3) Expresar sus sentimientos: compartir sus sentimientos, así como admitir abiertamente la conducta que los motiva.

4) Admitir su papel en el problema: responsabilidad que uno tiene en el conflicto existente.

5) Ser breves cuando definen problemas: describir la conducta problema, especificar las situaciones en que ocurre y las consecuencias de ese problema para la pareja.

6) Discutir únicamente un problema a la vez: no introducir otros accesorios o "cuentas pendientes", que complican más el proceso.

7) Paráfrasis: dar señales al otro de que se está escuchan-

do activamente, lo que origina en el emisor estados de ánimo que le hacen más receptivo y motivado a llegar a una solución.

8) No hacer inferencias: hablar únicamente sobre lo que puede observarse.

9) Ser neutral y no negativo: el objetivo no es discutir ni humillarse mutuamente, sino llegar a despejar el terreno y lograr resolver sus problemas.

10) Centrarse en las soluciones: sugerir soluciones absurdas y adecuadas de modo impulsivo, así las parejas aprenden a discriminar entre unas y otras y a superar inhibiciones.

11) El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso: ofrecer ayuda en el proceso de cambio del otro y ofrecerse a cambiar algún aspecto de la propia conducta.

12) Alcance del acuerdo: discutir las ventajas y desventajas de la solución propuesta, para la relación y para cada uno.

En problemas de comunicación, ha resultado ser efectivo el entrenamiento en asertividad. Wolpe (27) fue quien realizó los primeros estudios, y después otros autores como Fernsterheim y Baer (27), quienes han aclarado que el entrenamiento asertivo proporciona características como libertad para manifestarse a través de las palabras "Yo pienso" o "Yo quiero"; poder comunicarse con personas de todos los niveles de manera abierta, directa, franca y adecuada; tener una orientación activa en la vida; actuar del modo que consideren conveniente y responsable, y aunque gane o pierda, conservar el autorespeto.

Costa y Serrat (13) trabajan el entrenamiento en habilidades de comunicación, como un aspecto básico en el tratamiento de problemas maritales, teniendo el objetivo de que ambos componentes de la pareja aprendan un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para vehicular un mensaje descifrable por un código común, además, que incorporen a sus repertorios conductuales una serie de habilidades (saber escuchar, expresar sentimientos) que les capaciten para emitir y recibir dichos mensajes adecuadamente.

En cuanto a los problemas de tipo sexual, algunos autores - han utilizado con efectividad la desensibilización sistemática, para reducir la ansiedad sexual, logrando eliminar completamente las disfunciones sexuales, ya que la excitación sexual terapéutica en la vida real, puede inhibir la ansiedad que se encuentra - en los problemas de impotencia y frigidez (27).

Este tipo de disfunciones también se han abordado con la -- TRE, ya que de acuerdo con Ellis (20) la TPE supone que el blo-- queo que se produce durante el acto sexual, es básicamente causa do por la ansiedad innecesaria manifestada en la persona bloquea da y que tiene una causa fundamentalmente filosófica, que no es-- tá arraigada en su primera infancia por las enseñanzas paternas, sino que está fundada principalmente en el pensamiento básico y absolutista de los "debes o tienes" que crean los sujetos. Junto con la TRE, el mismo Ellis ha empleado en algunas ocasiones el en trenamiento asertivo, cuando el caso lo requiere.

Kaplan (39) evalúa y trata problemas sexuales desde un enfo que multicausal, encontrando cuatro tipos de causales para estos problemas: causas inmediatas, causas intrapsíquicas, causas diá-- dicas y causas por aprendizaje. Dependiendo del tipo de causal - encontrada para la disfunción, utiliza el tratamiento más conve-- niente. Además tiene como aportación para su tratamiento, algu-- nas técnicas conductuales, como la focalización sensorial.

Como vemos, las técnicas con enfoque cognitivo-conductual se han aplicado a los problemas familiares, buscando con ello un cambio positivo en la interacción familiar para volverla más funcional y satisfactoria para todos sus miembros. Como se basan en los - principios del aprendizaje, dirigen su atención hacia tres tipos de conductas: las carencias conductuales, los excesos conductua-- les y las conductas inapropiadas.

Al encontrarse que los conflictos familiares casi siempre - tienen un trasfondo conyugal que se refleja sobre los demás miem bros, el tratamiento presta gran atención al análisis de la rela ción conyugal, así como a la búsqueda de la concordia entre los esposos.

CAPITULO IV

PREVENCION DE PROBLEMAS FAMILIARES

" TALLER PREMATRIMONIAL DE PAREJAS "

4.1 Prevención de Problemas a través de las Técnicas Cognitivo-Conductuales

La aplicación de las técnicas cognitivo-conductuales para la resolución de conflictos familiares, así como, otros tipos de problemas conductuales, siempre persiguen cierta prevención de otros conflictos más graves. Así, si las dificultades conyugales se resuelven antes de la aparición de los hijos, se pueden prevenir los problemas familiares relacionados con éstos. Pero si se aplican las técnicas de tratamiento de los problemas conyugales, aún antes de que éstos se presenten, podría prevenirse su aparición.

Se han realizado algunos estudios con el fin de probar la efectividad de la PRE como medida preventiva primaria. Se han aplicado a grupos de sujetos, estudiantes de enseñanza media o elemental, para prevenir enfermedades mentales, encontrándose -- que "la terapia racional emotiva aplicada por medio de una experiencia didáctica, puede ser utilizada eficazmente como un modelo preventivo educacional de salud mental con poblaciones 'normales' y que la eficacia no se limita a los problemas clínicos" -- (19, pag. 78).

Ahora bien, dentro del ciclo familiar, la etapa de noviazgo es donde se empiezan a desarrollar los patrones de conductas e intercambios que prevalecerán en la dinámica familiar posteriormente. Además, es durante esta etapa cuando los integrantes de la pareja mantienen una tasa más alta de reforzamientos, por lo que resulta la etapa propicia para una intervención encaminada a la prevención primaria.

En el presente trabajo se propone una estrategia de intervención con miras a la prevención de problemas familiares. Para ello se relacionan cuatro técnicas de la aproximación cognitivo-conductual: Solución de Problemas, Desensibilización Sistemática, Entrenamiento Asertivo y Tarapia Racional Emotiva; con los elementos más importantes de la dinámica familiar: Comunicación, Solución de Problemas, Autoestima, Sexualidad, Conocimiento Mutuo y Relaciones Familiares.

Se incluye además un elemento o instrumento educativo: El Taller Psicológico, que es una técnica que implica el desarrollo de ciertas características y habilidades específicas, donde un grupo de estudiosos se reúne buscando la enseñanza común.

Tomando estos tres elementos se elaboró el programa de un "taller prematrimonial de parejas", en el que se manejan los temas dentro de los niveles individual, pareja y social.

4.2 Presentación del Programa: "TALLER PREMATRIMONIAL DE PAREJAS"

OBJETIVO GENERAL: Proporcionar a los integrantes de las parejas de novios, una educación que contribuya al desarrollo de habilidades y conocimientos necesarios en el afrontamiento de situaciones difíciles dentro del seno familiar, así como, enriquecer su relación conyugal.

POBLACION: Participarán 20 sujetos: 10 parejas de novios, sin importar edad, educación o nivel económico, pero que estén interesados en enriquecer y mejorar su relación de pareja.

DURACION: Constará de doce sesiones, de aproximadamente dos horas y media cada una, separadas por un lapso de una semana una de la siguiente.

PRIMERA SESION

TEMA: PRESENTACION

Objetivo Específico: destacar afinidades emocionales entre los participantes, para disminuir la tensión y establecer lazos de

confianza y detectar las expectativas del grupo respecto al Taller.

DESARROLLO:

I.- Presentación y Bienvenida por parte de la coordinación.

a) aclaración de los objetivos del taller.

b) explicación del orden del temario, así como de los niveles: individuo, pareja y sociedad.

II.- Técnica: Presentación Cruzada de las Parejas

Duración: 40 minutos

Material: Tarjetas, alfileres y colores para elaborar gafetes.

Procedimiento: Se pedirá a los participantes que presenten ante el grupo a su pareja, refiriéndose a los siguientes aspectos: datos personales, gustos e intereses y expectativas sobre el taller. Se tendrá la condición de no platicar en ese momento con su pareja.

Expresión grupal: Se realizarán comentarios sobre el sentir de cada participante al presentar a su pareja, y escuchar a ésta hablar sobre él o ella, sin poder agregar nada.

Devolución: Se comentará sobre el grado de conocimiento que cada uno tiene de su pareja, quedando como punto de partida para alcanzar un nivel de conocimiento mejor que el actual.

III.- Técnica: Fiesta de Presentación (Reloj de Vida)

Duración: 45 minutos

Material: Hojas blancas y colores

Procedimiento: Se proporcionará a los participantes material para que realicen la figura de un pastel dividido en rebanadas de diferentes tamaños, para que representen el porcentaje de tiempo que cada uno dedica a los diferentes aspectos de su vida: familia, escuela, trabajo, pareja, amigos, diversión, etc.

Los dibujos elaborados se prenderán en la espalda del participante que lo realizó y después todos comenzarán a moverse lentamente, haciendo intercambios con todos los participantes.

Expresión Grupal: Comentarios sobre las afinidades encontradas entre las formas de vida propias respecto a la de los demás.

Falta página

N° 78



IV.- Técnica: Autorepresentación por un Objeto o Dibujo.

Duración: 45 minutos

Material: Hojas, cartulina, colores, gises, plumines y material de deshecho.

Procedimiento: Terminado el ejercicio de relajación y sin hacer ruido, cada uno elaborará un objeto o dibujo, plasmando la experiencia más significativa en su vida, de lo recordado durante la relajación.

Expresión Grupal: Cada uno explicará a los demás el porque de su dibujo u objeto.

IZT

V.- Técnica: Gustos por los Cinco Sentidos

Duración: 25 minutos

1001148

Material: tarjetas, plumas y colores.

Procedimiento: Cada participante escribirá en una tarjeta, todo lo que le gusta percibir con el sentido de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

Expresión Grupal: Cada uno leerá al grupo lo escrito en su tarjeta y comentará sobre su sentir en la sesión.

Devolución: Conclusiones sobre las experiencias de la sesión y sobre los momentos que en el mundo actual podemos encontrar para reflexionar acerca de nosotros mismos.

VI.- Elaboración del resumen de la sesión.

TERCERA SESION

TEMA: SOLUCION DE PROBLEMAS

Objetivo Específico: Los participantes identificarán sus problemas, los definirán tomando en cuenta todos sus componentes y formularán las estrategias que les ayuden a resolverlos.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión anterior.

III.- Técnica: retroalimentación cruzada en primera persona

Duración: 75 minutos

Material: Tarjetas rayadas, plumas y una caja.



Procedimiento: Cada participante escribirá en una tarjeta, lo más completamente posible, el problema más importante al que se esté enfrentando actualmente. Redactando en primera persona, y comenzando con la frase "Yo tengo un problema que es el siguiente: ". Al terminar, se depositarán las tarjetas en una caja, y cada participante pasará al frente a sacar una tarjeta de la caja, que no sea la propia, y a manera de juego de papeles, representará la forma en que solucionaría tal problema.

Expresión Grupal: Conclusiones del ejercicio, en cuanto a cómo se sintieron al representar los problemas de otros y ver representados los propios.

Devolución: Explicación de lo provechoso que es contar con otras opiniones, y lo difícil que es visualizar objetivamente la situación, cuando tenemos un problema.

IV.- Microconferencia: Solución de Problemas

Los pasos estratégicos para la detección y solución de problemas, son los siguientes:

1.- **Definición del problema:** Conflicto entre dos partes. Visualizar de manera clara como les afecta y cuales han sido los intentos de solución.

2.- **Proponer alternativas de solución:** Lluvia de ideas: escribir todas las posibles soluciones, no importa lo incoherentes que parezcan.

3.- **Evaluar cada una de las alternativas en términos de sus consecuencias positivas y negativas.**

4.- **Toma de decisión y su implementación:** Planeación de la estrategia de solución elegida.

5.- **Evaluación de los resultados:** Comparación de los resultados obtenidos con los esperados. En caso de que los resultados no sean satisfactorios, se puede regresar a los pasos 3 y 4.

V.- Técnica: Colaboración

Duración: 30 minutos

Material: Sobres con fragmentos de cartón para formar cuadrados, uno para cada participante, hojas de instrucciones.

Procedimiento: Se divide al grupo en equipos de seis personas, eligiendo un observador en el equipo, a quien se le darán instrucciones.

Se repartirá un sobre a cada participante, que contenga algunas piezas de cartón para formar cuadrados, y se indicará al grupo que con las piezas de cartón, cada uno deberá armar un cuadrado, formándose en total 5 cuadrados en cada equipo, que tengan el mismo tamaño, aclarado que ningún participante podrá hablar y solamente podrá ofrecer piezas a sus compañeros.

Expresión Grupal: Conclusiones de cada observador sobre lo ocurrido en los equipos, si existió o no colaboración.

Devolución: Importancia de la colaboración para una adecuada resolución de problemas, principalmente dentro de nuestra familia.

VI.- Elaboración del resumen de la sesión.

CUARTA SESION

TEMA: RELAJACION Y DESENSIBILIZACION

Objetivo Específico: Los participantes practicarán la relajación muscular ante situaciones estresantes.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión anterior

III.- Técnica: Relajación Muscular

Duración: 25 minutos

Material: Grabadora, cassette con música suave, instrucciones para la relajación muscular (48).

Procedimiento: a) Explicación de la relajación muscular: Consiste en poner en tensión y relajación secuencial a grupos musculares de todo el cuerpo, y a la vez, prestar atención cuidadosa a las sensaciones provenientes tanto de la tensión, como de la relajación.

b) Se pide a los participantes que se acomoden de la manera en que se encuentren más cómodos. Se les dan instrucciones para

que respiren profundamente y sientan el aire que corre por sus pulmones cuando inhalan y exhalan. Seguidamente se dirige la realización de ejercicios de tensión-relajación de diferentes músculos del cuerpo, los músculos que se tensan y se relajan son trabajados en el siguiente orden: frente, desde el puente de la nariz y encima de las cejas. Ojos, por encima y por debajo de las cejas y en la periferia. Nariz: puente y ventanas. Mejillas, labios inferiores y superiores y mejillas de ambos lados. Lengua, parte intermedia entre la lengua y la parte interior de la boca, junto a los músculos que están justamente abajo de las mandíbulas. Dientes y mandíbulas, músculos de las mandíbulas y las sienes. Labios superiores e interiores y partes laterales y posterior del cuello. Brazos, bíceps, antebrazo, parte trasera del brazo, desde el codo a la muñeca y los dedos. Piernas, arriba y abajo del muslo, rodilla, pantorrilla, tobillo, pié y dedos. Espalda, hombros y región central de la espalda. Pecho, centro del pecho y músculos pectorales. Estómago, ombligo y un círculo de aproximadamente cuatro pulgadas de ancho alrededor del ombligo. Gluteos, arriba, abajo y a los lados de los muslos, músculos de los gluteos que hacen contacto con el asiento.

Una vez terminados los ejercicios de cada músculo, se intenta la relajación general del cuerpo, repasando mentalmente todos los músculos, para detectar si aún existe tensión en alguno de ellos, en cuyo caso, tratar de relajarlo. Se relaciona la agradable sensación de relajación, con la palabra CALMA y con la imagen mental de algún lugar en el que cada participante se haya encontrado antes, y que le recuerde la sensación de ese momento.

IV.- Técnica: Detección de Miedos

Duración: 40 minutos

Material: Inventario de Miedos contestado, hojas blancas y lápices.

Procedimiento: Cada participante escribirá en una hoja, el nombre de la cosa o evento que le provoca más miedo o sentimientos desagradables; después buscará palabras que describan otras cosas o eventos relacionados con el primer evento, las escribirá al final de flechas que salgan de la palabra central.

Al terminar, acomodarán las palabras escritas, poniéndolas en varias tarjetas, en escala de mayor a menor puntajes, dependiendo del grado de miedo o ansiedad que les provoque cada evento.

Expresión Grupal: Cada integrante explicará su escala de miedos al grupo, así como, el significado de su esquema.

Devolución: Conclusiones sobre la agradable sensación de relajación, y la tarea de intentar responder con relajación, en vez de ansiedad, ante los eventos temidos.

V.- Elaboración del resumen de la sesión.

QUINTA SESIÓN

TEMA: COMUNICACION ASERTIVA

Objetivo Esocífico: Los participantes detectarán las principales fallas en la comunicación y reconocerán un modelo de comunicación asertiva.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión anterior

III.- Técnica: La Historia

Duración: 45 minutos

Material: Copias de "La historia" y "conceptos sobre la historia" para cada participante, plumas o lápices.

Procedimiento: El instructor leerá pausadamente la historia (ver anexo #). Se distribuirán cuestionarios de "conceptos sobre la historia" a cada participante, para que lo respondan.

Expresión Grupal: Discusión en base a la "clave de respuestas de la historia", y opiniones de cada participante, para defender su respuesta.

Devolución: Enfatizar la diferencia de respuestas producida por la inferencia sobre los hechos.

IV.- Técnica: Comunicación en uno y doble sentido

Duración: 40 minutos

Material: hojas blancas, lápices y dos figuras geométricas diferentes.

Procedimiento: Un voluntario describirá al grupo el dibujo "A" (ver anexo #6), sin que nadie pueda preguntarle algo, ni -- mostrarles el dibujo. Seguidamente, el voluntario describirá con la mayor exactitud posible el dibujo "B", pero ahora con la variante de que los participantes podrán hacer cualquier pregunta sobre el dibujo al voluntario.

Expresión Grupal: Discusión del ejercicio, centrada en el -- como se sintieron durante la primera y segunda descripción; sobre cual modelo de comunicación consideran mejor, la importancia que tiene la comunicación recíproca, así como, el modelo de comunicación asertiva: Clara y directa.

Devolución: Conclusiones acerca de la comunicación asertiva verbal y no verbal, sin hacer inferencias, recíproca, clara y directa y que exista acuerdo entre lo que se dice verbalmente, con lo que dice el lenguaje del cuerpo.

V.- Elaboración del resumen de la sesión.

SEXTA SESION

TEMA: AUTCESTIMA ASERTIVA

Objetivo Específico: Los participantes utilizarán su autoimagen de manera asertiva, y comprenderán la importancia de ésta dentro de sus relaciones sociales y de pareja.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión anterior

III.- Técnica: La Aventura

Duración: 60 minutos

Material: Grabadora, cassette con música suave, hojas.

Procedimiento: a)- Se utilizará nuevamente el ejercicio de relajación muscular descrito en el cuarto tema, con el fin de -- que los participantes se relajen y en un momento de meditación, recuerden algún suceso que hayan vivido, o quisieran vivir, imaginándose como el personaje único de esa "gran aventura", la mayor aventura que el ser humano haya podido tener.

b) Una vez detectado el acontecimiento, se les pedirá que lo describan en forma de un pequeño cuento, acomodándolo con -- gran fantasía, ya que nadie se enterará si exageran o no, y la cuestión es contarlo a los demás en forma espontánea.

Expresión Grupal: Cada participante contará a los demás su aventura, así como su sentir.

IV.- Técnica: Cualidades Asertivas

Duración: 30 minutos

Material: Cronómetro.

Procedimiento: Cada uno de los integrantes del grupo, tendrá que mencionar durante 30 segundos, todas las cualidades positivas que posea, pero de manera continua sin detenerse, ni hacer pausas, pues si dejan espacios de tiempo entre una y otra cualidad, tendrán 5 segundos más de tiempo, tampoco deben repetir cualidades.

Expresión Grupal: Comentarios acerca de la dificultad que tuvieron al describirse positivamente ante los demás.

Devolución: Explicación de lo importante que es valorarnos y tener presentes todas las cualidades que poseemos.

V.- Técnica: Comunicación Frustrada

Duración: 30 minutos

Material: Un artículo sobre el tema de asertividad.

Procedimiento: a) Se solicita un voluntario que quiera probar su nivel de frustración. Se le pide al voluntario que salga del salón, en tanto se le explica al grupo que el voluntario tendrá que leer un texto, mientras los demás comenzarán a hacer ruidos y a platicar de otra cosa, sin prestar atención al voluntario, hasta que el coordinador detenga el ejercicio.

b) Inmediatamente después se analizará la situación centrándose en los siguientes puntos: con el voluntario, ¿cómo se sintió?, ¿porqué no pudo realizar su encargo?, ¿cuál elemento le molestó más?.

Expresión Grupal: ¿cómo se sintieron?, ¿les molestó el ruido?, ¿cómo se sobreponen ellos de sus frustraciones?.

Devolución: Conclusiones sobre el tema de autoestima.

VI.- Elaboración del Resumen de la sesión.

SEPTIMA SESION

TEMA: RELACIONES INTERPERSONALES

Objetivo Específico: Los participantes diferenciarán las conductas asertiva, no asertiva y agresiva, dentro de sus relaciones interpersonales.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión anterior

III.- Técnica: Derechos asertivos

Duración: 50 minutos

Material: Cuestionarios de derechos asertivos para cada participante, plumas.

Procedimiento: a) A cada participante se le entrega una hoja de "derechos asertivos" como la siguiente:

YO TENGO DERECHO

- En mi casa a:
- En mi trabajo a:
- En mi grupo de amistades a:

b) Se forman equipos de 4 ó 5 personas, para discutir las respuestas dadas por cada uno, tratando de llegar a acuerdos en los subgrupos.

c) Se les reparte otra hoja a cada participante, como la siguiente:

LOS DEMAS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MI

- En mi familia:
- En mi trabajo:
- En mi grupo de amistades:

d) Nuevamente los equipos discutirán las respuestas, llegando a conclusiones.

Expresión Grupal: Comentarios sobre las conclusiones de cada subgrupo.

Devolución: Explicación de los comportamientos asertivo, no asertivo y agresivo, de acuerdo con el respeto a los derechos propios y ajenos.

IV.- Técnica: Reacción en Cadena

Duración: 20 minutos

Material: Pliegos de periódico en cantidad suficiente para repartir 3 ó 4 pliegos a cada participante.

Procedimiento: Se entrega a cada miembro del grupo, 4 pliegos de papel periódico, indicando que es un juego en el que deben enrollarlos, para formar un rollo lo más parejo posible. - Cuando todos terminen, y a la voz de "ahora", todos comenzarán a acercar sendos periódicos a todos sus compañeros, y cuando aparece la reacción en cadena de todos contra todos, se detiene el ejercicio.

Expresión Grupal: Comentarios sobre sus acciones durante el ejercicio.

Devolución: Se hará énfasis sobre qué tan agresivos o que tan blandos fueron para con sus compañeros.

IV.- Técnica: Ejercicio de Sentimientos de Agrado y Desagrado.

Duración: 40 minutos

Procedimiento: a) Los participante se sentarán en forma de círculo y comenzando por un extremo, cada uno dirá al compañero de al lado algo que le agrada de su persona o de su forma de ser y el otro responderá de igual manera al primero; después el segundo hará lo mismo con su compañero siguiente y así esta llegar al último.

b) Se repite el ejercicio, pero ahora con cualidades de la persona que en alguna forma les molesten o desagraden, pero teniendo la condición de dar también una alternativa de cambio positivo para tal cualidad.

Expresión Grupal: Comentarios sobre el sentir de cada uno durante la primera y segunda parte, así como sobre la facilidad o dificultad que encontraron al expresar cumplidos a los demás y recibir críticas y cumplidos de otros.

Devolución: Conclusiones generales sobre el tema de asertividad, en sus diferentes aspectos.

VI.- Elaboración del resumen de la sesión.

OCTAVA SESION

TEMA: TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

Objetivo Especifico: Los participantes identificarán los pensamientos irracionales, su relación con sus conductas y sentimientos o emociones y utilizarán el automonitoreo de sus pensamientos.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión anterior

III.- Microconferencia: Terapia Racional Emotiva (TRE)

Nuestra forma de pensar acerca de las personas o cosas, influye en nuestros comportamientos hacia ellas. En cualquier ocasión o en todo acontecimiento encontramos tres puntos:

A) Existe primero una situación dada

B) La forma de pensar del sujeto acerca de esa situación

C) El sentimiento resultante de ese pensamiento, que afecta la manera de comportarse de la persona ante esa situación

Nuestras ideas en el punto "B" pueden ser de dos tipos:

1) Las ideas que nos conducen a comportarnos de una manera apropiada.

2) Las ideas que nos causan problemas, son ideas irracionales, que parten de una situación real a partir de la cual, se generan pensamientos que distorcionan esa realidad.

Así pues, si sabemos que nuestros pensamientos determinan -- nuestras emociones y que son adquiridos por aprendizaje, tendremos la capacidad de manejar nuestros pensamientos.

IV.- Técnica de la TRE

Duración: 60 minutos

Material: Cuestionarios, lápices.

Procedimiento: a) Detección de ideas irracionales: Cada participante calificará como Verdadera o Falsa las siguientes -- ideas irracionales planteadas en forma de afirmaciones:

1.- Un adulto tiene una necesidad imperiosa de ser amado y

aprobado por casi todo el mundo, en casi todo lo que hace.

2.- Uno debe ser por entero apto y eficaz en todos los aspectos posibles.

3.- Existen personas que son intrinsecamente malas y deben ser castigadas por lo que hagan.

4.- Es terrible que las cosas no marchen de la manera que uno quisiera que marcharan.

5.- La desdicha humana tiene una causa externa y el individuo es poco o nada capaz de controlar sus aflicciones o liberarse de sus sentimientos negativos.

6.- Si algo es o puede ser peligroso o temible, uno debe preocuparse mucho por ello y sentirse mal.

7.- Es más fácil rehuir muchas dificultades y responsabilidades de la vida, que poner en práctica formas de autodisciplina más satisfactorias.

8.- El pasado es totalmente importante, de manera que si algo afectó alguna vez profundamente la vida de uno, continuará haciéndolo indefinidamente.

9.- La gente y las cosas deberían ser diferentes de como son y es catastrófico no encontrar inmediatamente soluciones perfectas para las desagradables realidades de la vida.

10.- El máximo de felicidad humana puede lograrse por medio de la inercia, inactivamente y sin comprometerse.

11.- Uno debe molestarse mucho por los problemas de los demás.

12.- Uno debe tener a alguien más fuerte en quien confiar y de quien depender.

b) Una vez terminado de contestar el cuestionario, se hará una relación de quienes contestaron afirmativamente cada pregunta, detectando las ideas irracionales de cada persona.

Expresión Grupal: Debate entre las personas que contestaron afirmativa y negativamente cada una de las ideas, intentando llegar a conclusiones del porqué son irracionales esas ideas.

Devolución: Conclusiones sobre como afectan negativamente nuestra conducta, nuestras ideas irracionales, y que ideas alternativas se pueden adquirir.

V.- Elaboración del resumen de la sesión.

NOVENA SESION

TEMA: CONOCIMIENTO MUTUO

Objetivo Especifico: Los participantes destacarán las diferencias y similitudes en los gustos e intereses de ambos miembros de la pareja sentimental.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión anterior

III.- Técnica: Percepción de su pareja a través de sus cinco sentidos.

Duración: 30 minutos

Material: Grabadora y cassette de música romántica.

Procedimiento: Se acomoda al grupo por parejas de novios y sentados frente a frente, se les indica que se perciban mutuamente a través de sus cinco sentidos. Mientras realizan esto, se les pedirá que traten de recordar los momentos iniciales de su relación, así como las características o cualidades de su pareja que resultaron determinantes para su mutua elección.

En este ejercicio no se realizará expresión grupal, sino -- que se utilizará como base para el siguiente ejercicio.

IV.- Técnica: Estatuas

Duración: 50 minutos

Material: Barras de plastilina de colores.

Procedimiento: Continuando el grupo acomodado por parejas de novios, y sentados uno frente al otro, se les indicará que cada uno deberá realizar una o varias esculturas con plastilina, las que de alguna manera reflejen lo que su pareja significa para cada uno.

Expresión Grupal: Cada uno explicará el significado de su escultura y dará sus conclusiones sobre su sentir en los ejercicios.

Devolución: Comentarios sobre lo común e individual de cada uno con respecto a su pareja; la complementariedad existente en-

tre ambos integrantes de una pareja y la comprensión de sus diferencias.

V.- Elaboración del resumen de la sesión.

DECIMA SESION

TEMA: SEXUALIDAD

Objetivo Específico: Los participantes descubrirán las diferencias de la psicología femenina, respecto a la psicología masculina, en el aspecto sexual.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión anterior

III.- Ejercicio: Fisiología y Anatomía de los aparatos reproductores masculino y femenino.

Duración: 60 minutos

Material: Esquemas de los aparatos reproductores femenino y masculino para cada participante, revistas o libros de fisiología lácipos.

Procedimiento: Se acomoda al grupo en dos equipos: hombres y mujeres, y a cada uno se le entrega un esquema del aparato reproductor masculino y uno del femenino, indicándoles que tendrán que señalar el nombre de cada una de las partes que los constituyen.

Cuando hayan indicado todas las partes que conoce cada uno, entre todo el equipo podrán terminar de señalar los nombres, y también podrán auxiliarse con libros y revistas sobre sexualidad.

Posteriormente, los equipos describirán el funcionamiento de cada órgano sexual.

IV.- Ejercicio: Sexualidad Femenina y Masculina

Duración: 60 minutos

Procedimiento: Se acomoda nuevamente el grupo en hombres y mujeres para discutir sobre los siguientes puntos: Respuesta --

Sexual Humana, preferencias sexuales del hombre v la mujer, elementos necesarios en una relación sexual satisfactoria v Síndrome Premenstrual.

Expresión Grupal: Discusión de los resultados v conclusiones generales de los ejercicios, centrándose en las preferencias sexuales de cada sexo v resaltando la concordancia o discrepancia en los resultados obtenidos por cada equipo acerca del sexo propio v opuesto.

Devolución: Se resaltaré la individualidad v complementariedad de ambos sexos.

V.- Elaboración del resumen de la sesión.

DECIMA PRIMERA SESION

TEMA: FAMILIA

Objetivo Específico: Los participantes describirán las funciones v fines familiares a futuro, respecto a la pareja, los hijos v a ellos mismos. Distinguirán entre las funciones v fines de su familia de origen, respecto a las de la familia que desean formar en el futuro.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión anterior

III.- Técnica: Descripción de su Familia de Origen

Duración: 30 minutos

Material: Cartulina, hojas, lápices, colores v plumines.

Procedimiento: Cada participante dibujará a su familia de origen con todos sus integrantes. Después, por escrito, describirán la organización interna de la misma en cuanto a: roles, valores, alianzas, comunicación v cooperación.

No se realizarán comentarios en este ejercicio.

IV.- Técnica: Descripción de la Familia Futura

Duración: 30 minutos

Material: Cartulina, hojas, colores.

Procedimiento: Los participantes guardarán por un momento su dibujo y descripción realizados en el ejercicio anterior. Se les indicará que elaboren otro dibujo y descripción, pero ahora de la familia que desearían formar en el futuro. La descripción incluirá además de los elementos mencionados arriba, las metas que quisieran alcanzar con su familia futura.

Expresión Grupal: Conclusiones del ejercicio, enfocadas a las diferencias y similitudes entre sus dos familias, analizando lo que aceptan y desean conservar de su familia de origen, así como, lo que rechazan de ésta y quisieran cambiar en su futura familia.

V.- Microconferencia: Paternidad Positiva

En la educación y trato de nuestros hijos, siempre tenemos la mejor intención y disposición de hacer lo correcto, sin embargo, muchas veces repetimos los mismos errores que cometieron -- nuestros padres con nosotros. Es necesaria una preparación para ser padres, pero ésta no se puede dar sino con franqueza, conciencia de sí mismos y manteniendo una relación conyugal satisfactoria. Durante el taller se ha tenido un espacio dedicado a -- nosotros mismos, para reflexionar sobre varios aspectos de nuestra vida actual, pero en el futuro necesitamos buscar estos espacios cuando nos encontremos en estado de confusión.

En la educación de los hijos, se pueden detectar algunas og posiciones extremistas, y por lo tanto, inadecuadas. La primera de ellas se conoce como "pasiva", en la cual los padres permiten a sus hijos hacer prácticamente todo lo que deseen, lo cual resulta inefectivo en la formación de hábitos importantes en los niños, tales como el autocontrol y la responsabilidad. La segunda posición extremista, es la llamada "autoritaria", que se caracteriza por un ambiente demasiado controlado, exigente y castigador en el que es obligación hacerlo todo perfecto, y los errores de-

den ser castigados, así como, la violación de las reglas. Otra posición extremista es la "circular", donde los padres se desplazan de un extremo pasivo a otro autoritario, en períodos cortos, lo cual provoca en los niños desconcierto, descontrol, resentimiento y frustración.

Una alternativa más adecuada y útil en la educación de los niños, es la llamada "positiva", que tiene sus características de: identificar y descubrir lo positivo, establecer reglas claras para el comportamiento de la familia, aplicar las reglas en congruencia con lo que se dice y hace, además de la congruencia existente entre los valores, las reglas y las acciones; se representan los derechos básicos en la familia, la comunicación favorece el respeto de los derechos de los miembros de la familia, - es decir, es asertiva, además, existe acuerdo entre los padres.

Las metas que se pretenden alcanzar para el desarrollo de los hijos son realistas. Esta alternativa lleva implícitas muchas cosas, como las ya mencionadas, y necesita de un esfuerzo y reflexión continuos, para valorizar los aciertos y errores que existan en el transcurso de la vida diaria (2).

Expresión Grupal: Conclusiones sobre la sesión y las formas alternativas de paternidad, así como de los roles de cada miembro de la familia: padre, madre e hijos.

VI.- Elaboración del resumen de la sesión.

DECIMA SEGUNDA SESION

TEMA: CIERRE Y DESPEDIDA

Objetivo Específico: Realizar una evaluación del taller y permitir el intercambio amigable entre los participantes del taller.

DESARROLLO:

I.- Saludo

II.- Resumen de la sesión

III.- Técnica: Inventario de Vida

Duración: 40 minutos

Material: hojas blancas y plumas.

Procedimiento: Se acomoda al grupo en parejas de novios, se les explica que van a elaborar un proyecto de vida común en pareja, aclarando las metas que desean alcanzar como pareja, a corto mediano y largo plazo, conjuntando el proyecto de familia futura que cada participante elaboró. Todo ésto será escrito en forma de cuento o historia.

IV.- Técnica: Dos renglones

Duración: 40 minutos

Material: pliegos de papel de colores, tijeras, plumones y sobres.

Procedimiento: A cada participante se le reparten pedazos de un pliego de papel, y se les pide que los corten en partes pequeñas, en número igual al total de participantes, para poner en cada pabelito, por un lado el nombre de un compañero, y al reverso escriban un pensamiento, un buen deseo, un verso, etc., dirigido hacia ese compañero, repartiendolos después en un sobre que tendrá el nombre de cada participante.

V.- Plenaria

Conclusiones generales sobre lo ocurrido en el taller, y lo que significó para cada uno de ellos, así como, la descripción del cumplimiento de sus expectativas y cada uno de los objetivos del taller.

VI.- Elaboración del resumen de la sesión.

VII.- Contestación de Inventarios y Cuestionario de Cierre.

METODO

SUJETOS

Participaron seis sujetos, tres parejas de novios que asistieron de manera voluntaria y que manifestaron tener interés en mejorar su relación de pareja. Sus edades comprendían entre los 19 y 30 años, de nivel económico medio, y todos contaban con estudios técnicos o superiores.

MATERIAL

Hojas blancas, lápices, plumas, colores, gises de colores, grabadora, cassetes, alfileres, material de desecho, cuestionarios, tarjetas de cartón, una caja, sobres, fragmentos de cartón para formar cuadrados, pliegos de periódico, figuras geométricas pizarrón, barras de plastilina, esquemas de los aparatos reproductores masculino y femenino, un cuaderno para cada participante, cartulina, resistol y tijeras.

ESCENARIO

Las sesiones se llevaron a cabo en el salón anexo a una Parrquia Católica, que fue facilitado por el Párroco para tal fin. El salón era amplio, tenía una mesa grande de madera y bancas de madera que se acomodaron alrededor de la mesa, para que los participantes se apoyaran sobre la mesa y formaran un cuadrado estando de frente unos con otros. El salón contaba con suficiente iluminación.

PROCEDIMIENTO

Se realizaron ocho sesiones en total, separadas por un intervalo de tiempo de una semana una de la siguiente (los domingos). La duración de cada sesión fue de aproximadamente tres horas, con un receso intermedio de 15 minutos.

La distribución de los temas en las sesiones se realizó de la siguiente manera:

Ira. Sesión: Se llevó a cabo la Pre-evaluación a través de los inventarios, y se realizó la presentación.

2da. Sesión: Se abordaron los temas de Autoconocimiento y Solución de Problemas.

3ra. Sesión: Se concluyó el tema de Solución de Problemas y se abordó el tema de Relajación y Desensibilización.

4ta. Sesión: Se abordaron los temas de Comunicación y Autoestima Asertivas.

5ta. Sesión: Se terminó el tema de Autoestima y se abordó el tema de Relaciones Interpersonales, incluyéndose de manera breve el tema de Terapia Racional Emotiva.

6ta. Sesión: Los temas que se abordaron en esta sesión fueron Conocimiento Mutuo y Sexualidad.

7ma. Sesión: Se concluyó el tema de Sexualidad y se abordó el tema de familia.

8va. Sesión: Se realizó el cierre y evaluación del taller y se aplicaron nuevamente los inventarios.

EVALUACION

Se utilizó la siguiente forma de evaluación:

1.- Cada sujeto contestó de manera individual a los inventarios PIR, asertividad de Gambrill y Richey y el de Miedos de Wolpe (ver anexos 1, 2 y 3).

2.- Todos contestaron un Cuestionario de Detección de Expectativas, con el fin de conocer lo que cada participante esperaba del taller (anexo #4).

3.- Durante las sesiones se utilizó la observación directa de las reacciones de los participantes en la realización de cada tarea, así como el registro de sus comentarios.

4.- Cada participante elaboró un reporte al finalizar cada sesión, señalando lo que le había gustado y disgustado, así como sus sentimientos y conclusiones sobre los temas abordados.

5.- Al término del taller cada uno contestó el Cuestionario de Cierre, diseñado con el objeto de evaluar su desarrollo dentro del taller, así como, los temas expuestos y la conducción del mismo (ver anexo # 5).

6.- Cada participante respondió nuevamente a los inventarios mencionados en el primer punto.

7.- Se realizaron dos sesiones de seguimiento.

RESULTADOS

EVALUACION CUANTITATIVA

Todos los participantes respondieron de manera inividual a los inventarios: Inventario de Cogniciones PIR, Inventario de Asertividad de Gambrill y Richev y el Inventario de Miedos de Wolpe.

Estos tres inventarios se aplicaron al inicio del taller como preevaluación, y al finalizar el mismo, como postevaluación.

Los puntajes obtenidos por los participantes durante la pre y postevaluación se presentan en la Tabla 1. Se esperaba encontrar un puntaje mayor en la postevaluación, para los inventarios PIR y de asertividad, asi como, un puntaje menor en la postevaluación para el inventario de miedos, esto es, mayor racionalidad y asertividad y menos sentimientos desagradables y miedo.

Como se observa en la Tabla 1, la diferencia entre los puntajes de la pre y postevaluación no presentan una regularidad, - mientras que en algunos participantes se encuentra un aumento en algunos puntajes, en otros se presenta disminución y en otros se conserva el mismo puntaje para ambas condiciones.

Como medida estadística, se analizaron los puntajes totales para cada condición, mediante la prueba de rango con signo de Wilcoxon (43), encontrándose que las diferencias entre los puntajes de la pre y postevaluación no mostraron diferencias significativas ($P \leq 0$ $P > 0.05$).

Aunque los resultados obtenidos en esta evaluación no coinciden con los esperados, hay que tener presente que la validación, estandarización y adecuación de un test es una serie de procedimientos de prueba, que en este caso no se realizaron. Además existen otras medidas para evaluar este tipo de intervenciones, tales como las medidas simples como la observación directa, la autoevaluación y las medidas de seguimiento.

TABLA 1

Puntajes obtenidos por cada uno de los sujetos en los inventarios PIR, asertividad de Gambrill y Richev y miedos de Wolpe, durante la pre y post evaluación.

SUJETO	INVENTARIO PIR		INVENTARIO ASERTIV. INV. DE MIEDOS			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
DANIEL	352	347	154	148	161	135
FLOR	344	363	184	180	195	170
HECTOR	316	324	174	163	199	165
LETY	324	350	162	162	156	161
TOÑO	357	352	193	179	104	96
OLGA	318	328	177	180	112	112

EVALUACION CUALITATIVA

Las evaluaciones cualitativas fueron:

- a) OBSERVACION DIRECTA POR SESION
- b) REALIZACION DE EJERCICIOS Y TAREAS
- c) REPORTES FINALES DE CADA SESION
- d) CUESTIONARIO DE DETECCION DE EXPECTATIVAS
- e) CUESTIONARIO DE CIERRE
- f) SEGUIMIENTO

ANALISIS POR OBJETIVOS

Con los datos obtenidos a través de las primeras tres evaluaciones se elaboró el siguiente análisis de los objetivos específicos de cada tema.

TEMA: AUTOCONOCIMIENTO Objetivo: Los participantes reconocerán al autoconocimiento como una base para el conocimiento personal de su pareja.

TECNICA: GUSTOS CON LOS CINCO SENTIDOS

Se observó que cada participante respondió satisfactoriamente a este ejercicio, unos de manera espontánea, mientras que otros después de transcurrido un espacio de tiempo. La participación que se presentó durante la revisión del ejercicio propició un primer intercambio personal entre los participantes.

TECNICA: RELOJ DE VIDA

Este ejercicio requirió mayor tiempo para su realización, así como, mayor atención de cada uno, ya que existieron algunos intentos fallidos, borrones, reacomodos, antes de lograr la tarea. La participación en el momento de explicar su esquema propició un intercambio de opiniones, además del planteamiento de algunas conclusiones:

LETY: "Creo que dedico demasiado tiempo a mi familia, tal vez es el tiempo que necesito para realizar otras actividades que también deseo hacer".

DAVID: "Me siento satisfecho del tiempo que ocupo en cada -

una de mis actividades".

HECTOR: "Veo que estoy dedicando mucho tiempo a otras cosas que necesito para la escuela, además, cada vez dedico más tiempo a Lety (mi novia), así que tengo que organizarme para no exagerar en ningún extremo".

TECNICA: RELAJACION

Se utilizó para propiciar un momento de reflexión de los participantes sobre sus expectativas pasadas, y en particular, sobre las más significativas.

Al parecer los participantes alcanzaron un estado de relajación apropiado para la realización del siguiente ejercicio.

TECNICA: AUTOREPRESENTACION POR UN OBJETO O DIBUJO

Existió un gran contraste en lo que resultó significativo para cada uno.

Mientras que para Flor lo más significativo en sus recuerdos fue su ingreso a la Universidad, un recuerdo de alegría; para Carlos, Lety y Hector, lo que más los impresionó fue su adolescencia, comenzar a encontrar la estabilidad emocional, así como, su lugar dentro de su familia y de la sociedad. Daniel y Alejandro recordaron la muerte de algunas personas queridas, que resultaron significativas además por ser recientes. La impresión causada por los recuerdos resultó muy fuerte en algunos asistentes, a quienes el llanto no les permitió terminar su relato.

REPORTES FINALES DE LA SESION

DANIEL: "La sesión me ayudó a tener un conocimiento más de mí mismo y de mi pareja. A veces sentía que había un poco de tensión o yo me sentía con un poco de pena, porque no me gusta expresar cosas íntimas frente a otras personas. pienso que la relajación es algo importante en nuestra vida, ya que nos ayuda a -- aliviar esos problemas que se presentan día a día, como el estrés, problemas familiares, de trabajo y personales".

CARLOS: "La sesión con esta temática de buen modo me hizo recordar cosas muy tristes, puntos en los cuales creo que tengo

un poco de fallo".

FLOR: "Fue bueno graficar en que ocupamos nuestro tiempo, - pues podemos perfeccionar nuestras actividades para aprovechar - mejor nuestro tiempo de vida. El relajamiento nos dió oportunidad de vernos a sí mismos y hacer un balance general de nuestra vida, el dibujar nuestras impresiones y darlos a conocer, sacarlas tal vez por primera vez hacia los demás es interesante y nos ayuda a convivir y a que nos conozcan las personas que nos rodean y nosotros mismos".

LETY: "Las dinámicas estuvieron excelentes para conocer a - mi pareja, creo que la voy conociendo tal y como es, hay cosas que nunca se me habría ocurrido preguntarle".

HECTOR: "Me estoy dando cuenta de que actualmente existe un cambio en mi vida y debo prepararme para poder acomodarme a mi nueva vida, por mi relación con Lety, gracias a los ejercicios creo que me estoy encontrando".

En general todos los participantes manifestaron interés en el taller y expresaron sentirse bien, a gusto y sin tensiones. Por lo observado durante la sesión en la realización de los ejercicios, los comentarios de los participantes durante la sesión, así como, los reportes finales de la sesión, nos conducen a decir que el objetivo planteado para este tema se cumplió plenamente.

TEMA: SOLUCION DE PROBLEMAS Objetivo: Los participantes - identificarán sus problemas, los definirán tomando en cuenta todos los elementos y formularán las estrategias que les ayuden a resolverlos.

TECNICA: RETROALIMENTACION CRUZADA EN PRIMERA PERSONA

La realización de este ejercicio comenzó con un poco de - juego, pues se les dió la indicación de que "actuaran" el problema intercambiado, cosa que sólo se logró realizar con el primer problema, ya que éste resultaba sencillo, sin embargo, al pasar a otros problemas más complicados, se modificó la actuación por

opiniones de todos los participantes sobre los puntos más importantes a considerar en cada problema y lo fácil que resulta resolver un problema cuando se mira desde afuera.

TECNICA: COLABORACION

Al iniciar el ejercicio, cada miembro intentó armar su cuadrado sin observar el de los demás, hasta que Héctor logró armar su cuadrado y al sabrarle una pieza preguntó a quien le faltaba, entonces todos comenzaron a observar mejor los cuadrados de sus compañeros, Flor pidió una pieza a Carlos, mientras que Toño -- ofreció una pieza a Lety, con lo que finalmente se armaron todos los cuadrados. Flor y Toño un poco molestos dijeron que no se les indicó que podían intercambiar piezas, a lo que la coordinación respondió que tampoco se les prohibió hacerlo, y además no pensaron en porqué se les acomodó por equipos. Finalmente se llegó a la conclusión de que en un problema real nadie nos indica que podemos buscar o brindar ayuda a los demás, y más aún a las personas que están más cerca de nosotros, nuestra familia, y no obstante, la colaboración es un aspecto muy importante para la solución de un problema familiar.

MICROCONFERENCIA: SOLUCION DE PROBLEMAS

Se dejó como tarea de casa la resolución del problema planteado por cada uno, siguiendo los pasos de la estrategia de solución de problemas y tomando en cuenta las opiniones recibidas en el primer ejercicio, que pudieran serles de utilidad.

Al revisar esta tarea, durante la siguiente sesión, todos manifestaron haberla realizado satisfactoriamente.

FLOR: "Pues en si mi problema se solucionó al salir de aquí la sesión pasada, gracias a los comentarios de los compañeros".

OLGA: "Pensé en las alternativas que tenía y todas eran necesarias, así que las usé en los últimos días y me han dado resultado, así que seguiré haciendolo todos los días".

DANIEL: "Creo que lo que yo veía como problema no era tal, sino que era solo una reacción normal".

TONO: "Es provechoso analizar los problemas de esta forma, de ahora en adelante todos mis problemas los voy a analizar de la misma manera".

LETY: "Como dije la sesión pasada, Héctor me está ayudando en mi recuperación emocional".

HECTOR: "Al escuchar sus consejos sobre mi problema, comprendí que no es un problema muy grande".

REPORTES FINALES DE LA SESION

FLOR: "Exponer nuestro problema por escrito y que otra persona lo llevara para dar su solución, sumándose a ésta la de los demás compañeros del grupo fue bueno, ya que, aparte de relajarnos supimos que hay soluciones alternativas, o que simplemente podemos sobrellevar nuestros problemas si además, buscamos la ayuda o podemos facilitarla a quien la necesite".

OLGA: "Es interesante y de gran aprendizaje para nosotros como seres humanos y como pareja, el ejercicio de solución de problemas, ya que lo podemos llevar a cabo en nuestra vida".

TONO: "Me parece importante la resolución de problemas, lo cual utilizaré de hoy en adelante para resolver mis problemas".

LETY: "Realmente me ayudó el exponer mi problema, ya que me di cuenta de que no era tan grande como yo lo veía, seguir los pasos indicados me ayudó a comprender que sólo era una confusión que estaba dentro de mí y al verlo desde afuera se disolvió, ya no era realmente un problema".

HECTOR: "Este sentimiento me estaba afectando internamente y al exponerlo frente a todos, entendí que había otras formas de resolverlo, y ahora veo que el mundo no se me estaba viniendo encima como yo sentía, pienso seguir aplicando esta estrategia en mi vida futura".

Como se observa en los resultados de esta sesión, los participantes encontraron una manera de definir y resolver sus problemas más relevantes en ese momento, por lo que se puede decir que el objetivo de este tema se cumplió de manera satisfactoria.

* TEMA: RELAJACION Y DESENSIBILIZACION Objetivo: Los participantes practicarán la relajación muscular ante situaciones estresantes.

TECNICA: RELAJACION MUSCULAR

Durante este ejercicio se observó que todos seguían las instrucciones, mostrando tensión en ocasiones en músculos no indicados, pero finalmente todos mostraron una apariencia de relajación.

TECNICA: EXPLORACION DE MIEDOS

Al terminar el ejercicio y mientras cada uno observaba sus esquemas y escenas descritas, se explicó la conveniencia de manifestar un estado de relajación ante situaciones que nos provocan miedo o situaciones desagradables. Se quedó como tarea practicar la relajación y usarla para enfrentarse real o imaginariamente a la situación jerarquizada como la que producía menos ansiedad.

Cuando se revisó la tarea, los participantes manifestaron haber reducido un poco la tensión ante estas situaciones.

OLGA: "Toda la semana estuve subiendo escaleras de peatones tratando de calmarme, y sí logré reducir un poco mi miedo a las alturas".

DANIEL: "En cada sesión me enfrento a mi temor a hablar en público y trato de relajarme, así me cuesta menos trabajo hablar".

TOÑO: "Aunque las armas me producen sentimientos desagradables, creo que puedo controlarlos tranquilizandome".

REPORTES FINALES DE LA SESION

DANIEL: "La relajación es muy importante, pues logré asimilarla, uno se siente muy bien y eso me gusta".

FLOR: "Me gustó el ejercicio de relajación, ya que descansé unos minutos dormida, además aprendí que puedo programarme y prepararme yo misma para relajarme cuando esté tensa y presionada. También me gustó hacerme consciente de mi mayor miedo, pues así puedo buscar la manera de contrarestarlo. Así mismo, conocer los

miedos de los demás es bueno, ya que lo que a unos nos dá temor a otros les parece insignificante, lo cual quiere decir que nuestros miedos son particulares y de acuerdo a nuestras propias experiencias y que en general son controlables o productos de nuestra imaginación. Todo puede tener una solución o un control".

TOÑO: "Con este tema aprendí a no estar tenso y a controlar me en ciertas situaciones, así que lo aplicaré en mi vida diaria".

LETY: "La relajación me hizo sentir muy bien, estando relajada es más fácil enfrentarme a las situaciones estresantes".

Aunque el objetivo de este tema se debe evaluar a largo plazo, lo expresado por los participantes en la realización de los ejercicios, así como su propósito de continuar utilizando la relajación en su vida diaria, nos conduce a decir que se alcanzó el objetivo del tema.

TEMA: COMUNICACION ASERTIVA Objetivo: Los participantes detectarán las principales fallas en la comunicación y reconocerán un modelo de comunicación asertiva.

TECNICA: COMUNICACION EN UNO Y DOBLE SENTIDO

En la realización de este ejercicio, Carlos fue el voluntario para describir las figuras al grupo.

Durante la primera condición, en los miembros del grupo se manifestó cierta ansiedad al no poder preguntar nada. Mientras que en la segunda condición, inmediatamente comenzaron a dirigir sus preguntas al voluntario, primero desordenadamente, y poco a poco con más orden.

Al terminar el ejercicio se expresaron los siguientes comentarios.

CARLOS: "Me sentí un poco nervioso durante la primera descripción, pues veía que no me entendían bien, pero como no me podían preguntar, no sabía que necesitaban saber para hacerlo bien. Ya en la segunda parte, cuando me preguntaban si arriba, más abajo, más grande o chico, o me pedían que repitiera la instrucción, podía saber que necesitaban para terminar la figura".

OLGA: "Durante la primera parte, en varias ocasiones sentí la necesidad de preguntar, pero recordaba que no debía hacerlo, al final me quedó todo al revés; va en la segunda figura, resultó todo más claro porque existió comunicación en ambos sentidos".

TECNICA: LA HISTORIA

Al revisar las respuestas dadas a las preguntas de acuerdo a la "clave de respuestas de la historia", se generó una fuerte discusión al comparar las respuestas de unos con otros y expresar cada uno sus argumentos para afirmar si era falso o verdadero. Al final se obtuvo la siguiente conclusión:

TONO: "Es cierto, aunque todo parece indicar que es un robo, en ningún momento la historia menciona que lo haya sido, por lo tanto, faltan datos para poder decir si en algunas preguntas la respuesta correcta es 'falso' o 'verdadero'".

MICROCONFERENCIA: COMUNICACION ASERTIVA

Durante esta explicación sobre comunicación, se observó que los participantes escucharon con atención lo expuesto.

REPORTES FINALES DE LA SESION

DANIEL: "La comunicación es muy importante, ya que por medio de ella podemos ponernos de acuerdo con las personas, o ver cuales son nuestras diferencias, o puntos de vista de cada uno de nosotros, esto lo podemos aplicar a nuestra vida diaria, no cerrándonos delante de los demás, ya que exponiendo nuestros pensamientos delante de los demás, nos pueden ayudar en caso de que tengamos algún problema".

FLOR: "A mi me pareció que aunque nadie respondió acertadamente, se logró el objetivo de ese ejercicio (la historia), pues nos dimos cuenta de que las inferencias respecto a una comunicación o actitud determinada, debe saber interpretarse adecuadamente, mediante el razonamiento, la atención, la objetividad y el análisis, lo cual, ante los ejemplos que nos ofrece la realidad debe tomarse en cuenta, ya que debemos saber comunicarnos y a su vez, darnos a entender lo mejor posible, a fin de evitar juicios

equivocados o malinterpretaciones que deterioren nuestras relaciones humanas".

HECTOR: "La clase de hoy me hizo que relajara mis tensiones y me ayudó a una mejor comunicación, esto se puede utilizar en la vida cotidiana, ya que para saber los problemas de una persona, o para que exista un mejor diálogo, se debe interactuar".

LETY: "La comunicación puede ser muy compleja si hacemos inferencias cuando no sabemos toda la historia, o no existe reciprocidad entre las personas, para poder saber si entendemos lo mismo que la otra persona".

Este tema también debe evaluarse a largo plazo, pero con las observaciones y reportes presentados, se encuentra que el objetivo planteado se cumplió, además, los participantes entendieron la importancia de la comunicación en su vida diaria.

TEMA: AUTOIMAGEN ASERTIVA Objetivo: Los participantes utilizarán su autoimagen de manera asertiva y comprenderán la importancia de éste dentro de sus relaciones sociales y de pareja.

TECNICA: LA AVENTURA

Para la realización de este ejercicio se volvió a utilizar la relajación muscular, y una vez que los participantes se encontraban relajados, se les indicó que imaginaran ser el personaje único de una increíble aventura.

Durante la relajación existieron algunas interrupciones, por lo que resultó difícil para algunos alcanzar el estado de relajación. No obstante, todos describieron su aventura como realmente vivida:

LETY: "Me vi en un futuro próximo, como una persona madura, equilibrada, como una profesionista con éxito en mi trabajo, en mi familia también. Los colores claros para mí significan la paz la madurez, y la balanza significa mi estabilidad personal".

DANIEL: "Dentro de mi aventura, yo me imaginé como un ser muy poderoso, al cual las personas de todas partes del mundo po-

dían recurrir en busca de ayuda. Yo era algo así como un superhéroe, protegiendo el bienestar y la paz del mundo".

OLGA: "Yo me ví recorriendo mi organismo, tal como ocurre - en la película "Viaje insólito", yo era microscópica, y viajaba por cada una de mis venas, arterias y demás conductos de mi organismo".

TOÑO: "Yo estaba viajando por el infinito, entre las estrellas y planetas, volaba a gran velocidad y finalmente entre en - un hoyo negro por el cual pasé a otra dimensión".

TECNICA: COMUNICACION FRUSTRADA

Héctor fue el voluntario en este ejercicio, y realizó tres intentos de realizar su tarea antes de renunciar a ella. En las dos primeras ocasiones de una manera simpática pidió a sus compañeros respeto hacia él, diciendo "por favor señores diputados, - orden en la sala", pero en el tercer intento, regresó a su lugar devolviendo las hojas. A los demás integrantes, el ejercicio les pareció muy divertido, al finalizar se comentó lo siguiente:

HECTOR: "Que mala onda son, yo que les pedía respeto y silencio, y ustedes ni caso me hicieron, si siquiera mi propia novia me apovó, solo Carlos y Bety estaban callados".

OLGA: "Yo me divertí mucho, todo salió tan espontáneo que - Héctor no se dio cuenta de que todo estaba preparado así".

Posteriormente se les preguntó de que manera cada uno se enfrenta a las frustraciones que se le presentan en la vida real, a lo que respondieron:

LETY: "Yo ya había tenido experiencia similar en una clase escolar y recuerdo que sí me molesté con mis amigas, pero después trate de calmarme y esperé a que me quisieran hablar".

OLGA: "A mi me pasa muy seguido, cuando tengo que dar un tema en exposición y mis compañeras están platicando, yo no hablo hasta que todas están calladas, a veces golpeo con la pluma en - el escritorio o en el pizarrón".

TECNICA: CUALIDADES ASERTIVAS

En la realización de este ejercicio únicamente Flor ocupó - de manera correcta el tiempo disponible, todos los demás participantes no lograron cumplir la tarea de la manera indicada, así - que se les pidió que mencionaran las cualidades que encontraban en su pareja, y entonces todos ocuparon el tiempo disponible, e incluso algunos ocuparon casi un minuto de más.

TOÑO: "Siempre es más fácil describir las cualidades de las personas que queremos, que las propias, ya que estamos acostumbrados a ser modestos, porque cuando decimos nuestras cualidades los demás pueden pensar que somos vanidosos".

HECTOR: "Al principio, durante la explicación del ejercicio me pareció que sería muy sencillo, pero a la hora de realizarlo, no encontré todas las cualidades necesarias para cubrir el tiempo y además me puse muy nervioso".

REPORTES FINALES DE LA SESION

CLGA: "Esta sesión además de divertida fue muy interesante, ya que es necesario aprender a conocernos a nosotros mismos, y - saber cuales son nuestras virtudes y defectos y saberlos aceptar. Los ejercicios son buenos, en algunas ocasiones un poco crueles, como en la comunicación frustrada, pero de mucho interés, esta - sesión me servirá para poder llevar a cabo un conocimiento más - exacto de mí, y además, sobrellevar mis frustraciones y lograr - vencerlas".

TOÑO: "Me resultó muy interesante el hecho de autoevaluar - nuestras cualidades, aunque en realidad llegué a sentirme un poco inhibido al hablar de mí, Esta sesión puede ser también de interés para poder aplicar lo aprendido en mi vida, ya que es muy importante la autoestima para valorarnos correctamente y así dar parte de nuestras virtudes para ayudar a la gente que lo necesite".

FLOR: "Es más fácil decir las cualidades de otro que las - propias, pero es más valioso ver como nos ven los demás y a su -

vez saber que tanto nos valoramos y apreciamos nosotros mismos".

DANIEL: "Tuvo mucha importancia el tema de narrar una historia en la cual uno se sintiera importante o fuera el personaje principal, porque uno utilizó su imaginación. Se puede decir con cierto grado de satisfacción que se disfrutó siendo el personaje principal".

LETY: "El haber vivido mi aventura me hizo sentir muy bien, ya que es algo que puede ser realidad en un futuro próximo, y me siento entusiasmada al pensar que puedo lograr mis metas profesionales".

HECTOR: "En el principio de la sesión me sentí mal por el ejercicio de comunicación frustrada, pero ahora entiendo que logre sobreponerme a mi frustración y agradezco el poder haber participado como voluntario".

Por los resultados obtenidos en este tema a través de la observación y los reportes verbales, se concluye que el objetivo del tema se cumplió satisfactoriamente.

TEMA: RELACIONES INTERPERSONALES ASERTIVAS Objetivo: Los participantes diferenciarán las conductas asertiva, no asertiva y agresiva, dentro de sus relaciones interpersonales.

TECNICA: DERECHOS ASERTIVOS

La realización de esta tarea requirió una breve reflexión por parte de los participantes, pero esta fue mayor durante la segunda parte del ejercicio, entre las respuestas que se dieron, se encuentran las mencionadas a continuación:

HECTOR: "En mi casa tengo derecho a la comprensión, al respeto, al amor de mis padres y de mis hermanos, a la libertad de mis ideas, de mis costumbres, de mis cosas, de la comunicación; al respeto de mis sentimientos. Mi familia tiene derecho a recibir de mí: respeto, cariño y comprensión, a ser escuchados, a tener respeto de sus ideas, sus cosas, su modo de convivir y a su intimidad".

OLGA: "Yo tengo derecho en mi grupo de amistades a reír, a cantar, ser yo, ser respetada, tener libertad de expresión y de la elección de ellos, tengo derecho a la honestidad y a rechazar lo que no me gusta. Mis amistades tienen derecho a recibir de mí respeto, atención, apoyo, ayuda, tienen derecho a dar sus puntos de vista, a confiar en mí, y a recibir de mi parte una amistad - sincera".

LETY: "Yo tengo derecho en mi casa a: al cariño, la comprensión, el respeto, el amor, a expresar libremente mis ideas, a hablar, actuar, tener autonomía, privacidad, a reír, llorar, explotar, enojarme, gritar, soñar, acusar, a hacer notar errores que se puedan solucionar. Mi familia tiene derecho a recibir de mí comprensión, respeto, amor, a expresar libremente sus ideas, a hablar, actuar, a ser escuchados y aceptados, a tener privacidad y a recibir mi paciencia, sencillez, amor, admiración, cariño, - honestidad, sinceridad y apoyo".

TECNICA: SENTIMIENTOS DE AGRADO Y DESAGRADO

La primera parte del ejercicio se desarrolló con la mayor serenidad, y dentro de un ambiente amistoso, sin embargo, en la segunda parte Daniel se negó a participar, argumentando que el ejercicio no tenía razón de ser, que con tan poco tiempo de conocer a las personas, no podría tener ningún valor el expresar críticas infundadas, que él prefería reservarse, algunos compañeros intentaron convencerlo, cosa que resultó imposible.

TECNICA: REACCION EN CADENA

Al comenzar el ejercicio, sólo Héctor, Lety y Toño propinaron periodicazos leves, pero poco a poco todos comenzaron a involucrarse en el juego, hasta que se dió la indicación para detenerse. En seguida se explicó que el juego sólo pretendía que cada uno reflexionara un poco acerca de sus comportamientos agresivos hacia los demás, pero aún así a Daniel no le agradó.

MICROCONFERENCIA: ASERTIVIDAD, INASERTIVIDAD Y AGRESIVIDAD

Con esto se concluyó el tema de asertividad.

REPORTES FINALES DE LA SESION

TOÑO: "Se analizó que una persona es agresiva cuando exige mucho de sus derechos a cambio de dar poco para los demás, y es inasertiva cuando da derechos a los demás y exige a cambio poco o nada de sus derechos, esto también se notó en el momento de golpear con los periódicos, ya que algunos golpeaban mucho y otros solo se dejaban golpear".

LETY: "En esta sesión me sentí un poco nerviosa, pero me gustó, porque el ejercicio en el que los demás decían nuestros defectos es una manera en que podemos conocer nuestros defectos para poder corregirlos, al abrirme a los demás con sinceridad, realmente me sentí querida y apreciada en el grupo tal como soy".

FLOR: "Medimos o percibimos nuestra agresividad, al golpear con fuerza o no a los compañeros mediante un periódico enrollado, esto además de relajarnos más, acercarnos y hacernos convivir tocándonos, de alguna manera sirvió para mostrar un aspecto de la agresividad personal. Al intercambiar cualidades y defectos supimos un poco de nosotros mismos y de como nos ven los demás, para conocernos, superarnos y/o corregirnos mediante una alternativa u opinión expresada. Además vimos algo sobre comunicación enfocada a nuestra apreciación de nosotros mismos y de nuestra captación de los demás para valorar nuestra propia autoestima".

DANIEL: "A mi no me pareció decir los defectos de los demás porque fue como meterse en su intimidad, además de que necesitamos más tiempo para conocernos, y los resultados se verán al final. Me pareció bueno que las personas que quieran opinar, opinen, ya que cuando los demás hablan se basan en lo que dijeron los primeros". "El tema de derechos asertivos es muy importante, ya que también se analiza cuanto vale uno, que derechos tenemos y que obligaciones o derechos tenemos también hacia las personas".

El incidente ocurrido, no impidió que los participantes diferenciaran entre los tres tipos de conducta descritos, por lo que también el objetivo para este tema se cumplió.

TEMA: TERAPIA RACIONAL EMOTIVA Objetivo: Los participantes identificarán los pensamientos irracionales, su relación con sus conductas y sentimientos o emociones, y utilizarán el automonitoreo de sus pensamientos.

MICROCONFERENCIA: TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

Debido a cierto retraso en los temas de asertividad, para este tema solo se proporcionó una microconferencia a los participantes sobre la relación entre pensamiento, emoción y conducta, y el automonitoreo de sus cogniciones.

TEREA: AUTOMONITOREO DE PENSAMIENTOS

Solo dos participantes, Daniel y Flor, trajeron la tarea pedida por escrito.

DANIEL: "¿Qué me estoy diciendo a mi mismo?, ¿o qué es lo que estoy sintiendo actualmente, y cuál es la evidencia real que sustenta mi pensamiento?. Esto es, se hace un análisis de uno mismo diciendo los puntos más importantes de uno mismo que le molestan, o un análisis del porqué de las cosas, del porqué me siento alterado, es según los sucesos que me hayan alterado o acontecido durante el día. Por lo tanto puedo decir que a veces me siento alterado cuando se me hace tarde y tengo que estar a una determinada hora en un lugar, eso es porque existe una presión que ejerzo sobre mi mismo".

FLOR: "Efectivamente en la actualidad yo me siento alterada no por una, sino por varias razones o circunstancias, ya que de pronto mi vida ha cambiado, es decir, a partir de que Daniel y yo nos casamos por el civil. El me dijo que yo ya era era "toda una señora" y que no podía seguir saliendo ni citandome como antes con diferentes personas, principalmente del sexo opuesto. Razón que medité un poco y entendí en su debida dimensión, ya que efectivamente se experimenta un cambio, la mentalidad, hábitos, circunstancias y amistades tienen que ajustarse a mis necesidades o cambiar para adaptarse a mi compañero y vida actual. Constantemente analizo esto, y ejecuto los pasos necesarios para que ambos estemos a gusto, él también va cambiando igual que yo y yo

ne mucho de su parte, lo cual me motiva para seguir aceptando - con agrado y conciencia mi cambio".

No se cuenta con suficientes elementos para evaluar este objetivo, los automonitoreos de estos dos participantes, solo nos ayudan a decir que tal vez una parte del objetivo se cumplió, pero no con todos los participantes.

TEMA: CONOCIMIENTO MUTUO Objetivo: Los participantes destacarán las diferencias en los gustos e intereses de ambos miembros de la pareja sentimental.

TECNICA: PERCEPCION CON SUS CINCO SENTIDOS DE SU PAREJA

Este ejercicio se manejó al interno de la pareja, sin realizar comentarios hacia el grupo, y solo se observó cómo cada uno percibía a su pareja mientras escuchaba baladas románticas, que en algunos momentos musitaban.

TECNICA: ESTATUAS

El ejercicio anterior sirvió de base para la realización de éste. Los comentarios hechos en la explicación de las esculturas fueron:

LETY: "Yo plasmé los primeros momentos cuando nos conocimos Héctor y yo, fue en el hospital, Héctor estaba internado y mi Mamá también, yo recuerdo la primera vez que lo ví, estaba ayudando a repartir las chorolas de la comida, él ni me vió, después empezamos a platicar y me pareció una persona agradable y con muchos deseos de vivir".

HECTOR: "El mirar, tocar y percibir a Lety, me hizo pensar en un futuro cercano, y ví a Lety como mi compañera de vida, vi mi casa y a mis hijitos, que me gustaría fueran tres. Esto es lo más significativo para mí, ya que también es un sueño muy deseado el poder compartir mi vida con Lety".

DANIEL: "Mi escultura representa al universo, dentro del cual se encuentra el planeta Tierra y en un pequeñísimo lugar del planeta nos encontramos Flor y Yo, mientras que la Santísima

Trinidad nos vigila y cuida de nuestro amor. También está el Sol y la Luna que nos iluminan".

FLOR: "Este es un corazón, pero a la vez representan los brazos de Daniel, dentro del corazón está el primer beso que él me dió, sus ojos, que en un principio fueron muy importantes para aceptarlo, pues en ellos se reflejaba su ternura y su corazón puro, " en medio de todo esto estoy yo, dentro de los brazos, los ojos y el beso de Daniel".

CLARA: "Yo elaboré varias esculturas. Cuando conocí a Toño fue en una fiesta, así que aquí estamos bailando, comenzamos a tratarnos y encontramos que algo nos unía, la música, pero yo tenía la duda de si sería amor lo que estaba naciendo entre los dos, o simplemente sería una bella amistad, pero poco a poco -- nuestra relación se definió como amor, además de amistad".

TOÑO: "Yo puse un corazón, pues para mí la gÜera significa el amor, pero es un corazón que baila, ya que la música fue muy importante en nuestra elección, aquí están las notitas musicales y la clave de sol, a ella y a mí nos gusta la misma música, además, desde que la conocí me gustaron sus ojos y su ternura".

Este tema se cerró con un comentario de la coordinación sobre lo importante que es tener siempre presentes las cualidades de cada uno, que son importantes dentro de su relación de pareja, para procurar conservarlas.

Aunque se dedicó una sesión especial al conocimiento mutuo, en el transcurso de todo el taller se manejó el conocimiento personal entre las parejas, y de lo observado en las sesiones y los comentarios realizados por los participantes, se puede declarar que el objetivo de este tema se cumplió plenamente.

TEMA: SEXUALIDAD Objetivo: Los participantes descubrirán diferencias de la psicología femenina, respecto a la psicología masculina en el aspecto sexual.

EJERCICIO: ANATOMIA Y FISIOLOGIA DE LOS APARATOS REPRODUCTORES MASCULINO Y FEMENINO

En este ejercicio se observó que los participantes, en especial los hombres, desconocían la mayoría de las partes que componen los aparatos reproductores tanto masculinos como femeninos, teniendo que copiar a sus compañeros, y finalmente buscar en las revistas llevadas.

TECNICA: SEXUALIDAD MASCULINA Y FEMENINA

La discusión entre los equipos se llevó a cabo de una manera muy amena, y al finalizar la discusión sobre los puntos dados se nombró un representante de cada equipo para que explicara las conclusiones a que había llegado su equipo.

Los comentarios al respecto resaltaron la falta de información que existe sobre el tema del sexo, y principalmente los hombres en lo referente a la mujer.

REPORTES FINALES DE LA SESION

OLGA: "Confieso que yo por ser enfermera conocía la anatomía y fisiología, pero la verdad, ya no recordé todos los nombres de las partes que componen los aparatos reproductores".

FLOR: "El ejercicio de la plática sobre la sexualidad, fue muy ilustrativo, interesante y valioso, requerirá de mayor tiempo para ser tratado, pues es muy interesante".

DANIEL: "En esta sesión vimos un tema muy interesante, que fue el de la sexualidad de la pareja, dimos nuestros puntos de vista y pienso que también cada uno de nosotros aprendió algo nuevo, que es lo principal e importante, la sexualidad es un tema complejo y extenso. Me pareció muy interesante el punto de síndrome de menstruación, ya que pienso que se aclararon dudas, como que le pasa, o cómo siente o actúa la mujer cuando está en su ciclo. Se trató de hacer conciencia plena acerca de esta materia. Pienso que de lo mismo complejo que resulta el tema, tenemos que instruirnos más".

HECTOR: "Al platicar con los compañeros sobre el tema de sexualidad, discutimos la localización de los órganos sexuales

femeninos, que se encuentran dentro de la mujer, por lo que su proceso de excitación es más tardía, en esto me di cuenta de que es poco nuestro conocimiento sobre los aspectos sexuales de la mujer, y sinceramente, desconocía casi todas las partes de los órganos femeninos, así como algunas partes de los masculinos me sentí limitado en este aspecto, me di cuenta de lo importante que es conocer nuestro propio cuerpo".

LETY: "Aunque desde la primaria se nos dá el tema de sexualidad, la verdad es que creemos que lo sabemos todo, pero en realidad el tema es tan amplio que hay muchas cosas que desconocemos, por ejemplo las partes de los aparatos reproductores, las fases de la respuesta sexual humana y el síndrome premenstrual".

Aunque el cumplimiento de este objetivo no puede limitarse a los puntos revisados durante la sesión, el interés manifestado por los participantes, así como el reconocimiento de la amplitud e importancia del tema, bastan para evaluar el cumplimiento del objetivo.

TEMA: FAMILIA Objetivo: Los participantes describirán las funciones y fines familiares a futuro, respecto a la pareja, los hijos y ellos mismos. Distinguirán entre las funciones y fines de su familia de origen, respecto a las de la familia que desean formar en el futuro.

TECNICA: DESCRIPCION DE LA FAMILIA DE ORIGEN

Este ejercicio se realizó individualmente, y no se realizaron comentarios.

TECNICA: DESCRIPCION DE LA FAMILIA FUTURA

La realización de este ejercicio se llevo a cabo dentro de un ambiente de tranquilidad y silencio. Al finalizar se les pidió que compararan las semejanzas y diferencias entre sus dos familias, y descubrieran lo que les gustaría conservar de su familia de origen, así como lo que no les gustaría conservar de ella al interior de su familia futura. Algunos comentarios sobre el -

ejercicio fueron:

ELSA: "Creo que este ejercicio me servirá para acercarme a mi familia un poco más, ya que pienso comentar sobre la descripción que realicé de ella".

LETY: "Me di cuenta de que actualmente en mi familia ya no existe la comunicación y la unión que tenía antes, pues se perdió al casarse mis hermanos. En mi familia futura pondré todos los elementos que existían antes en mi familia, para que a mis hijos no les pase lo que me pasó a mí".

HECTOR: "Me hizo reflexionar por primera vez y hacer un análisis sobre los individuos que constituyen mi familia, sus comportamientos, sus virtudes y sus conductas de solidaridad de unos con otros, así como darle la importancia que tiene la familia. En cuanto a las reglas familiares, me gustaría cambiar algunas, porque considero que las reglas de mi papá son muchas veces muy radicales".

DANIEL: "Me gustó la estructura que mantenía mi familia paterna, y casi todo lo quisiera conservar, menos algunas cosas como el que exista comunicación más profunda en mi futura familia y que se haga una sola alianza familiar".

De este último objetivo se puede decir que relativamente se cumplió, ya que estaban programados otros ejercicios, lo que debido a la falta de tiempo no se pudieron llevar a cabo.

ANÁLISIS DE CASOS

Continuando con la evaluación cualitativa, con los datos obtenidos del CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DE EXPECTATIVAS y el CUESTIONARIO DE CIERRE que cada participante contestó, se elaboró el siguiente análisis de casos por parejas. Además se incluyen algunos comentarios sobre sus sentimientos a lo largo del taller". (ver anexos # 4 y 5).

DANIEL Y FLOR

CUESTIONARIO DE DETECCION DE EXPECTATIVAS (anexo # 4)

Las respuestas dadas por esta pareja a la pregunta del porqué asistieron al taller, concuerdan en el interés por aprender a valorar las capacidades propias y de su pareja, a la vez que concientizarse de sus carencias y defectos, para poder integrarse mejor como pareja, a través de la comprensión, la comunicación y el conocimiento.

Respecto a qué les gustaría aprender durante el taller, ambos mencionaron su deseo de saber más sobre el matrimonio y sobre como ser buenos esposos.

En cuanto a lo que cada uno pensaba aportar en el taller, Daniel señaló "mis escasos conocimientos, tanto experimental como teóricamente", mientras que Flor dijo: "toda mi atención e ideas al respecto del taller, así como mi mayor voluntad para resaltar mis cualidades y nulificar mis defectos ante mi compañero y vida en general".

Para la pregunta de qué les gustaría que "no" ocurriera durante el taller, Daniel respondió: "fingir, no ser uno mismo, que no se aporte algo, que salga vacío sin haber aprendido algo" y Flor respondió: "falta de atención, desinterés, falsedad, venir por la fuerza, no seguir las instrucciones adecuadamente".

Y sobre lo que les gustaría que "si" ocurriera durante el taller, Daniel señaló "que siempre exista ese entusiasmo hacia la materia" y Flor escribió "optimismo y conciencia de que es una buena oportunidad que se nos brinda para reforzar nuestra unión matrimonial".

REPORTES VERBALES SOBRE SUS SENTIMIENTOS EN LAS SESIONES

DANIEL:

"Al terminar esta primera sesión me sentí bien, ya que la mayoría de las respuestas fueron satisfactorias".

"Lo que no me gustó fue que nuestros problemas se tengan que saber delante del grupo, claro que se necesitará mucho más

tiempo para tratar de resolver cada uno de los problemas por separado, pero pienso que esto es confidencial",

"La comunicación es muy importante, y la podemos aplicar en nuestra vida diaria, no cerrándonos delante de los demás, pues nos pueden ayudar en caso de que tengamos algún problema".

"También tuvo importancia el tema de narrar una historia en la cual uno se sintiera o fuera el personaje importante, y se puede decir con cierto grado de satisfacción, el haber disfrutado siendo el personaje principal".

"Yo dije que el curso me parecía infantil, porque yo esperaba otra cosa, digamos a nivel adulto, ya que la mayoría de las sesiones sí me molestaron, ya que invaden la intimidad de cada uno de nosotros. Quizás hable con demasiada exigencia, ya que puedo afirmar que sí sirvió el curso, lo único que me molestó es la intimidad, o preguntas que deberían hacerse cuando la pareja está sola. Ante todo quiero decirte que con esta opinión no vayas a pensar que el curso estuvo mal, sino que se aprendieron cosas buenas, ya que si retrocedemos, podremos valorar el taller, así como a las personas que asistieron a éste".

FLOR:

"De esta primera sesión no me desagradó nada, pienso que todo va bien, y que puede ir mejor".

Nuevamente me gustó la sesión, porque es interesante y productivo saber que piensan los demás y también que sienten, ya que se enriquece nuestra apreciación de lo que nos rodea, de lo que tenemos y de lo que podemos dar y recibir como seres humanos".

"No me gusta que seamos impuntuales, pues nos resta tiempo y concentración en nuestro taller. Todo lo que aprendemos en cada sesión es importante y debemos saber aprovecharlo, ahora continuamos aprendiendo a relajarnos y a comunicarnos con los demás".

"Yo me sentí algo tensa, pues al inicio de expresar los defectos, noté que a Daniel le costaría trabajo decir los defectos de los demás y de sí mismo, y a su vez aceptar los suyos, principalmente por su respeto a la gente y su reservada forma de ser. La tensión se contagió al grupo cuando Daniel mencionó que mu-

chas cosas no le gustaban, yo insisto en que cada sesión la analicemos y efectivamente al hacerlo obtenemos resultados de retroalimentación. Pienso que fue útil, aunque tensa la forma en que se desarrolló la sesión, porque el grupo respondió de una manera interesante, ya que con respeto y motivación se aportaron otros puntos de vista".

CUESTIONARIO DE CIERRE

DANIEL:

"Los motivos por los que asistí al taller fueron: deseos de progresar, saber algo más de mi mismo, de mi pareja y de como actúan las demás parejas. Lo que siento que me aportó el taller es más que nada, haber conocido a mi pareja un poco más, o mejor de lo que la conocía y aplicar los conocimientos con ella. Lo que he notado en mi pareja a partir de que comenzamos a asistir al taller, es que conoce más de mi persona y por lo tanto, existe mayor similitud entre los dos".

"El taller me orientó para saber mejor lo que quiero, me ayudó a vencer el defecto de hablar en público, ya que para vencerlo tenemos que sacarlo adelante, usando el 'coco', el taller fue una especie de guía. La relajación resultó útil al emplearla al igual que la comunicación recíproca y los derechos asertivos, también es importante valorarse uno mismo, yo antes me sentía deprimido algunas veces, y en esto me ayudó lo relacionado con la autoestima. Los temas de detección y solución de problemas procurando la 'calma' y la distribución del tiempo; todos son temas que aunque yo no quería aceptar que me beneficiaban, nos van a hacer bien".

FLOR:

"Los principales motivos por los que asistí al taller fueron que mi compañero y yo decidimos asistir juntos al taller, pues estamos muy interesados y motivados en aprender a ser mejores esposos, valorar nuestras capacidades, así como, concientizarnos de nuestros defectos".

"Para evaluar este taller, debo decir que todas mis expectativas para él se cumplieron de manera satisfactoria".

"El curso me aportó mucho y todo lo que aprendí lo estoy aplicando en mi vida diaria en unión con mi pareja. En el futuro seguiré con más ahínco planeando, reflexionando, razonando y con cientizando todas y cada una de las decisiones o actitudes que debemos tomar en beneficio de nuestra propia familia".

"Desde que comenzamos a asistir al taller, he notado que Daniel ha tenido muchos cambios positivos: piensa lo que dice y hace. Es cada vez mejor, tiene mayor interés en conocerme y está más conciente de si mismo".

Los comentarios de esta pareja, nos indican que al finalizar el taller estaban aplicando o pensaban aplicar lo aprendido durante el desarrollo del taller en cada sesión, además de que reconocen la importancia de cada uno de los temas. Los comentarios de Daniel sobre su disgusto en cierta forma reflejan que en realidad los ejercicios fueron vividos plenamente.

HECTOR Y LETY

CUESTIONARIO DE DETECCION DE EXPECTATIVAS

Esta pareja concuerda en que asistieron al taller por interés personal y de su pareja, para lograr cierta superación en ambos.

A la pregunta sobre que les gustaría prender, los dos respondieron que les gustaría saber como establecer una mejor relación de pareja, así como, madurar para solucionar los problemas que en el futuro se presenten dentro de la relación.

En cuanto a lo que pensaban aportar en el taller, también concordaron en mencionar que sus experiencias y vivencias con toda sinceridad, así como, su interés y respeto hacia los demás participantes o su forma de pensar.

Para la pregunta de lo que "no" les gustaría que ocurriera durante el taller, ellos señalaron la falta de interés, falta de respeto hacia los participantes, o hacia su forma pensar.

Con respecto a la cuestión de lo que les gustaría que "si" ocurriera en el taller, ambos respondieron que les gustaría que

existiera mayor comprensión de cada uno con su respectiva pareja además de convivir y conocer a otras parejas, así como, sus puntos de vista.

REPORTES VERBALES EN LAS SESIONES

HECTOR:

"Me sentí muy contento en esta primera sesión, me gusto la forma de presentarnos y los temas que se revisaron, yo antes había asistido a algunas terapias de grupo, y todo este tipo de dinámicas me hacen sentir muy bien, creo que este taller me va a aportar muchas cosas buenas".

"Los temas de esta sesión me hicieron sentir un poco deprimido, porque recordé cosas de mi adolescencia, pero a la vez me hizo reflexionar y saber que no es tan fácil obtener algunas cosas, pero más aún mantenerlas, como el cariño de las personas".

"En el momento de la relajación realicé un análisis de mis actos y en algún momento me sentí culpable de algunas cosas que antes hice a personas cercanas a mí"

"En el ejercicio de comunicación frustrada me tocó ser la persona que llevara las hojas de un tema, pero nadie me prestaba atención y me enojé, sentí que no era importante en ese momento, pero después entendí la finalidad del ejercicio, y me alegro de haber sido elegido, ya que logré superar ese sentimiento".

"Los temas de pareja y familia me gustaron mucho, me sentí muy bien porque me imaginé junto a Lety en el futuro, con ella quiero tener una relación sólida, para no tener que buscar otra cosa fuera de mi hogar. Me pareció agradable el ambiente de cordialidad con que se terminó el taller, y me entusiasmó la idea de volver a reunirnos otra vez".

LETY:

"Me sentí algo nerviosa, tal vez por ser la primera sesión y porque no conocía a nadie, pero a la vez me sentí contenta de poder participar en este taller, me gustó la temática planeada".

"Me sentí muy segura y contenta, en realidad todo me gustó, además, el grupo lo sentí muy unido y con muchos deseos de seguir adelante".

"En esta sesión me sentí nerviosa, considero que se debe a

la autoestima es un tema que actualmente estoy intentando aplicar a mi vida, ya que algunas experiencias malas me provocaron conflictos emocionales, pero la sesión me gustó mucho, ya que aprendí a que uno no debe esperar hasta que se sienta mal para aplicar su autoestima, sino que es algo que debe aplicarse siempre, para no llegar a la depresión".

"Hoy me sentí muy contenta y serena, porque el ejercicio de la aventura me ayudó a imaginar mi potencial en el futuro, como profesional y persona madura, y sentí la seguridad de que realmente puedo llegar a ser la persona que anhelo ser".

"Esta sesión me hizo pensar que el taller no se terminaría, puesto que se habían creado lazos entre los integrantes del grupo y que continuaríamos viéndonos después, aunque la sesión fue muy larga, valió la pena el convivir en un ambiente agradable y revisar los temas de pareja y familia, creo que a Héctor y a mí nos ayudarán en nuestra relación".

CUESTIONARIO DE CIERRE

HECTOR:

"Los principales motivos por los que asistí al taller fueron: primero, tener un acercamiento con otras parejas, para conocer su sentir y su forma de percibir la vida de pareja, segundo, como una forma de superación personal y de pareja.

"El taller me ayudó a ser más centrado en lo que decido y en lo que hago, así como para dedicarme más a dialogar o comunicarme con mis semejantes, para poder conocer y valorar a la gente, en especial a mi pareja y mi familia".

"Desde que comenzamos a asistir al taller he notado en Lety una mayor seguridad emocional y personal, ha puesto más empeño en realizar las cosas que anhela, y nuestra relación se ha vuelto más profunda".

LETY:

"Los principales motivos por los que asistí a este taller fueron: interés personal y de mi pareja, para ayudarnos con los temas revisados, a llevar una mejor relación".

"Lo aprendido en este taller lo pienso aplicar buscando más información sobre los temas revisados, como los de: terapia racional emotiva, familia, comunicación, autoestima, solución de problemas y autoconocimiento. Porque desde ahora los estoy utilizando en mi vida diaria, con mi pareja, y pienso seguir aplicándolos en mi vida futura, cuando surjan problemas con mi familia o con mi pareja".

"He notado que desde que empezamos a asistir al taller se han manifestado algunos cambios entre mi pareja y yo, ya que ahora empezamos a conocernos más a fondo en cuanto a la que sentimos y queremos. Siento que muchos temas los estamos aplicando actualmente en nuestra relación, es más, me agrada, porque he sentido una compenetración más profunda entre ambos. Lo siento y me siento más equilibrada".

Los comentarios de Héctor y Lety, nos aclaran que sus expectativas manifestadas al principio del taller, se cumplieron en el desarrollo del mismo. Los sentimientos de nerviosismo y desagrado, al ser superados, confirman el proceso de aprendizaje.

TOÑO Y OLGA

CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DE EXPECTATIVAS

A la pregunta del porqué asistieron al taller, Toño contestó que por varios motivos "siempre me ha llamado la atención -- aprender algo nuevo, un taller de parejas me 'suena' interesante quiero conocer y llevarme mejor con mi pareja, tal vez este taller me ayude". En tanto Olga respondió "para identificarme más con mi pareja, saber como afrontar las situaciones, conocer personas y comportamientos diferentes al mio".

Sobre lo que les gustaría aprender, ambos mencionaron el comunicarse con otras personas. Olga se refirió además a: perder la timidez y aprender a comunicarse. Toño agregó "me gustaría conocer a fondo a mi pareja para enterarme de su actitud, de algunos de sus anhelos y sus inquietudes".

En lo referente a lo que cada uno aportaría en el taller, los dos concordaron en decir que aportarían su atención, entue-

siasmo y disposición para realizar las actividades, además de sus conocimientos.

Las respuestas proporcionadas a la pregunta de lo que 'no' les gustaría que ocurriera en el taller, ellos coincidieron en responder la falta de asistencia, de entusiasmo, la existencia de algún conflicto interno, o no entender algún tema.

Respecto a lo que a ellos les gustaría que 'sí' ocurriera dentro del taller, los dos mencionaron: la existencia de entusiasmo, optimismo y colaboración. Olga señaló además "que todos los asistentes logremos aprender y realizar nuestros propósitos" y Toño agregó "que se hagan muchos ejercicios didácticos divertidos con el fin de hacer más amenas las pláticas".

REPORTES VERBALES DURANTE LAS SESIONES

TOÑO:

"Esta sesión me agradó en su totalidad, sin embargo, me gustó más y me sentí mejor con el ejercicio de relajación".

"Sentí muy unido al grupo, a pesar de que somos pocos, hacemos un gran equipo".

"Creo que no existió algo que me desagradara, ya que la coordinadora hizo muy amena esta reunión y tiene el carisma necesario para orientarnos y motivarnos a seguir adelante".

"Esta sesión estuvo muy divertida. Me gustó mucho el ejercicio de la comunicación frustrada, ya que aprendimos formas de sobreponernos a las frustraciones".

"Estas sesiones son extraordinarias y seguiremos con ellas hasta llegar al fin".

OLGA:

"La sesión de hoy me pareció muy concreta y acertada en lo que nos respecta, no encontré algo que me desagradara, sino todo lo contrario, me pareció interesante y de gran aprendizaje para nosotros como seres humanos y pareja. Me sentí un poco extraña, pero poco a poco fui quitando esa pequeña barrera que nos impedía comunicarnos y tomé confianza con todos".

"El tema de hoy, autoestima, estuvo realmente interesante,

va que aprendimos a poder expresar nuestros sueños, con lo que me sentí la mejor y la más importante del mundo".

"Es triste que en cada sesión venga gente nueva, o que alguien que venían antes va no vengan, porque no le dan importancia a algo que sirve y que nos ayuda mucho para superarnos como personas y como parejas".

CUESTIONARIO DE CIERRE

TOÑO:

"Los principales motivos por los que asistí a este taller fueron: en primer lugar conocer más a mi pareja, así como mi relación con ella, y segundo, me gustan las relaciones sociales y siempre aprender algo más".

"Lo que creo que más me aportó el taller, es que ahora cuando tengo problemas, busco varias soluciones y las ordeno. Cuando estoy nervioso trato de calmarme antes de continuar. He aprendido a ser más justo con mi pareja y con mi familia, y a comunicarme asertivamente con ellos. Además sigo haciendo mis ejercicios de relajación, que me hacen sentir en otro mundo paradisiaco".

"Desde que comenzamos a asistir al taller, he notado que mi pareja es más segura de sí misma y va no tiene miedo a cruzar puentes o acercarse a un vacío".

OLGA:

"Los principales motivos por los que asistí a este taller fueron: aprender cosas nuevas, conocer gente, conocerme a mi misma, conocer a mi pareja más profundamente y tratar de unificar y entender mi relación con él".

"Los temas que recuerdo que más me han servido, porque pienso seguir aplicándolos en mi vida son: solución de problemas, pues me ha dado buenos resultados en la práctica; conocerme a mi misma, a Toño y a los demás; usar la relajación para tener calma me ha servido para no tener tanto miedo a los puentes, además todas las noches realizo aventuras y trato de relajarme. La comunicación nos ha ayudado a entendernos mejor Toño y yo; el tema de derechos asertivos me ayudó a identificar mis derechos y obliga-

ciones, voy a acercarme más a mi familia para saber que piensa. En general me vudo a centarme más y-a expresarme mejor".

En los reportes de esta pareja, también encontramos el cumplimiento de sus expectativas hacia el taller, además de la superación de algunas conductas problema, como la timidez y el miedo a las alturas, y el propósito de seguir aplicando lo aprendido".

Aunque algunos de los comentarios realizados por las parejas puedan parecerse a los anuncios publicitarios de un nuevo producto, la diferencia es que, estos comentarios fueron hechos de manera espontánea y sincera, ya que cada uno tuvo la libertad de señalar lo que le había gustado, así como lo que no le gustó, además de que la observación directa confirmó lo reportado.

SEGUIMIENTO

Como una medida adicional para confirmar los resultados, se realizaron dos sesiones informales con el grupo, el primero y segundo mes después de la terminación del taller.

Dos de las parejas que asistieron al taller, Daniel y Flor, y Toño y Olga, actualmente comparten una relación matrimonial. - ambas parejas se enfrentan ahora a una relación estable de 24 horas al día, y algo ocurrido curiosamente, fue que en ambos casos se presentó cierta indisposición de ellas, Olga enfermó de varicela, y Flor tuvo que ser intervenida quirúrgicamente, por lo - Toño y Daniel respectivamente, tuvieron que adaptarse a las circunstancias de trabajar y atender a su esposa, además de la casa, logrando hacerlo satisfactoriamente, además de que esta situación les brindo una oportunidad para comunicarse y comprenderse mejor.

En el caso de Héctor y Lety, su relación de noviazgo se ha vuelto más estable, ellos se enfrentan a algunos problemas familiares y escolares, pero el apoyo mutuo que se brindan les ayuda a recuperarse emocionalmente. Ellos comentan que gracias al taller la comunicación se volvió más abierta entre ambos, y que la estrategia para solucionar problemas, junto con la relajación, - les han servido mucho actualmente.

Toño menciona que sus problemas económicos se debían a cierta desorganización en su vida, pero ahora sus problemas los ordena y ha logrado superarlos. Algo similar comenta Olga sobre problemas por su nueva vida.

EVALUACION TECNICA DEL TALLER

Por medio del cuestionario de cierre (ver anexo # 5), se evaluaron algunos aspectos técnicos del taller, tales como el tipo de técnicas usadas, así como las características personales de la coordinadora, a continuación se presentan algunas tablas elaboradas con esta información

TEMAS RECORDADOS ESPONTANEAMENTE POR LOS PARTICIPANTES

TEMA	DAN.	FL.	HEC.	LT.	TCR.	PLG.	TOI
AUTOCONOCIMIENTO	X	X		X	X	X	5
SOLUCION DE PROBLEMAS		X		X	X	X	4
RELAJACION Y DESENSIBILIZACION	X		X	X	X	X	5
COMUNICACION ASERTIVA		X	X	X	X	X	5
AUTOESTIMA ASERTIVA	X	X	X	X	X	X	6
RELACIONES INTERPERSONALES		X	X	X	X	X	5
TERAPIA RACIONAL EMOTIVA	X			X			2
CONOCIMIENTO MUTUO	X	X	X	X	X	X	6
SEXUALIDAD	X	X	X	X	X	X	6
FAMILIA	X	X	X	X	X	X	6
TOTAL	7	8	7	10	9	9	

TEMAS SUGERIDOS POR LOS PARTICIPANTES

DANIEL	AMPLIAR EL TEMO DE PROBLEMAS ENTRE PAREJAS
FLOR	ANALISIS DEL YO, IMPORTANCIA DE LAS EXPERIENCIAS INFANTILES. AMPLIAR EL CONOCIMIENTO MUTUO
HECTOR	TIPOS DE COMUNICACION DE LAS PAREJAS
LETY	NOVIAZGO, ETAPA PREMATRIMONIAL Y ETAPA MATRIMONIAL
TORO	EDUCACION PSICOLOGICA DE LOS HIJOS
OLGA	PSICOLOGIA INFANTIL, EDUCACION MATERNO INFANTIL Y PLANIFICACION FAMILIAR

ASPECTOS PERSONALES DE LA COORDINADORA

ASPECTO	DANIEL	FLOR	HECTOR	LETY	TORO	OLGA
CALIDA		X	X	X	X	
COMPENSIVA		X	X	X	X	X
AMABLE	X	X	X	X	X	X
FORMAL	X	X	X	X	X	X
SENSIBLE		X		X		X
BONDADOSA		X	X	X	X	X
ESPONTANEA		X		X	X	
SISTEMATICA	X		X	X	X	X
ABIERTA		X		X	X	
CONSIDERADA		X	X		X	X
ORGANIZADA	X		X		X	X
RESERVADA		X		X	X	X
FLEXIBLE	X	X	X	X	X	
HONESTA	X	X	X	X		X
CORDIAL		X	X	X	X	X

Estas tablas nos dan una idea de los aspectos más aceptados, así como de los rechazados o inadecuados. Además de las carencias del taller, tanto en metodología como en temática.

TECNICAS DESAGRADABLES PARA LOS PARTICIPANTES

SUJETO	TECNICA
DANIEL	REACCION EN CADENA Y ALGUNOS DIBUJOS
FLOR	REACCION EN CADENA
HECTOR	COMUNICACION FRUSTRADA
LETY	NINGUNO
TOÑO	NINGUNO
OLGA	NINGUNO

TECNICAS SUGERIDAS POR LOS PARTICIPANTES

SUJETO	TECNICA
DANIEL	SEPARACION DE LAS PAREJAS EN ALGUN EJERCICIO
FLOR	PREPARACION DE TEMAS POR LAS PAREJAS Y SU EXPOSICION. REALIZAR CONVIVENCIAS AL AIRE LIBRE
HECTOR	NINGUNA
LETY	LLUVIA DE IDEAS. MESAS REDONDAS
TOÑO	PARTICIPACION COLECTIVA AL INVENTAR JUEGOS ESTRATEGICOS PARA EMPLEAR LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS.
OLGA	UTILIZAR PROYECCIONES DE TEMAS COMO: SEXUALIDAD

Falta página

N° 134

D I S C U S I O N

Es el seno familia, el lugar en el cual el hombre pasa los primeros años de su vida, a través de éste satisface sus necesidades básicas, recibe los cuidados y afecto necesarios para su formación biológica, social y psicológica.

Debido a la importancia de la institución familiar, se han realizado diversos esfuerzos por conservarla, ya que cada vez crece más el número de familias desintegradas por diversos motivos, simplemente de 1963 a 1988 se registraron 228,927 divorcios (3) y en esta cifra no se contemplan las separaciones que se realizan sin ser registradas legalmente; ni tampoco se cuentan las familias que viven juntas, pero que ya no son funcionales.

Ante esta realidad, algunos psicólogos dirigen sus esfuerzos a evitar la desintegración de familias que se enfrentan a serios problemas conductuales de uno o varios de sus miembros. Desde diferentes aproximaciones teóricas los psicólogos abordan dichos problemas; las terapias familiares y de parejas se desarrollaron con esta finalidad.

Sin embargo, las familias llegan a las terapias cuando los intentos realizados por sus integrantes para resolver los problemas que los aquejan han fracasado, y en esos intentos la relación se ha deteriorado al grado de que los miembros se culpan mutuamente de tal situación. Con las terapias no se pueden borrar los insultos y acusaciones que han intercambiado sus miembros.

Antes de la formación de la familia, regularmente se inicia una relación de pareja con el noviazgo. En el desarrollo de esta relación, la pareja debe enfrentarse a diversos tipos de situaciones, algunas difíciles, en las que requieren un código de comunicación compartido, así como cierta habilidad para resolver problemas. Existen otros elementos que estén presentes e influyen en su relación de noviazgo, tales como el conocimiento que cada uno tenga de sí mismo, así como de su pareja; las ideas y expectativas que manejen sobre el matrimonio y la familia, los

acuerdos que tomen, etc. De la forma en que la pareja orgánica - estos elementos, dependerá el grado de desarrollo que alcance la familia que integren en el futuro.

Algunas instituciones proporcionan pláticas a las parejas - de novios antes de que contraigan matrimonio. En la Iglesia Católica estas pláticas son un requisito para la consumación del matrimonio; pero en el matrimonio por lo civil no existe esta práctica, ya que legalmente no es requisito escuchar estas pláticas.

Aguilar (3) realizó una investigación histórica de las leyes que regulan el matrimonio y la familia, y propone una reforma para que legalmente se instituya la educación prematrimonial dentro de los requisitos para contraer matrimonio civil.

Las pláticas que proporciona la Iglesia se dirigen a prevenir algunos problemas que pueden surgir en la relación matrimonial, al hablarles de economía, fidelidad, paternidad responsable, etc. Existen actualmente otras instituciones que también buscan prevenir ciertos problemas relacionados con la educación y trato de los hijos, son las llamadas "Escuelas de Padres", que tienen su antecedente en los programas de entrenamiento a padres, los cuales tienen el objetivo de preparar a los padres de niños con alguna deficiencia en el desarrollo, para que ayuden a sus hijos a superar sus deficiencias y realicen lo mejor posible su labor como profesores de sus hijos.

Las escuelas de padres son un intento de generalizar dicha labor a todos los padres, aunque no tengan hijos con retardo, enseñándoles como estimular tempranamente a sus hijos para que desarrollen al máximo sus potencialidades.

Hawkins (31) partiendo de la búsqueda de la prevención de enfermedades mentales, propone un programa de adiestramiento universal para los padres, argumentando que sería más humano y costaría menos un programa orientado a la prevención, que tratar de resolver todos los tipos de problemas que presentan muchos niños en edad escolar. Este programa tendría que ser además de universal, impartido de preferencia en el momento en que los hijos son

muy pequeños, o que aún no hayan nacido, y podría ser impartido en la institución que tiene acceso a virtualmente cada persona - que va a ser padre, y que tiene la capacidad de adiestrarle: "La escuela".

La presente tesis intenta hacer una aportación a las propuestas mencionadas. Se considera necesario un adiestramiento - universal, pero no sólo para ser padres, sino un tipo de educación que incluya la superación como personas y como parejas. Una educación dinámica, en la cual más que ser receptores pasivos, - las parejas mismas participen en el proceso de su educación.

Las técnicas de la aproximación cognitivo-conductual utilizadas en el presente estudio: Solución de problemas, Desensibilización sistemática, Entrenamiento asertivo y Terapia racional - emotiva, resultan ser útiles para abordar los elementos de la relación marital tales como: Comunicación, Afrontamiento de problemas, Autoestima, Conocimiento mutuo, Familia, Sexualidad, etc; - en un nivel de prevención primaria.

Un Taller Prematrimonial de Parejas, además de buscar la - prevención de problemas familiares antes de que surjan, intenta a través de una serie de dinámicas, desarrollar habilidades y - comportamientos en los participantes, que les ayuden a afrontar de manera adecuada las situaciones difíciles que se presenten - más adelante en la dinámica familiar. Se cuenta además con una - estrategia que facilita el aprendizaje, lo que en dinámica grupal se llama "presión de grupo" (17). Las experiencias grupales proporcionan a los sujetos un nuevo enfoque de sus problemas, al observar que los demás tienen un punto de vista diferente sobre los problemas propios.

Aunque para la realización de este taller, se realizaron - dos intentos anteriores de programación del mismo, en los cuales se presentaron diversos contratiempos: problemas de organización y motivación de la gente para que asistiera a las sesiones. Las instituciones a las que se recurrió primeramente fueron el CREA de Juanacatlan y el Registro Civil de Azcapotzalco.

En la tercera ocasión en que se programó, en la Parroquia de San Felipe, se retomaron algunos problemas de metodología de los encontrados en las anteriores programaciones, para mejorar la organización. Se distribuyeron volantes, se pegaron cartulinas de propaganda y se invitó a las parejas que asistían a las pláticas prematrimoniales que se imparten en dicha parroquia en total se invitó aproximadamente a 100 parejas, sin embargo, los problemas de motivación no lograron resolverse, pues, muchas personas creen que con su experiencia de la vida 'ya lo saben todo' y no quieren perder su tiempo en un curso del que 'no van a aprender nada', además de que nadie puede obligarlos a asistir.

A pesar de las dificultades para reunir una población de parejas de novios, y que asistieran regularmente a todas las sesiones, finalmente se logró realizar el taller prematrimonial de parejas.

Ahora bien, analizando los resultados obtenidos en cuanto a la participación de los integrantes, se observó que el hecho de que la realización de las tareas haya resultado satisfactoria y la observación directa confirme los reportes verbales emitidos por los mismos sujetos, así como que se sintieron bien con los ejercicios, y al conocer los pensamientos y sentimientos de otras parejas, y el hecho de que cada tema les haya servido de alguna manera para aplicarse a su vida diaria, principalmente los aspectos de autoconocimiento, autoestima, solución de problemas, relajación, comunicación, relaciones interpersonales, sexualidad y familia, nos permite señalar que un taller prematrimonial de parejas cumple su función de proporcionar un entrenamiento a las parejas de novios, en los temas más importantes que incluye la relación de pareja y familiar, para que en el momento de afrontarlos puedan hacerlo de manera adecuada, sin provocar conflictos familiares.

También se puede señalar que las técnicas con aproximación Cognitivo Conductual utilizadas en el programa del taller con una finalidad de prevención primaria, resultan ser eficaces para tal propósito, al combinarse con temas relacionados a la relación

familiar, va que contribuyen al desarrollo de habilidades y conocimientos necesarios en los repertorios conductuales de cada miembro de la pareja conyugal.

El resultado del análisis de los inventarios podría explicarse por la inadecuación de éstos al tipo de intervención, ya que el adecuar un inventario a un determinado objetivo, es un largo proceso en el que se realizan pruebas para determinar la conveniencia de su uso. Además, los cuestionarios de este tipo son sólo una forma de realizar la evaluación en los experimentos controlados, a las que se suman las medidas de evaluación simple como la observación directa, la autoevaluación y las medidas de seguimiento.

Se tiene presente, que el desarrollo de este primer taller prematrimonial de parejas, cuenta con muchas limitaciones: en primer lugar, el tamaño de la población, el que únicamente tres parejas hayan terminado satisfactoriamente el curso, imposibilita la generalización de los resultados, además, dichas parejas compartían el interés en aprender algo más sobre la relación familiar y de pareja.

Otra limitación importante, es que en la evaluación de los inventarios no resultó adecuado su uso para la intervención realizada, y aunque se tengan otras medidas adicionales, es necesario encontrar otro tipo de medidas cuantitativas que sean útiles.

Por otra parte, los retrasos de tiempo en las sesiones, debidos a la impuntualidad de algunos participantes, impidieron que los temas se desarrollaran tal como estaban programados, y que se revisaran todos los puntos propuestos, así como, que se incluyeran temas sugeridos por los participantes.

Además de lo anterior, en algunos temas faltó el empleo de juego de papeles como una técnica adicional, por ejemplo en los temas de comunicación y asertividad.

En cuanto a la aproximación teórica utilizada, aunque es innegable la utilidad de su metodología, se limita a explicar la

problemática familiar en relación a ciertos aspectos, que si -- bien son fundamentales, no son únicos.

Debido a lo anterior, se proponen las siguientes sugerencias para la realización de próximos talleres de este tipo.

Buscar nuevas formas de reunir a la población. En caso de que se tenga la oportunidad de difundirlo por radio o algún tipo de propaganda escrita, aclarar un teléfono en el cual se les pueda proporcionar información adicional y certera a quién la solicite.

Encontrar otras medidas de evaluación cuantitativa para evaluar los cambios ocurridos en las cogniciones y conductas de los participantes al término del taller.

Incluir algunos temas y técnicas adicionales, así como, dejar un espacio para tratar los temas que sean de interés para los participantes.

Continuar con la investigación de Aguilar (3), para incluir la educación prematrimonial entre los requisitos para contraer matrimonio civil, de manera que las parejas tengan que asistir a este tipo de cursos.

O bien, continuar la investigación de Hawkins (31), para aplicar un adiestramiento universal a futuros padres, dentro de la escuela a nivel medio básico, que podría ser que se incluyera en el programa de orientación educativa con que se cuenta en las secundarias del Distrito Federal.

CONCLUSIONES

Como conclusiones generales del presente estudio se pueden citar las siguientes:

1.- Las técnicas de la aproximación Cognitivo Conductual, - tales como Desensibilización sistemática, Solución de problemas, Entrenamiento asertivo y Terapia racional emotiva, pueden ser -- efectivas al emplearse con fines preventivos en una población no clínica de parejas de novios.

2.- El proporcionar una educación sobre los principales aspectos implicados en la dinámica familiar a las parejas de novios, puede servir para que éstos comiencen a desarrollar habilidades y conocimientos que contribuyan a desarrollar una relación más satisfactoria tanto para los novios, como para su futura familia.

3.- Utilizar el Taller Psicológico como instrumento didáctico resulta adecuado para facilitar el aprendizaje común de un grupo de parejas sobre los temas abordados, y resulta efectivo en la elaboración de un programa de educación prematrimonial.

4.- La generalización de este tipo de educación prematrimonial sería factible, si se incluyera dentro de los requisitos para contraer matrimonio civil, lo cual sería menos costoso que los tratamientos dirigidos a solventar la gran variedad de problemas clínicos originados en el seno familiar.

ANEXOS

ANEXO # 1

INVENTARIO PIR

Este es un inventario que pretende investigar la forma en - que usted piensa y siente acerca de varias cosas. Encontrará una serie de afirmaciones con las cuales puede estar en acuerdo o en desacuerdo. A la derecha de cada afirmación encontrará los números 1 al 5. Usted deberá encerrar en un círculo el número que me mejor describe su reacción ante cada una de las afirmaciones.

- 1 significa COMPLETAMENTE EN DESACUERDO
- 2 significa MODERADAMENTE EN DESACUERDO
- 3 significa NI ACUERDO NI DESACUERDO
- 4 significa MODERADAMENTE EN ACUERDO
- 5 significa TOTALMENTE DE ACUERDO

No es necesario pensar mucho sobre cada reactivo. Marque su contestación rápidamente y siga hacia la siguiente afirmación. - Asegúrese de marcar como realmente siente acerca de la afirmación y no como usted cree que debería sentir. Trate de evitar las respuestas con el número 3 o neutrales lo más que sea posible.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Es muy importante para mí que otros me aprueben | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Odio fracasar en algo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. La gente que comete errores, merece lo que le pasa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Tengo miedo de algunas cosas que a menudo me molestan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Frecuentemente retraso decisiones importantes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Todos necesitan depender de alguien para pedirle ayuda y consejo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. "El que nace para maceta, del corredor no pasa" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Siempre hay una forma correcta para hacer cualquier cosa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11. Me gusta que me respeten, pero no me es necesario | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Evito cosas que no puedo hacer bien | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Muchas personas malvadas escapan del castigo que merecen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Las frustraciones no me molestan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Las personas no se perturban por las situaciones en sí, sino por lo que piensan de ellas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Siento muy poca ansiedad por lo que pudiera ocurrir de peligroso o inesperado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Siempre trato de seguir adelante y terminar las tareas desagradables cuando se presentan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Trato de consultar con un experto antes de tomar decisiones importantes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Casi es imposible vencer las influencias del pasado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. No hay una solución perfecta para algo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Quiero que todos me estimen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. No pretendo competir en actividades donde otros son más competentes que yo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Los que se equivocan merecen ser censurados | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Las cosas deberían ser diferentes de como son | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Yo causo mis propios estados de ánimo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. No puedo olvidarme de mis preocupaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Evito enfrentar mis problemas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. La gente necesita una fuente de poder fuera de ella misma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Si algo afectó fuertemente tu vida alguna vez, no significa que seguirá haciéndolo en el futuro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Para vez hay una solución fácil para las dificultades de la vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Puedo estar en paz conmigo mismo aunque otros no lo estén | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Me gusta triunfar en algo, pero siento que esto no es necesario | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. La inmoralidad debe ser fuertemente castigada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

34. Frecuentemente me molesto por situaciones que no me agradan 1 2 3 4 5
35. Las gentes miserables se han hecho miserables a sí mismas. 1 2 3 4 5
36. Si no puedo impedir que suceda algo, no me preocupo por ello 1 2 3 4 5
37. Usualmente tomo decisiones lo más rápido que puedo 1 2 3 4 5
38. Hay ciertas personas de las cuales dependo mucho 1 2 3 4 5
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado 1 2 3 4 5
40. Siempre tendremos algunos problemas 1 2 3 4 5
41. Si le caigo mal a alguien, el problema es suyo no mio 1 2 3 4 5
42. Es importante para mí tener éxito en todo lo que hago 1 2 3 4 5
43. Rara vez culpo a la gente por sus errores 1 2 3 4 5
44. Usualmente acepto las cosas como son, aunque no me gustan 1 2 3 4 5
45. Una persona no está triste o enojada por mucho tiempo, a menos que él mismo se haga permanecer así 1 2 3 4 5
46. No puedo tolerar el probar fortuna 1 2 3 4 5
47. La vida es demasiado corta para gastarla en tareas poco placenteras 1 2 3 4 5
48. Me gusta sostenerme en mis propios pies 1 2 3 4 5
49. Cada problema tiene una solución correcta 1 2 3 4 5
50. Si hubiera tenido diferentes experiencias yo sería más como me hubiera gustado ser 1 2 3 4 5
51. Encuentro difícil estar en contra de lo que otros piensan 1 2 3 4 5
52. Soy feliz en algunas actividades porque me gustan sin importarme si soy bueno en ellas 1 2 3 4 5
53. El miedo al castigo ayuda a la gente a ser buena 1 2 3 4 5
54. Si las cosas me molestan, los ignoro 1 2 3 4 5
55. Mientras más problemas se tengan, menos feliz será uno 1 2 3 4 5
56. Rara vez me preocupo por el futuro 1 2 3 4 5

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 57. Rara vez abandono las cosas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. Soy el único que realmente puede resolver mis problemas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. Rara vez pienso que las experiencias pasadas me estén afectando ahora | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. Vivimos en un mundo incierto y de probabilidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. Aunque la aprobación de los demás me gusta, no es una necesidad para mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. Me molesta que otros sean mejores que yo en algo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. Todos son básicamente buenos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 64. Hago lo que puedo para conseguir lo que quiero sin sentirme culpable por ello después | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 65. Nada es molesto en sí mismo, la molestia depende de como se interpreta la situación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 66. Me preocupa demasiado por cosas futuras | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 67. Me es difícil hacer tareas desagradables | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 68. Me desagrada que otros tomen mis decisiones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 69. Somos esclavos de nuestra historia personal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 70. Es raro encontrar una solución perfecta para algo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 71. A menudo me preocupa por que me apruebe o me acepte la gente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 72. Me molesta muchísimo cometer errores | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 73. Es injusto que paguen justos por pecadores | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 74. Me gusta el camino fácil de la vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 75. La mayoría de la gente debería enfrentarse a los aspectos poco placenteros de la vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 76. Algunas veces no puedo eliminar mis temores | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 77. La vida fácil es rara vez recompensante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 78. Es fácil buscar consejo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 79. Si algo afectó tu vida alguna vez, siempre lo hará | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 80. Es mejor buscar una solución práctica que una perfecta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 81. Estoy muy interesado en los sentimientos de la gente hacia mí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 82. Frecuentemente me irrito por pequeñeces | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | |
|---|-----------|
| 83. Con frecuencia doy a quien se equivoca una segunda oportunidad | 1 2 3 4 5 |
| 84. Me disgusta la responsabilidad | 1 2 3 4 5 |
| 85. Nunca hay razón para permanecer acorrajado por mucho tiempo | 1 2 3 4 5 |
| 86. Casi nunca pienso en cosas como: guerra atómica o la muerte | 1 2 3 4 5 |
| 87. Las personas son más felices cuando se enfrentan a desafíos o problemas que vencer | 1 2 3 4 5 |
| 88. Me disgusta tener que depender de alguien | 1 2 3 4 5 |
| 89. En el fondo, la gente nunca cambia | 1 2 3 4 5 |
| 90. Siento que yo debería manejar las cosas en la forma correcta | 1 2 3 4 5 |
| 91. Es molesto ser criticado, pero no catastrófico | 1 2 3 4 5 |
| 92. Tengo miedo de las cosas que no puedo hacer bien | 1 2 3 4 5 |
| 93. Nadie es malo, aunque sus actos parezcan serlo | 1 2 3 4 5 |
| 94. Para vez me trastornan los errores de otros | 1 2 3 4 5 |
| 95. El hombre hace su propio infierno dentro de sí mismo | 1 2 3 4 5 |
| 96. Frecuentemente me descubro planeando lo que haré en ciertas situaciones peligrosas | 1 2 3 4 5 |
| 97. Si algo es necesario, lo hago, por muy poco placentero que resulte | 1 2 3 4 5 |
| 98. He aprendido a no esperar que algún otro esté muy interesado en mi propio bienestar | 1 2 3 4 5 |
| 99. Yo no miro al pasado con remordimiento | 1 2 3 4 5 |
| 100. No hay nada parecido a un "conjunto ideal de circunstancias" | 1 2 3 4 5 |

ANEXO # 2

INVENTARIO DE ASERTIVIDAD DE CAMBRILL Y RICHEL

Mucha gente tiene dificultad para manejar situaciones en las que la conducta asertiva es necesaria; por ejemplo, cuando tienen que rechazar una petición, al hacerle un cumplido a alguien, al expresar aprobación o desaprobación, etc.

Por favor indique su grado de incomodidad o ansiedad en el espacio que esta ANTES de cada situación utilizando la siguiente escala:

- 1 es igual a NINGUNA INCOMODIDAD
- 2 es igual a UN POCO DE INCOMODIDAD
- 3 es igual a REGULAR INCOMODIDAD
- 4 es igual a MUCHA INCOMODIDAD
- 5 es igual a DEMASIADA INCOMODIDAD

Grado de Incomodidad	Situación	Probabilidad de respuesta
_____	1. Rechazar una petición para prestar tu carro	_____
_____	2. Elogiar a un amigo	_____
_____	3. Resistir la presión de un vendedor	_____
_____	4. Pedir un favor a alguien	_____
_____	5. Disculparse cuando se está en un error	_____
_____	6. Rechazar una invitación para una reunión	_____
_____	7. Admitir tener miedo y pedir tolerancia	_____
_____	8. Informar a una persona relacionada intimamente con usted que ha dicho algo que le molesta	_____
_____	9. Preguntar al tener una duda	_____
_____	10. Admitir ignorancia en un área	_____
_____	11. Rechazar una petición para prestar dinero	_____
_____	12. Preguntar cosas íntimas	_____
_____	13. Callar a un amigo hablantín	_____
_____	14. Pedir una crítica constructiva	_____
_____	15. Iniciar una conversación con personas extrañas	_____

- _____ 16. Elogiar a una persona involucrada sentimentalmente con usted o en quien usted está interesado (a) _____
- _____ 17. Pedir una reunión o cita con alguien _____
- _____ 18. Si su petición inicial es rechazada, pedirla para una ocasión posterior _____
- _____ 19. Admitir confusión sobre un punto de discusión y solicitar aclaración _____
- _____ 20. Solicitar un trabajo _____
- _____ 21. Preguntar si ha ofendido a alguien _____
- _____ 22. Decir a alguien lo que usted desea de él _____
- _____ 23. Pedir el servicio esperado cuando éste no llega _____
- _____ 24. Discutir abiertamente con las personas las críticas a su conducta _____
- _____ 25. Rechazar cosas defectuosas en tiendas, etc. _____
- _____ 26. Expresar una opinión que difiere de la opinión de las personas con las que habla _____
- _____ 27. Resistir insinuaciones sexuales cuando no está interesado (a) _____
- _____ 28. Decir a una persona lo injusta que ha sido _____
- _____ 29. Aceptar una cita _____
- _____ 30. Dar a alguien buenas noticias de usted _____
- _____ 31. Resistir la presión para tomar _____
- _____ 32. Resistir una petición injusta de alguien a quien usted estima _____
- _____ 33. Dejar un trabajo _____
- _____ 34. Resistir la presión para retractarse _____
- _____ 35. Discutir de manera franca las críticas que le hagan a su trabajo _____
- _____ 36. Solicitar el regreso de cosas que prestó _____
- _____ 37. Aceptar cumplidos y elogios _____
- _____ 38. Continuar conversando con alguien con quien no se está de acuerdo _____
- _____ 39. Decir a un amigo o compañero de trabajo que ha dicho o hecho algo que a usted le molesta _____

40. Pedir a una persona que le molesta en una situación pública que deje de hacerlo.

Ahora que ha terminado, lea la lista de situaciones por segunda vez y DESPUES de cada situación, indique la probabilidad de que ejecute la conducta si llega a presentarse realmente en su vida, o la probabilidad con que ha respondido si tales situaciones ya han ocurrido en el pasado. Por ejemplo si usted raramente se excusa cuando se equivoca, debe marcar un "4" después de dicha situación.

Utilice la siguiente escala:

- 1 significa SIEMPRE LO HAGO
- 2 significa USUALMENTE LO HAGO
- 3 significa LO HAGO LA MITAD DE LAS VECES
- 4 significa DE VEZ EN CUANDO LO HAGO
- 5 significa NUNCA LO HAGO

Para que sus respuestas no se contaminen con las anteriores tape las de la izquierda con una planilla de papel.

Finalmente, encierre en un círculo el número de la situación que le gustaría manejar más asertivamente en el futuro.

ANEXO # 3

INVENTARIO DE MIEDOS DE VOLPE

Los ítems de este cuestionario se refieren a cosas y experiencias que pueden causar miedo u otros sentimientos desagradables. Escriba el número de cada ítem en la columna que describe que tanto le perturba éste actualmente.

	NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO	MUCHISIMO
1. El ruido de las aspiradoras					
2. Las heridas abiertas					
3. Estar solo					
4. Estar en un lugar extraño					
5. Las voces fuertes					
6. La gente muerta					
7. Hablar en público					
8. Cruzar las calles					
9. La gente que parece loca					
10. Caer					
11. Los automóviles					
12. Ser molestado					
13. Los destintas					
14. El trueno					
15. El ruido de las sirenas					
16. El fracaso					
17. Entrar en un cuarto donde hay otras personas sentadas					
18. Los lugares altos de la tierra					
19. Mirar hacia abajo desde edificios altos					
20. Los gusanos					
21. Las criaturas imaginarias					
22. Los extraños					
23. Ser inyectado					

	NADA	UN POCO	BAS- TANTE	MUCHO	MUCHI- SIMO
24. Los murciélagos					
25. Los viajes en tren					
26. Los viajes en autobús					
27. Los viajes en automóvil					
28. Enojarse					
29. La gente con automóvil					
30. Los insectos voladores					
31. Ver que inyectan a otra persona					
32. Los ruidos súbitos					
33. El tiempo nublado					
34. Las multitudes					
35. Los grandes espacios abiertos					
36. Las gatos					
37. Una persona que intimida a otra					
38. La gente con aspecto de rufián					
39. Las aves					
40. La vista del agua profunda					
41. Ser mirado mientras trabaja					
42. Los animales muertos					
43. Las armas					
44. La suciedad					
45. Los insectos reptantes					
46. Ver una pelea					
47. La gente fea					
48. El fuego					
49. La gente enferma					
50. Los perros					
51. Ser criticado					
52. Las formas extrañas					
53. Estar en un elevador					
54. Presenciar una intervención quirúrgica					
55. La gente enojada					

	NADA	UN POCO	BAS- TANTE	MUCHO	MUCHI- SIMO
56. Los ratones					
57. La sangre a) humana b) de animales					
58. Separarse de amigos					
59. La perspectiva de una operación					
60. Sentirse rechazado por otros					
61. Los aviones					
62. Los olores a medicina					
63. Sentirse desaprobadado					
64. Las serpientes inofensivas					
65. Los cementerios					
66. Ser ignorado					
67. La obscuridad					
68. Los latidos cardiacos pre- maturos (perder un latido)					
69. Los hombres desnudos (a) Las mujeres desnudas (b)					
70. Los relámpagos					
71. Los médicos					
72. La gente con deformidades					
73. Cometer errores					
74. Parecer tonto					
75. Perder el control					
76. Desmayarse					
77. Sentir náuseas					
78. Las arañas					
79. Estar a cargo de tomar deci- siones o ser responsable de ellas					
80. La vista de cuchillos u ob- jetos agudos					
81. Volverse enfermo mental					
82. Ser miembro del sexo opuesto					
83. Pasar pruebas escritas					
84. Ser tocado por otros					
85. Sentirse diferente a otros					
86. Adormecer a los demás con la conversación					

ANEXO # 4

DETECCION DE EXPECTATIVAS

1- ¿ PORQUE ESTOY AQUI ?

2- ¿ QUE ME GUSTARIA APRENDER ?

3- ¿ QUE PIENSO APORTAR ?

4- ¿ QUE ME GUSTARIA QUE NO OCURRIERA DURANTE EL TALLER ?

5- ¿ QUE ME GUSTARIA QUE SI OCURRIERA DURANTE EL TALLER ?

ANEXO # 5

CUESTIONARIO DE CIERRE

- 1.- Los principales motivos por los que asistí a este taller son:
- 2.- Los temas que recuerdo que se tocaron en el taller son:
- 3.- De estos temas los que más me gustaron son:
- 4.- Los temas o ejercicios que no me gustaron son:
- 5.- La razón por la que no me gustaron los ejercicios o temas --
mencionados es: (explicar la razón para cada uno)
- 6.- La razón por la que no me gustaron los ejercicios o temas --
mencionados es:
- 7.- Existieron algunos ejercicios que me parecieron tontos o in-
fantiles como los siguientes:
- 8.- Me hubiera gustado que se incluyeran algunos temas como los
siguientes:
- 9.- Dentro de los temas revisados me hubiera gustado que se toca-
ran algunos puntos como:
- 10.- Creo que sería conveniente incluir las siguientes técnicas?
- 11.- Recuerdo que el objetivo que se pretendió con cada tema fue
PRESENTACION
AUTOCONOCIMIENTO
SOLUCION DE PROBLEMAS
RELAJACION Y DESENSIBILIZACION
COMUNICACION
AUTOESTIMA
RELACIONES INTERPERSONALES
TERAPIA RACIONAL EMOTIVA
CONOCIMIENTO MUTUO
SEXUALIDAD
FAMILIA
CIERRE Y DESPEDIDA

12.- Después de todo creo que el taller me aportó algo con algunos temas, lo que he empezado aplicar en mi vida diaria de la siguiente forma;

13.- Me notado que en mi pareja se han manifestado algunos cambios a partir de que comenzamos a asistir al taller:

14.- De las siguientes características, pienso que las que mejor definen a la coordinadora son (subrayar)

Cálida Desorganizada comprensiva Amable Deshonesta Rígida
Crítica Formal Sensible Incoherente Bondadosa Indiferente
Espontánea Sistemática Abierta Informal No Sistemática
Considerada Fría Organizada Reservada Flexible Callada
Interesada Antipática Honesta Cordial

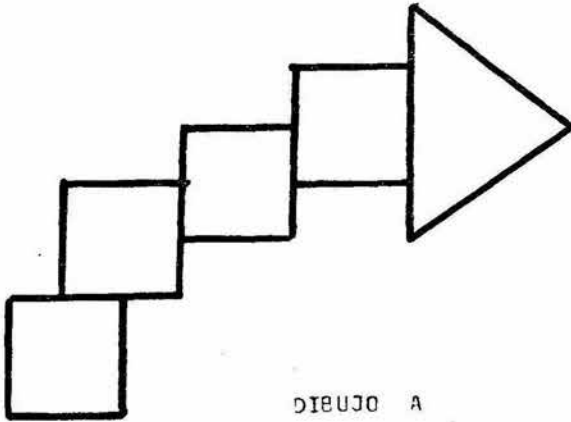
Algún otro calificativo: _____

15.- Si me informaran sobre la realización de un taller parecido me gustaría, o no asistir, por la siguiente razón.

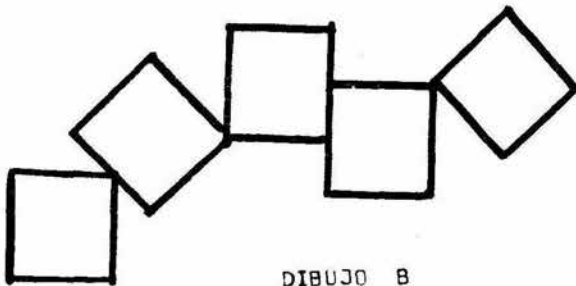
16.- Además de lo anterior, me gustaría hacer el siguiente comentario sobre el taller, o sobre como mejorarlo:

ANEXO # 6

TECNICA: COMUNICACION EN UNO Y DOBLE SENTIDO



DIBUJO A



DIBUJO B

ANEXO # 7

TECNICA: "LA HISTORIA"

Un hombre de negocios acababa de apagar las luces de la tienda cuando un hombre apareció y demandó dinero. El dueño abrió una caja registradora. El contenido de la caja registradora fue extraído y el hombre salió corriendo. Un miembro de la policía fue avisado rápidamente.

CONCEPTOS SOBRE LA HISTORIA

1. Un hombre apareció después que el dueño apagó las luces de su tienda. V F ?
2. El ladrón era un hombre. V F ?
3. El hombre que apareció no demandó dinero V F ?
4. El hombre que abrió la caja registradora era el dueño. V F ?
5. El dueño de la tienda extrajo el contenido de la caja registradora y salió corriendo. V F ?
6. Alguien abrió una caja registradora V F ?
7. Después de que el hombre que demandó dinero extrajo el contenido de la caja, huyó a toda velocidad V F ?
8. Aunque la caja registradora contenía dinero, la historia no dice cuanto. V F ?
9. El ladrón demandó dinero del dueño V F ?
10. Un hombre de negocios acababa de apagar las luces cuando un hombre apareció dentro de la tienda V F ?
11. Era a plena luz del día cuando el hombre apareció V F ?
12. El hombre que apareció abrió la caja registradora V F ?
13. Nadie demandó dinero V F ?
14. La historia se refiere a una serie de eventos en los cuales únicamente se mencionan tres personas: el dueño de la tienda, un hombre que demandó dinero y un miembro de la fuerza policiaca. V F ?
15. Los siguientes eventos ocurrieron: alguien demandó dinero, una caja registradora fué abierta, su contenido fué extraído y un hombre huyó de la tienda. V F ?

CONCEPTOS SOBRE LA HISTORIA

CLAVE DE RESPUESTAS

1. ? ¿Está seguro de que el "hombre de negocios" y el "dueño" son la misma persona?
2. ? ¿Puede hablarse de un robo necesariamente? Tal vez el hombre que demandó dinero era el rentero, o el hijo del dueño. Ellos a veces demandan dinero.
3. F Una fácil para que no se les caiga la moral.
4. V El artículo "el" que antecede al sustantivo "dueño" no deja lugar a duda.
5. ? Podría parecer poco probable pero la historia no necesariamente lo excluye.
6. V La historia dice que el dueño abrió la caja registradora.
7. ? No sabemos quien extrajo el contenido de la caja ni es necesariamente cierto que el hombre haya huido.
8. ? La cláusula dependiente es dudosa; la caja registradora -- pudo --o pudo no-- haber contenido dinero.
9. ? Un robo, ¿de nuevo?
10. ? ¿No es probable que el hombre haya aparecido frente a una ventana o se haya quedado en la puerta sin haber realmente entrado a la tienda?
11. ? Las luces de las tiendas generalmente permanecen prendidas durante el día.
12. ? ¿No sería posible que el hombre aparecido haya sido el dueño ?.
13. F La historia dice que el hombre que apareció demandó dinero.

14. ? ¿Son el dueño y el hombre de negocios la misma persona?
¿ o son dos personas diferentes?. Lo mismo puede preguntarse del dueño de la tienda y el hombre que apareció.
15. ? ¿Huyó?, ¿ Que no pudo haberse alejado a toda carrera en -
un auto ? ¿ o en algún otro medio ?.

ANEXO # 8

talleres _____ confi

Centro de Investigaciones y Servicios Educativos

El Centro de Investigaciones y Servicios Educativos invita a profesores de nivel medio superior y superior a participar en los siguientes cursos.

Taller de producción televisiva, del 1^o de agosto a 2 de septiembre, lunes a viernes 9:00 a 13:00 h diario.

Requisitos: Constancia de trabajo docente a nivel medio superior o superior.

Informes y costo: CISE, Sección Escolar, teléfono 550-52-15, extensión 4684

Facultad de Psicología

Taller prematrimonial de parejas, dirigido a parejas de novios, del 2 al 30 de agosto, martes, jueves y viernes, en el CREA, Juonacatlán (Vicente Suárez), de 16:00 a 18:30 h. inscripciones hasta el 5 de agosto, directamente en el CREA.
Coordinadora: psicóloga Beatriz Barrientos M.

Casa del Lago

¿A que jugamos?, pintura y teatro, sábado 30, 10:00 a 14:00 h, no se requiere inscripción.

¿A qué jugamos?, música y expresión corporal, domingo 31, 10:00 a 14:00 h, no se requiere inscripción.

Inst
Mat
Sist.

Seg
Moc

Inve
Circ
ción.

po:

Univ
Prof

M
put
Ri
de
sión
5 y
Er
bre.
de
22 d
10 r
mes
Ri
el e
ción
com
cion
en 5



3705

México, D.F. a 2 de Junio de 1955

GOBIERNO NACIONAL
AVENIDA DE
MEXICO

Lic. DAVID BIRENER GONZALEZ

DELEGADO DEL D.D.F. EN AZCAPOTZALCO

Por medio de la presente, solicito atentamente a Ud. el préstamo del auditorio que se encuentra ubicado en el tercer piso de este edificio.

Puedo explicarle que soy pasante de la Lic. en Psicología, y que en estos momentos estoy trabajando en un proyecto de "Educación Pre-matrimonial", como una posible alternativa de prevención de algunos problemas que se presentan después en la vida familiar. He pedido la colaboración del Jefe del Registro Civil, quien amablemente está ayudándome a invitar a las parejas que se presentan ante él para solicitar fecha de matrimonio civil. Sin embargo, en las instalaciones de dicha institución, no existe un espacio físico adecuado para la realización de tal proyecto.

Por esta razón escribo la presente, aclarando que el tiempo que me es necesario el auditorio, es durante tres semanas, de 16 a 18:30 hrs. y de preferencia, a partir de la mitad de la presente semana.

Agradeciendo de antemano la atención que pueda darle a la presente, y sin más por el momento, quedo de Ud.

QUINTO SOL # 68
MZ. 321 LOTE 30
CD. AZTECA ECATEPEC
TEL: 755 52 62

Atentamente

BEATRIZ PATRIENTES MERCADO

LA DELEGACION XZCAPPOTZALCO EN COMBINACION CON LA
E.N.E.P. IXTACALA.

INVITAN A LAS PAREJAS DE NOVICS A PARTICIPAR EN EL
" TALLER DE PAREJAS "

QUE SE REALIZARA DEL 5 al 23 de JUNIO DE LAS 16:00
a las 18:30 hrs.

PARA MAYORES INFORMES E INSCRIPCIONES, LLAMAR AL
TEL: 7 55 52 62, CON LA PSIC. BEATRIZ BARRIENTOS M.

¿ TIENES NOVI(O) ?

¿ PIENSAS CASARTE PRONTO ?

¿ SABES QUE EL MATRIMONIO ES UNA PROFESION QUE REQUIERE DE MUCHA PREPARACION PARA LOGRAR LA FELICIDAD Y SATISFACCION DE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA NUEVA FAMILIA FORMADA ?

¿ ESTÁS ENTERADO DE QUE MUCHOS DE LOS PROBLEMAS QUE SE PRESENTAN EN EL MATRIMONIO SE DEBEN A LA FALTA DE INFORMACION ?

¿ TE INTERESA INFORMARTE SOBRE LOS ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA RELACION FAMILIAR ?

PUES AHORA TIENES LA OPORTUNIDAD DE PREPARARTE GRATUITAMENTE EN EL CURSO DE PREPARACION PREMATRIMONIAL " TALLER DE PAREJAS " QUE DARA INICIO EL PROXIMO DOMINGO 22 DE OCTUBRE DE 1989, A LAS 9:00 am. y SERA IMPARTIDO POR LA PSICOLOGA BEATRIZ BARRIENTOS M.

PUEDES INSCRIBIRTE AL TELEFONO 7-55-52-620

i cupo limitado 1



PARROQUIA DE SAN ALBERTO MAGNO

PARROQUIA UNIVERSITARIA

A QUIEN CORRESPONDA:

Por medio de la presente certificamos a Usted que el día _____
del mes de Julio de 1980

EL SEÑOR: Roberto Humberto Jara

con domicilio en: Calle San Martín No. 2-1
D.F. U.T.M. Tlalpamela
C.P. 07090 tel: 55-5111

Y LA SEÑORITA: Soledad Rosalva Miranda

con domicilio en: Calle San José No. 10
San Mateo
C.P. 05100 tel: 55-5111

Asistieron al curso de PREPARACION MATRIMONIAL desde las 9:00
hasta las 19:00 horas que consiste en los siguientes temas:

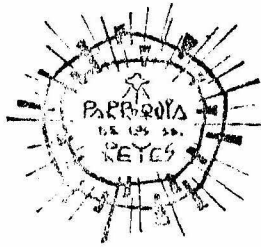
- COMUNICACION
- ASPECTOS BIOLOGICOS DEL MATRIMONIO
- PATERNIDAD RESPONSABLE
- EL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO
- EL MATRIMONIO DE CADA DIA.

En prueba de lo cual se extiende el presente certificado.


COORDINADOR

TEMAS DE LAS CHARLAS:

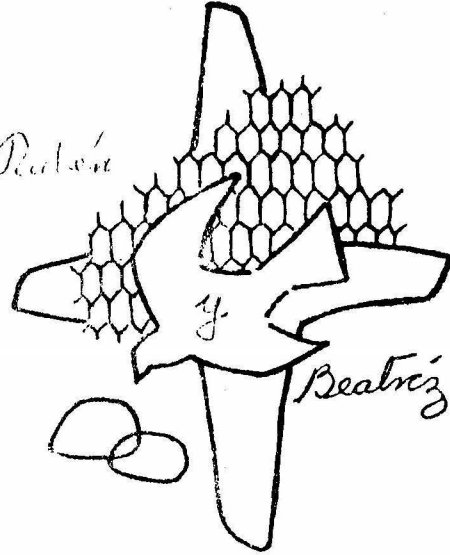
- 1.— PATERNIDAD RESPONSABLE.
- 2.— FE Y RELIGION.
— SACRAMENTO DEL MATRIMONIO.
- 4.— PALABRA DE DIOS Y EUCARISTIA.
- 5.— AMOR DE FIDELIDAD.



AV. RIO CONSULADO NUMERO 3000
COLONIA PEÑON DE LOS BAÑOS MEXICO D. F.
TELEFONO 571-0955

COMUNIDAD CRISTIANA DE SAN FELIPE DE JESUS

CHARLAS PARA LOS NOVIOS: 2o. Domingo de mañ: 10:30 a. m.
Lugar: NOME 176 # 523
Col. Pensador Mexicano México, D. F.



13-08-1989

PREPARACION PARA RECIBIR
EL SACRAMENTO DEL MATRIMONIO

QUERIDOS NOVIOS:

Les deseo mucha felicidad en su Matrimonio, recordándoles, como Sacerdote amigo, que el deber cumplido es la base para la Paz, la Alegría y la Felicidad.

Ojalá el hecho de casarse por la Iglesia, sea para muchos jóvenes de fe vacilante o confusa, ocasión de afirmarla, precisarla y renovar el compromiso cristiano de vivir "Amándonos y Perdonándonos" como CRISTO nos enseñó.

Que estas sencillas orientaciones les ayuden a descubrir nuevos valores para la vida y les sirvan para realizarse plenamente como esposos y como Cristianos.

La Paternidad responsable, la promesa de amor incondicional sin cálculos y con riesgo, la fidelidad, una fe renovada con la práctica de una religión viva y sincera y la gracia del Sacramento del Matrimonio que van a recibir sean las bases para empezar con entusiasmo y optimismo esta importante y decisiva etapa de su vida.

Cuenten con nuestra sincera amistad,
sus amigos:

P.P. Jacinto, Jerónimo y Martiniano

REFLEXIONES...

La boda será desde luego un acontecimiento simpático, toda una fiesta familiar, pero el matrimonio es algo más que una fiesta...

El matrimonio es un Sacramento: Jesucristo actúa en los esposos, los hace capaces de asumir los compromisos que contraen y está a su lado para ayudarles a cumplirlos...

El amor es un proceso delirado. Exigirá, a partir del enamoramiento, un trabajo constante que lo haga crecer y superar todo egoísmo...

La continuidad conduce el amor hacia una madurez creciente y se afirma en la alegría y en el dolor. Los esposos se han escogido libremente y su amor ha de llegar hasta la muerte...

La fidelidad es propia del amor verdadero...

La aceptación de los hijos en el marco de una paternidad responsable, confiere a la intimidad de los esposos apertura, confianza y plenitud...

Un hogar no es una isla; unidos entre sí y con los hijos, los esposos deben permanecer miembros activos de la comunidad cristiana...

Casarse por la Iglesia, es aceptar estos compromisos...

BIBLIOGRAFIA

- 1) Acevedo, I.S. (1984), Aprender jugando. 60 dinámicas vivenciales, México: Acevedo y asociados, Tomos 1 y 2, 240 pp.
- 2) Aguilar, K.E. (1989), Padres positivos. México: Pax-México, Karlo Césarman, S.A. pp. 11-47.
- 3) Aguilar, P.G. (1987), Educación pre-matrimonial como requisito para contraer matrimonio. México: Tesis, pp. 3-73.
- 4) Almenaz, E. et al. (1973), La familia. París: Salvat, pp. 11-19.
- 5) Alvarez, C. (1986), "La familia y el desarrollo infantil", - En: Anuario jurídico. México: UNAM.
- 6) Badger, E. (1983), "El proyecto de adiestramiento madre y estimulación infantil". En: Caldwell y Stedman (Eds), - Educación de niños incapacitados. México: Trillas, pp. 63-83.
- 7) Bandura, A. y Ribes, E. (1984), Modificación de conducta. Análisis de la agresión y la delincuencia. México: Trillas, pp. 309-321.
- 8) Beck, A; Rush, B; Shaw, F. y Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of depression. New York: The Guilford Press, pp. 1-33; 142-166 y 328-339.
- 9) Bernstein, D. y Borkovec, T. (1983). Entrenamiento en relajación progresiva. España: DDB, Cap. 2.
- 10) Blanco, E. y Prado, C. (1986). "La familia y su simbología". En: Anuario jurídico. México: UNAM.
- 11) Carrasco, N. (1983). Terapia cognoscitiva conductual para establecer conducta asertiva. México: Tesis, pp. 1-61.

- 12) Castro, L. (1975). Diseño experimental sin estadística. México: Trillas, pp. 62-65 y 103-110.
- 13) Costa, M. y Serrat, C. (1987). Terapia de parejas. Madrid: Alianza editorial, 193 pp.
- 14) Cruz, P. (1986). "Conceptos genéricos, familia y familiares" En: Anuario jurídico. México: UNAM.
- 15) Cuevas, S. (1987). Terapia racional emotiva y control cova-
rente: Una comparación de autoestima en un grupo de es-
tudiantes. México: Tesis, pp. 1-25.
- 16) Díaz, G.R. (1975). La psicología del mexicano. México: Tri-
llas.
- 17) Drakeford, J.W. (1982). Estrategia matrimonial. México: Gru-
po editorial Savrols, 147 pp.
- 18) Ehrenwald, J. (1975). Neurosis en la familia. México: Siglo
veintiuno editores, pp. 196-236.
- 19) Ellis, A. y Grieger, R. (1981). Manual de la IRE. Bilbao: DX
Cap. 22.
- ✓ 20) Ellis, A. y Abrahms, E. Terapia racional emotiva. Pex-México
México, 280 pp.
- 21) Engels, F. (1985). El origen de la familia, la propiedad pri-
vada y el estado. México: Editores Unidos Mexicanos, -
pp.23-93.
- 22) Espinosa, S.R. y González, M. (1986). Una guía de evaluación
familiar con orientación conductual. México: Tesis, -
pp. 53-97.
- 23) Fernández, B. y Carrobles, E. (1981). La evaluación conduc-
tual. Madrid: Pirámide, Cap's 1 y 2 pp. 8-69.

- 24) Fromm, E. (1988). El arte de amar. México: Paidós, 128 pp.
- 25) Galgi, C. (1960). Derecho matrimonial. España: Aguilar, pp. 7-20.
- 26) Garber, H. L. (1983). "Prevención del retraso mental a través de la rehabilitación familiar". En: Caldwell, B. y Stedman, D. (Eds). Educación de niños incapacitados. México: Trillas. pp. 85-107.
- 27) García, C. y González, G. (1986). Tratamiento de problemas maritales. México: Tesis, pp. 3-70.
- 28) Gelfried y Davison. (1979). "Solución de problemas", Clinical behavior-therapy, Parte II, Cap. 9, pp. 166-207.
- 29) González, M. R. (1986). "Regulación jurídica de la familia - en su perspectiva histórica". En: Anuario jurídico. México: UNAM.
- 30) Gutiérrez, B. E. (1983). Mensaje a los padres. Cuba: Científico-técnica, 135 pp.
- 31) Hawkins, R. P. (1975). "Adiestramiento universal para los padres. Proposición para prevenir las enfermedades mentales". En: Ulrrich, R. (Ed). Control de la conducta humana. México: Trillas, Volumen 3, pp. 273-280.
- 32) Hollon, S. D. y Beck, A. T. (1979). Terapia cognitiva de la depresión. New York: The guilford press, Cap. 1.
- 33) Honig, A. (1983). "El centro infantil y el programa de investigación del desarrollo familiar". En: Caldwell, B. y Stedman, D. (Eds). Educación de niños incapacitados. México: Trillas, pp. 108-128.
- 34) Islas, G. y Camargo, B. (1985). La asertividad, reforzamiento y la extinción aplicadas por enfermeras en un área médica. México: Tesis, pp. 1-19 y 30-48.

- 35) Jacobson, F. (1976). Aprenda a relajarse. México: Ciencias de la conducta, Cap. 12.
- 36) Jacobson, Ph. y Neil, S. (1981). "Behavior marital therapy". En: Handbook of family therapy. New York: Brunner-Mazel, Cap. 15, pp. 556-591.
- 37) Katchadourian, H. A. (1986). "La terminología del género y del sexo". En: Katchadourian, H. (Ed). La sexualidad humana: Un estudio comparativo de su evolución. México: Fondo de cultura económica (FCE), pp. 15-45.
- 38) Kanfer, F. v Phillips, J. (1977). Principios de aprendizaje en la terapia del comportamiento. México: Trillas, pp. 79-84 y 112-130.
- 39) Kaplan, H. S. (1984). La nueva terapia sexual. Madrid: Alianza editorial, pp. 9-59 y 175-263.
- 40) Kazdin, A. E. (1982). "History of behavior modification". En; Kazdin, A. v Bellack (Eds). International handbook of behavior modification and therapy. New York: Plenum press, pp. 3-32.
- 42) Lazarus, A. (1980). Terapia conductista. Buenos Aires: Paidós, 254 pp.
- 43) Leach, C. (1983). Fundamentos de estadística. Enfoque no paramétrico para ciencias sociales. México: Limusa, pp. 143-151.
- 44) Lemaire, J. (1983). La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura. México: FCE, 354 pp.
- 41) Kendall, P. v Hollon, S. (1979). Assessment strategies for cognitive-conductual intervention. New York: Plenum press, pp. 60-71.

- 45) Leñero, L. (1986). "Realidades familiares y la crisis del modelo nuclear". En: Anuario jurídico. México: UNAM.
- 46) Leñero, L. (1976). La familia. México: Asociación Nacional de Universidades e Institutos de Enseñanza Superior (ANUIES), Cap. 2 y 3, pp. 29-93.
- 47) López, M. (1986). "Aspectos jurídicos referentes a la organización y desorganización de la familia mexicana". En: Anuario jurídico. México: UNAM.
- 48) Manual de procedimientos de la terapia del comportamiento. Elaborado por el área de Psicología Clínica de la ENEP Iztacala. 1985.
- 49) Masters, W. H. y Johnson, V. (1972). Incompatibilidad sexual humana. Buenos Aires: Interamericana.
- 50) Mayer, R. E. (1985). El futuro de la psicología cognitiva. Madrid: Alianza editorial, pp. 13-31.
- 51) Michaca, A. P. (1986) "Estructura familiar y relación de objeto". En: Anuario jurídico. México: UNAM.
- 52) Meichenbaum, D. (1977). Cognitive behavior modification. New York: Plenum press, Cap. 5 y 6, pp. 170-199.
- 53) Metals, K. y Abramson, L. (1979). "Attributional styles: toward a framework for conceptualization and assessments". En: Kendall, P. y Hollon, S. (Eds). Assessment strategies for cognitive-behavioral intervention. New York: Plenum press, pp. 13-58.
- 54) Muriel, J. (1986). "De la familia novohispana del siglo XVI a la mexicana del XIX". En: Anuario jurídico. México: UNAM.
- 55) Nolasco, M. (1977). "La familia mexicana". En: Revista FEM. México, Vol. 11, No. 7, 12 pp.

- 56) Ortega, S. (1986) "Evolución de la familia". En: Anuario jurídico. México: UNAM.
- 57) Papalia, E. D. y Wendikos, D. S. (1986). Desarrollo humano. México: McGraw-Hill, pp. 480-515.
- 58) Pedersen, F. (1981). "Las influencias del padre vistas en un contexto familiar" En: Lamb, M. (Ed). The role of the father in child development. USA: John Wiley y Sons.
- 59) Pérez-Duarte, M. (1986). "Los fines del matrimonio". En: - Anuario jurídico. México: UNAM.
- 60) Pick de Weiss, S. (1979). Estudio social-psicológico de la planeación familiar en México. México: Siglo XXI, pp. 49-61.
- 61) Ramírez, S. (1977). El mexicano: Psicología de sus motivaciones. México: Grijalbo, pp. 129-163.
- 62) Rimm, D. C. y Masters, C. (1980). Terapia de la conducta: técnicas y hallazgos empíricos. México: Trillas, pp. 61-184, 301-333 y 451-488.
- 63) Robinson, Ch. y Robinson, L. (1968). Educación sexual y conyugal. España: Mensajero. 245 pp.
- 64) Rojina, V. R. (1983). Derecho de familia. México: Porrúa. pp. 307-322 y 437-482.
- 65) Sánchez, A. (1980). Familia y sociedad. México: Joaquín - Mortz, 98 pp.
- 66) Sandler, J. y Davidson, R. (1977). Psicopatología. México: Trillas, pp. 79-84 y 112-130.
- 67) Satir, V. (1987). Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax-México. 264 pp.

- 68) Satir, V. (1986). Psicoterapia familiar conjunta. México: La prensa médica, pp. 1-119.
- 69) Skinner, B. F. (1979). Contingencias de reforzamiento. México: Trillas, pp. 55-66 y 169-170.
- 70) Walman, G. (1979-80). "La crisis de la familia, una revisión teórica del problema". Revista mexicana de ciencias políticas y sociales. México: UNAM, pp. 99-143.
- 71) Wolpe, J. (1977). Práctica de la terapia de la conducta. México: Trillas, pp. 15-28 y 307-325.
- 72) Vates, R. (1975). Teoría y práctica de la terapia conductual. México: Trillas, pp. 17-78 y 165-195.
- 73) Zárate, R. y Ramos, C. (1986). Estimación de la efectividad de estrategias cognoscitivo conductuales para lograr autocontrol de la conducta de ver televisión en niñas de 7 y 9 años, al realizar tareas académicas. México: Trillas, pp. 18-35.