



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
I Z T A C A L A

"ELABORACION DE UN MANUAL DE REPERTORIOS  
FUNCIONALES BASICOS EN PAREJAS JOVENES:  
UNA ALTERNATIVA COGNITIVO-CONDUCTUAL"



E. N. A. M. CAMPUS  
I Z T A C A L A

**TESIS PROFESIONAL**  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**  
P R E S E N T A N :  
**LIDIA BARRIOS RAMIREZ**  
**MARIA YOLANDA MARTINEZ LOMAS**



I Z T A C A L A , E S T A D O D E M E X I C O

1991



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

..... pero los que esperan a Jehová  
tendrán nuevas fuerzas; levantarán  
alas como las águilas; correrán y no  
se cansarán; caminarán y no se fati-  
garán.                      Isaías 40: 31

A todas y cada una de las personas que de  
manera directa o indirecta colaboraron pa  
ra la culminación de este trabajo, a las  
que disfrutaron de nuestros triunfos, su-  
frieron nuestras derrotas e impulsaron a-  
seguir adelante.

GRACIAS.

Por las enseñanzas otorgadas ,  
la motivación para el trabajo,  
la paciencia y dedicación que  
siempre mantuvo hacia nosotras.  
Por ayudarnos a lograr la meta  
deseada.

¡Gracias a un verdadero asesor!

MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE

A FRANCISCO Y ARTURO

Por las aportaciones realizadas al trabajo,  
apoyo , oportunidad y accesibilidad brinda-  
da.

¡Nuestro más sincero agradecimiento!

A MIS PADRES por haberme otorgado todo su apoyo en los momentos de satisfacción y alegría, pero sobre todo por haberme alentado en los ratos difíciles , a ellos por estar siempre conmigo.

¡ GRACIAS POR HOY Y POR SIEMPRE ¡

A JESUS que vivió directamente las tristezas y alegrías, logros y desalientos de este trabajo, a mi más grande y sincero amigo y compañero de todos los días y todos los momentos, a tí que me diste confianza y cariño para seguir adelante.

GRACIAS.

A MI HIJO que fue el motivo más grande para llegar a lograr la meta fijada, a ti mi pequeñito que eres lo más preciado en mi vida te dedico este trabajo.

A MIS HERMANOS PACO, ALE, ALFONSO Y BETY como una muestra de lo que se puede lograr con un poco de entusiasmo.

LIDIA

A MI MAMA

Por los momentos felices que me ha dado  
a lo largo de la vida, por su paciencia  
y comprensión brindada, que me impulsó  
a la culminación de esta meta.

iSatisfacción de ambasi

A MI PADRE

En reconocimiento al esfuerzo  
realizado durante mi formación.

CON TODO CARIÑO PARA MIS HERMANOS:  
SAUL, SERGIO, MARCO ANTONIO Y EDUARDO

Quienes son mi ejemplo y orgullo,  
gracias por impulsarme a seguir -  
adelante.

A MI HERMANA ROCIO

Por ser como es y como una in  
vitación a que siga adelante.

MI RECONOCIMIENTO A CARLOS

Quien se esforzó continuamente  
en apoyarme durante mi carrera.

YOLANDA

# I N D I C E

## INTRODUCCION

PAG.

### CAPITULO I: ORIGEN Y DESARROLLO DE LA PAREJA MEXICANA.

1.1	GENESIS DE LA PAREJA	1
1.2	EVOLUCION DE LA PAREJA	2
1.3	SURGIMIENTO DE LA FAMILIA	7
1.3.1	TIPOS DE FAMILIA	15
1.4	LA PAREJA EN LA SOCIEDAD	20

### CAPITULO II. DIFERENTES APROXIMACIONES TEORICAS

2.1	PERSPECTIVA PSICOANALITICA	28
2.2	TEORIA DE LA COMUNICACION	37
2.3	TEORIA GENERAL DE SISTEMAS	40

### CAPITULO III ENFOQUE COGNITIVO -CONDUCTUAL

3.1	ENFOQUE CONDUCTUAL	52
3.2	MODELO SECUENCIAL INTEGRATIVO: UNA ALTERNATIVA COGNITIVO-CONDUCTUAL	62
3.3	DETERMINANTES AMBIENTALES	67
3.4	DETERMINANTES SOCIOCULTURALES	69
3.5	DETERMINANTES COGNITIVAS	70

3.6 INFLUENCIA DE ESTAS DETERMINANTES EN LA RELACION DE PAREJA	72
CAPITULO IV : INSTRUMENTOS DE EVALUACION Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCION	75
4.1 IDENTIFICACION DEL PROBLEMA	76
4.2 MEDIDA Y ANALISIS FUNCIONAL	81
4.3 EVALUACION DEL PROCESO TERAPEUTICO	83
4.4 ENTRENAMIENTO ASERTIVO	85
4.5 SOLUCION DE PROBLEMAS	87
4.6 REESTRUCTURACION COGNITIVA	90
MANUAL DE REPERTORIOS FUNCIONALES BASICOS EN PAREJAS JOVENES. UNA ALTERNATIVA COGNITIVO- CONDUCTUAL	95
INDICACIONES GENERALES	97
APARTADO DE INFORMACION :	98
ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES DEL HOGAR	99
PROGRAMACION DE GASTOS GENERALES	107
PLANIFICACION FAMILIAR Y EDUCACION DE LOS HIJOS	111
PLANEACION DEL TIEMPO LIBRE	113
APARTADO DE COMUNICACION :	121
COMPONENTES VERBALES	127
COMPONENTES NO VERBALES	137

DIFERENTES FORMAS DE RESPONDER	147
DIEZ CONSEJOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN	157
APARTADO DE SEXUALIDAD	
ANATOMIA Y FISILOGIA SEXUAL	159
CICLOS DE LA RESPUESTA SEXUAL	169
¿QUE ES UN ORGASMO ?	174
ZONAS EROGENAS	177
TECNICA EN LA ESTIMULACION SEXUAL	180
COMO DAR GUSTO A LA PAREJA	182
AMBIENTE DE CAMBIO	183
PROBLEMAS SEXUALES COMUNES	183
APARTADO DE SOLUCION DE PROBLEMAS	
SOLUCION DE PROBLEMAS	188
PASOS PARA LA SOLUCION DE PROBLEMAS	191
APARTADO DE REESTRUCTURACION DE LOS PENSAMIENTOS	
REESTRUCTURACION COGNITIVA	204
CARACTERISTICAS DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	206
CARACTERISTICAS DE LOS PENSAMIENTOS POSISTIVOS	207
COMPORTAMIENTO O EFECTOS DE LOS PENSAMIENTOS	209
PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS Y CONSECUENCIAS	210
DUDAS Y RECOMENDACIONES	215

HOJA DE RESPUESTAS	216
CONCLUSIONES	222
BIBLIOGRAFIA	223

## INTRODUCCION,

Un tema de interes actual en nuestra sociedad es el que se refiere a la vida en pareja, ya que a partir de ésta surge la familia que es considerada como la unidad social fundamental. Las funciones básicas de la familia iniciadas con la relación de pareja son: la reproducción, el mantenimiento y la colocación social.

Para llevar a cabo estas funciones es necesario que se establezca una relación de pareja la cual va a dar pauta a la creación de una familia que puede ser de tres tipos: 1.- nuclear o elemental; 2.- extendida o; 3.- compuesta, de las cuales hablaremos ampliamente en el capítulo I.

El tema de la pareja ha sido tratado desde diferentes aspectos como son el sociológico y cultural, los cuales toman en cuenta principalmente elementos religiosos y legislativos. Además del aspecto psicológico, que a pesar de ser un factor fundamental en la personalidad del género humano ha sido tratado muy superficialmente. Especialmente las parejas mexicanas toman en cuenta para el desarrollo de su relación las experiencias familiares tanto negativas como positivas según su punto de vista. Algunas otras también tienen acceso a la literatura referente al tema, que presenta una visión diferente desde el punto de vista cultural al que se tiene en México, por tal motivo es que muchas veces a pesar de contar con esta información no tienen una relación armónica pues los criterios que se manejan en los textos no corresponden del todo al contexto en que se desarrolla la pareja mexicana.

↳ También es importante considerar las diversas situaciones a que se enfrenta la pareja, entre las cuales se encuentran las de conflicto que generalmente son provocadas por un mal manejo de habilidades de relación o bien, por no existir éstas. Otro punto de igual importancia es el de los efectos que puede provocar este tipo de situaciones, lo cual va a depender de la actitud que tomen las parejas para tratar de dar soluciones a ellas.↳

↳ Algunos profesionales han encontrado factores que influyen en la presencia de dichas situaciones como: falta de comunicación, nivel cultural, económico, incompatibilidad sexual, diferencias en criterios, actitudes de celos, abuso físico, etc., por parte de uno o ambos miembros.↳

Estos factores han adquirido mayor relevancia social ya que se ha encontrado en estudios realizados por Feldman (1971), que en parejas de clase media y clase media superior se muestra constantemente un descenso en la satisfacción general, lo cual da como resultado el constante incremento de divorcios a tal grado que en la actualidad de tres parejas una termina en divorcio.

Distintos enfoques teóricos ofrecen estrategias terapéuticas muy diversas para abordar estos problemas. Entre los cuales se encuentra el Psicoanálisis, la Teoría General de Sistemas, la Teoría de la Comunicación y el Conductismo entre otros, los cuales serán tratados en el capítulo II de este trabajo.

Ahora bien después de realizar una revisión de cada una de las teorías mencionadas hemos elegido la teoría conductual como la base para llevar a cabo nuestra propuesta, ya que consideramos que , el modelo teórico con el que cuenta

ésta es el más acorde para tratar dicha problemática. Entre estos modelos ca  
be mencionar el cognitivo conductual, que es al que nos enfocaremos en la -  
presente investigación; puesto que en base a las necesidades y demandas -  
prácticas de la Psicología actual, sintetiza de alguna manera ciertas carac-  
terísticas de los demás enfoques conductuales explicados en el capítulo III.

La aproximación de la terapia del comportamiento a la problemática de la pa-  
reja es altamente estructurada y explícitamente didáctica, enfatiza los prin-  
cipios del aprendizaje y se orienta no solo hacia el cambio de conducta sino  
también, sobre todo hacia el entrenamiento en habilidades del cambio de con-  
ducta.

En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus-  
propias conductas y las de su compañero (a) y a utilizar procedimientos espe-  
cíficos para ello.

Tomando en cuenta estos datos podrá realizarse un tratamiento más adecuado a  
las necesidades de la pareja, es decir, no se tratará de aplicar sistemática-  
mente una serie de técnicas o "recetas" sino de modificar las variables que-  
en cada caso esten relacionadas directamente con la conducta o conductas pro-  
blema.

Utilizando para ésto algunas de las técnicas que han demostrado ser efecti-  
vas en los aspectos que tratan de manera aislada, tal es el caso del entrena-  
miento asertivo, la reestructuración cognitiva, la solución de problemas, -  
etc.

A partir de esta forma de análisis y evaluación de los problemas de pareja se han identificado cinco áreas principales alrededor de las cuales surgen en la mayoría de los casos los conflictos maritales; dichas áreas son:

**INFORMACION:** que se refiere a las habilidades y conocimientos sobre los aspectos básicos que deben cimentar la relación de pareja.

**SEXUALIDAD:** conocimientos básicos para establecer relaciones sexuales armónicas en pareja identificando el proceso de la respuesta sexual tanto masculina como femenina.

**COMUNICACION:** establecimiento o reforzamiento de repertorios para iniciar, mantener y terminar pláticas, así como la expresión de sentimientos positivos y la defensa de derechos personales en la relación de pareja.

**SOLUCION DE PROBLEMAS:** desarrollo de estrategias para la elección de alternativas favorables acordes a diferentes situaciones en la vida de pareja.

**REESTRUCTURACION COGNITIVA:** identificación de formas de pensamiento funcionales básicas en las interacciones cotidianas, que se refieren a los procesos cognitivos mediacionales que condicionan y matizan el nivel de satisfacción y el comportamiento de los miembros de la pareja en base a: la valoración y estimación que cada uno hace de la conducta del otro y que puede venir matizada por formas de pensamiento negativo.

Es por ésto que consideramos conveniente abordar el problema de una forma -  
preventiva mediante la elaboración de un manual de procedimientos que contem -  
ple las áreas antes especificadas, de manera que en la intervención hemos -  
contemplado algunas áreas fundamentales para ofrecer una alternativa cogniti -  
vo-conductual con la que puedan establecer una relación funcional personas -  
que esten a punto de iniciar una relación de pareja o bien que tengan como -  
máximo 2 años de haberla conformado. Considerando que en esta etapa se en -  
cuentran en periodo de adaptación al nuevo estilo de vida, lo cual conlleva -  
a que se minimicen los problemas o no se consideren como situaciones de con -  
flicto y por otro lado es el momento clave para desarrollar o incrementar -  
los repertorios básicos necesarios.

CAPITULO I

ORIGEN Y DESARROLLO HISTORICO  
DE LA PAREJA MEXICANA

## 1.1. GENESIS DE LA PAREJA.

Se considera que la pareja es primordial para el funcionamiento no sólo de la familia, sino de las instituciones y el Estado, y a su vez la formación de ésta depende de la estabilidad familiar y del resultado de las relaciones de objeto, de las identificaciones logradas del modelo de relación entre la pareja de progenitores y del ambiente cultural y social en que todo lo anterior se haya dado. En suma nos dará el rol que corresponde a cada uno de los integrantes de la pareja tanto en su relación y desempeño mutuos como frente a los hijos (Sandoval,1985).

Cabe señalar que este tipo de relación fue producto de diversas interacciones que se iniciaron en relaciones de grupo y no es, sino hasta que se conformó la familia monogámica cuando se empieza a establecer, con características muy particulares una relación de pareja, donde los logros de relación que se establecen son a partir de diversos intereses (económicos, culturales, morales, etc.) más que por afecto o por un buen entendimiento entre la diada. Debido a las necesidades y avances que ha tenido nuestra sociedad ha pasado de un matrimonio punalúa a una relación estrechamente conyugal (de pareja).

Ahora bien, de acuerdo a la literatura revisada deducimos que estos tipos de relación pudieron deberse al número de miembros, de cada sexo, que existieron en esos tiempos (entre otras características de cada época) p.e., se decía que existían mayor número de hombres y por tal motivo se dió un patriarcado, ésto fue también debido a que en esa época se mataron a muchos miembros del sexo femenino pues se consideraba que era más importante el

masculino, ya que los hombres realizaban los trabajos fuertes en ese tiempo. En otra etapa se manejó también el matriarcado en el que se consideró que la figura fuerte era la femenina. Posteriormente se pasó a una monogamia en la que se inicia la relación de pareja, ésto es, se van dando algunos cambios que dan como consecuencia la relación que se presenta en la actualidad.

Por lo que consideramos conveniente realizar un estudio que tome en cuenta los antecedentes históricos como constituyentes de un pueblo, ya que determinarán una modalidad caracterológica que se va a reflejar en la formación familiar, basada en la pareja, y como consecuencia en la formación y el interjuego de la misma.

## 1.2. EVOLUCION DE LA PAREJA.

Para llevar a cabo dicho estudio es conveniente analizar cuales han sido las modalidades y la evolución de las parejas mexicanas desde antes de la conquista hasta nuestros días. Es decir, cómo toda una organización familiar se vino abajo y cambio sustancialmente por la influencia de los conquistadores y de la actitud que éstos tuvieron frente al pueblo conquistado, así como la modalidad con que éste enfrentó al invasor.

En la época precortesiana la organización social era, en teoría completamente democrática. Existían en orden jerárquico, familias, clanes y tribus. Estas eran dirigidas por un consejo en el que tomaban parte todos los caciques de las tribus. Se buscaba el bienestar para el pueblo, la conservación

de la moral y las costumbres.

Prevalcía la poligamia para reponer la pérdida de componentes masculinos , pero si bien sólo la primera mujer tenía prioridad sobre las otras, y sólo sus hijos tenían derecho a heredar, tanto las segundas mujeres como sus hijos eran reconocidos como componentes de la familia , tenían derecho a protección, sustento y educación.

La mujer tenía derecho a liberarse del marido cuando éste no pudiera sostenerla, cuando se negara a educar a sus hijos o cuando la maltratara físicamente. Los derechos de los hombres eran superiores a los de las mujeres, pero éstas también los tenían; podían poseer bienes, celebrar contratos y acudir a los tribunales en demanda de justicia. Las doncellas tenían que ser castas y las casadas fieles a sus maridos, aunque la posición femenina era relativamente inferior a la del hombre desde el punto de vista legal, su esfera de influencia llegó a ser muy grande. hubo mujeres regentes y otras mediante alianzas triviales llegaron a ser parte importante de un gobierno. Aún eran admitidas en las instituciones dedicadas a los más altos estudios, desde los 12 a 13 años hasta que se casaban. Se les instruía, se les cuidaba y vivían en castidad y recogimiento preparándolas para ejercer la maternidad y el matrimonio.

Si bien el hombre podía repudiar a la mujer con mayor facilidad de lo que ésta podía hacerlo, los hijos podían escoger al progenitor con quien querían irse, lo que demuestra respeto a hijos y mujeres. También se encuentra una gran protección hacia la mujer por su condición femenina; cosa mencionada -

por los misioneros muy sorprendidos al observar a su llegada que las mujeres podían transitar por lugares solitarios sin que nadie las ofendiera. Se sorprendían porque en tierras cristianas no habían visto tal cosa (Sandoval , 1985).

Esto se ve reflejado en la actualidad dentro del matrimonio, ya que, se considera a la esposa y a sus hijos como los únicos con derechos legítimos de manutención , educación, etc., dejando a un lado las relaciones que pudiera establecer el esposo fuera del matrimonio (otra esposa, hijos, etc.). Además la mujer cuenta actualmente con leyes jurídicas que la amparan en caso de que el esposo no asuma las responsabilidades que debe tener para con su familia o cuando llegue a maltratarlos físicamente.

En contra posición con este panorama, al realizarse la conquista, tanto la mujer como el hombre pierden completamente sus posiciones. Son separados brutalmente como pareja y convertidos en esclavos, perdiendo no sólo su estructura familiar y social sino hasta calidad humana.

Al hombre se le marca con hierros que lo maculan como propiedad del encomendero en cuya posición estaba, pierde mujer e hijos y su misión se concreta a ser un factor de explotación y producción del español. El orgullo de la procreación y el señorío se le niega, no tendrá descendencia que cuidar y educar, se abate su orgullo y se le humilla. De dueño se transforma en siervo ; de señor en esclavo. La mujer viene a ser motín del conquistador, herida y violada ni siquiera tiene la seguridad de la paternidad de sus hijos. La triada se convierte en diada perdurando este estilo hasta nuestros días. El

varón a perdido la conciencia de su paternidad e identificandose con el agresor, actúa como actuó aquel (Sandoval, 1985).

De acuerdo a ésto podríamos decir que dicha actitud marca la pauta para que hasta la fecha el hombre presente una conducta agresiva, posesiva y defensiva hacia la mujer, debido a las circunstancias cotidianas de esa época en relación a la mujer, (por ejemplo violaciones, robos por parte de los conquistadores), lo que podría enmarcar un tipo de comportamiento muy característico hasta nuestros días.

La conquista determina un nuevo modelo de familia al destruir, necesariamente el ya existente. No existió una incorporación mutua porque el español no consideraba de su estirpe a la mujer azteca, a veces ni siquiera le daba calidad humana; ya que se le hizo imposible compartir un goce sexual con el compañero ocasional por la violencia ejercida sobre ella, así como tampoco compartió habitación, comida, bienes materiales, estatus e hijos; aspectos concretos y esenciales de la vida cotidiana. Estas uniones efímeras y violentas dieron lugar al nacimiento de un nuevo ser, el mestizo, que llegó a un mundo hostil, rechazante y desconocedor de su presencia y derechos.

A partir de aquí se puede observar como la mujer es maltratada, utilizada y relegada por el hombre (conquistador) lo que pudo haber dado como resultado la conformación del rol pasivo, como una figura débil sin derechos ni autoridad. Esto puede tener dos consecuencias dentro de la relación de pareja:

- 1) el que la mujer juegue ese rol con una actitud conformista; ya sea por tradición familiar, por nivel cultural o educativo;
- 2) o bien, que la mujer

trate de superar dicha situación, ya sea modificando el patrón vivido en su familia y/o sociedad, por tener un nivel cultural más amplio o por igualar derechos con su pareja, aunque ésto puede tener como consecuencia una mala interpretación por uno o ambos miembros de la diada, y provocar situaciones conflictivas en la relación, debido a que alguno no busca la igualdad sino la superación o ventaja en las diferentes situaciones que viven.

Durante la conquista y la colonia, los grupos se desintegraron como raza y organización social. la familia se deshace. El hombre es esclavo; la mujer es raptada y usada, o bien vendida. Quienes efectuaban la venta en almoneadas eran los oficiales reales, despojando así a los soldados del oro que como paga de sus depredaciones, habían recibido. Lo peor de todo, y que nos da la medida de la degradación a que fue sometido el pueblo conquistado, es la opinión de Bernal Díaz del Castillo quien se lamenta, no del trato impartido a las mujeres, sino de que ellas fueran la causa de que los soldados se quedaran sin dinero.

La familia y la tradición quedaron destruídas. La línea de descendencia quedó perdida y la posibilidad de un desarrollo armónico jamás fue alcanzado.

Estas pudieron ser algunas de las características que influyeron para que se den los estereotipos que actualmente se presentan en el hombre hacia su familia principalmente en las clases bajas. Lo cual se ve reflejado básicamente en el grupo familiar debido a que es el núcleo social primario al que pertenece el hombre.

### 1.3. SURGIMIENTO DE LA FAMILIA.

Una de las características fundamentales del ser humano es el hecho de vivir en sociedad; el hombre, para poder satisfacer sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales requiere siempre participar y moverse dentro de diferentes grupos en su vida diaria, como pueden ser : la familia, la vecindad, el trabajo, la escuela, la ciudad, el club deportivo, etc. De estos grupos resalta por su importancia la familia, considerada como el núcleo primario y fundamental para proveer a la satisfacción de las necesidades básicas del hombre y sobre todo de los hijos, quienes por su carácter dependiente deben encontrar plena respuesta a sus carencias, como requisito para lograr un óptimo resultado en su proceso de crecimiento y desarrollo (Sánchez, 1986).

Aparentemente esta unidad social, no ha sufrido cambios, pero conforme va evolucionando la sociedad se están dando algunas modificaciones. El concepto de familia de los países bárbaros no es nada igual al que tenían los países clásicos, ni al que regía en la edad media, ni es enteramente semejante entre pueblos contemporáneos de diversa cultura y por lógica, de diversa concepción ética; incluso varía entre países vecinos que tienen diferentes sistemas políticos. Esto nos demuestra que la familia, considerada socialmente, ha sido objeto de grandes transformaciones y que ellas tampoco han terminado, porque la familia seguirá evolucionando de tal modo que, sistemas que habían parecido incocebibles a nuestros antepasados, hoy nos parecen comunes, como también nos dará la impresión de revolucionarios aquellos regímenes del futuro, y ello en un plazo muy cercano (Murillo, 1961).

Esta revolución familiar, ha estado constantemente condicionada por razones de orden económico. En las épocas salvajes, el matrimonio por grupos corresponde al período de la recolección y luego asciende al del comunismo primitivo, o sea cuando no se había insinuado siquiera la propiedad individual ; durante la barbarie, cuando ciertos bienes y medios fueron haciéndose singulares las familias se formaban con cierto sentido de precariedad, ya que la producción y elaboración eran todavía esporádicas e inconsecuentes.

Los grupos primitivos estaban separados en tribus exógamas, en las cuales - estaba prohibido el matrimonio con los miembros de la misma tribu; y en tribus endógamas, en las cuales los miembros debían casarse dentro del seno de la misma tribu. Esta costumbre de la exogamia se debía al poco número de mujeres existentes en las tribus, consecuencia del hábito de matar a las mujeres al nacer, pues se prefería a los hombres porque eran el sosten material de la familia y mantenían la autonomía de la tribu, ya que eran guerreros , por lo tanto la mujer era una carga familiar, originando, por tal motivo, dicha falta de mujeres, la poliandria y el rapto de otras mujeres fuera de la tribu

Otro esquema divide la historia del progreso humano en tres etapas, las cuales a su vez están subdivididas en tres estadios y a la par de éstos, se da el desarrollo de la familia.

Así, el estado salvaje estaba ligado a la promiscuidad, a la barbarie, corresponde el matrimonio de grupos , la poligamia y finalmente, a la civilización le corresponde la monogamia. El desarrollo de las técnicas y la aprovechamiento

piación de los productos de la naturaleza, darán la pauta para la evolución familiar, por ello es que estas tres etapas parten de las características del desarrollo de las técnicas y la apropiación de los productos. Con esta fundamentación de las tres etapas se caracterizan así:

- a) El salvajismo, la apropiación de los productos de la naturaleza es común y los primeros instrumentos que aparecen, buscan facilitar esta apropiación;
- b) En la barbarie, se inicia la alfarería, el cultivo de plantas, la domesticación y la cría de animales, culminando con la fundición de minerales de hierro; y finalmente,
- c) La civilización, que parte del nacimiento de la escritura, así como del período de la incipiente industria.

Como ya se mencionó, la evolución de la familia iba en cierto grado a la par de las etapas históricas. Así, en el salvajismo se encuentra el estadio primitivo de la familia, que se caracteriza por el comercio sexual promiscuo; según Engels ésta tuvo cierta duración, apareciendo algunas relaciones entre parejas más o menos estables. En este estadio se da la familia consanguínea, que se caracteriza porque los grupos conyugales se clasifican por generaciones. En ella, lo esencial es la prohibición de las relaciones sexuales entre progenitores e hijos. Aunque el tabú del incesto no alcanzaba a las relaciones entre hermanos, dicho tabú poco a poco se extiende a los hermanos uterinos, pero no a los hermanos colaterales.

Al desaparecer la familia consanguínea se desprenderá lo que se denomina fa

milia punalúa, misma que consistía en que un grupo de hermanos carnales o - más lejanos (primos) eran mujeres comunes de sus maridos comunes, de los - cuales están excluidos sus propios hermanos. De igual forma, una serie de - hermanos tenían un matrimonio común con cierto número de mujeres, con exclu - sión de sus propias hermanas. Como aclaración diremos que en el matrimonio - por grupos (punalúa) se casan todos con todos y no por parejas.

El término punalúa era el que se daban los esposos del primer grupo de herma - nos, pues no necesitaban ser hermanos. Punalúa significaba "compañero ínti - mo". Este tipo de relación podría ser tomado como el matrimonio en grupo; - por ello, en todas partes donde existe matrimonio en grupo, la descendencia es materna y por consiguiente, la línea femenina es la que se reconoce, por - que sólo se conoce a la madre y se desconoce al padre.

" En cuanto queda prohibido el comercio sexual entre todos los hermanos y - hermanas - incluso los colateras más lejanos por línea materna, el grupo an - tes dicho se transforma en una "gens", es decir, se constituye en un grupo - cerrado de parientes consanguíneos por línea femenina, que no pueden casarse unos con otros; círculo que desde ese momento se consolida cada vez más por medio de instituciones comunes, de orden social y religioso que lo distin - guen de las otras "gens" de la misma tribu.

En el límite entre el salvajismo y la barbarie, es cuando aparece la familia sindiásmica. Es la forma de familia característica de la barbarie. Esta familia se caracteriza por la formación de las parejas conyugales por un tiem - po más o menos largo, aunque se sigue dando la poligamia y la "infidelidad".

como un derecho del hombre, la fidelidad de la esposa es exigida de una forma estricta y su adulterio se castiga cruelmente; al igual que en los tipos anteriores los hijos siguen siendo de la madre.

Ya en este tipo de matrimonio, las presiones sociales se empiezan a hacer más patentes, y la ruptura de éstos, no es bien vista por los demás miembros de la tribu.

Engels señala que el origen de la palabra familia es famulus que quiere decir esclavo doméstico y por extensión familia es el conjunto de esclavos pertenecientes a un mismo hombre. (Engels, 1973)

Dicha forma de familia señala el cambio del tipo de matrimonio sindiásmico o la monogamia, en la cual el hombre tiene un absoluto poder sobre la mujer y los hijos, teniendo incluso el derecho de matar a la mujer infiel. Basandonos en lo dicho por Engels podemos decir que la familia monogámica se origina entre el estadio medio y superior de la barbarie y su triunfo definitivo, es la base de la civilización

La monogamia fue un proceso histórico en el cual podemos estudiar la naturaleza de las contradicciones y de los antagonismos, que alcanzan su pleno desarrollo en nuestra sociedad. Ya que el matrimonio monogámico protege el derecho patriarcal de la herencia, por lo que resulta la primera contradicción que si el hombre ya tiene una mujer en casa se da el comercio extraconyugal con mujeres no casadas y, se puede llegar a transformar en la prostitución.

Una segunda contradicción es la mujer abandonada, lo que da lugar inevitablemente al amante de la mujer y por lo tanto, el adulterio pasa a ser una institución social junto a la monogamia y el heterismo.

Engels, hace una diferenciación entre la monogamia en un sentido etimológico, a la par de su significación amorosa en el seno de la internalización de una pareja, y la monogamia histórica es la que se mencionó.

Finalmente para Engels el devenir de la familia se sitúa dentro de los papeles productivos del hombre y de la mujer, así mismo se da el paso del derecho materno al paterno

A finales del siglo XIX surge la teoría de E. Durkheim, quien considera a la familia conyugal como una institución social, fundada en el matrimonio que es, " el término de una evolución en el curso de la cual la familia se contrae a medida que el medio social se va extendiendo".

Así la familia es un proceso centrípeto que va desde la periferia hasta el centro. Esta surge como una creación del Estado, en tanto representante de la sociedad, para la reproducción de sí mismo. Al ingresar la humanidad a la civilización la propiedad privada era ya un hecho histórico, porque la familia perdió su forma común y se había hecho monogámica, entonces, la necesidad de conservar ese aservo en el círculo restringido de una entidad aparte, acentuó la formación de las uniones monógamas y así se estableció la herencia y el Estado.

Se ha mencionado que la familia se ha ido transformando hasta formar una familia conyugal restringida; ésto es, en la que padres e hijos son propia y exclusivamente quienes tienden a integrar este grupo social a pesar de las modificaciones señaladas, ha mantenido una serie de funciones que le son esenciales. Entre ellas podemos mencionar la legitimización de las relaciones sexuales entre los padres, el vínculo generacional que permite el proceso de crecimiento y educación de los hijos y la coparticipación de la pareja en su hogar; así mismo, competencia económica permanente, la aspiración de obtener en forma creciente mejores niveles de vida, la gran movilidad social, el acentuado individualismo; han hecho que el ser humano tienda a tener al grupo familiar como el centro primario de satisfacción de sus necesidades emocionales.

Por otra parte el censo general de población (1975) considera a la familia como " el conjunto de personas que unidas o no por parentesco, hacen vida común bajo un mismo techo, en torno a un núcleo familiar conyugal". Este núcleo puede estar integrado conforme a alguna de las siguientes combinaciones:

- a) Un matrimonio sin hijos
- b) Un matrimonio con uno más hijos solteros; u otros hijos que tengan otro estado civil, que no vivan con su conyuge o con algún hijo en la misma vivienda.
- c) El padre (o madre) con uno más hijos solteros, o que teniendo hijos vivan solos.

Por lo tanto, la familia censal comprende además de los jefes, las esposas-(os) o compañeras (os) y los hijos, a las personas con otro parentesco, a las personas sin parentesco, siempre y cuando éstas vivan en una misma vivienda. el criterio que se ha utilizado para captar la información relativa a la familia es la estructurada de su composición (Censo, 1975).

De acuerdo a ésto podemos decir que la familia progresa como progresa la sociedad, que debe modificarse conforme la sociedad se modifica, lo mismo que ha sucedido antes. Ya que ésto es producto del sistema social y reflejará su cultura. Por lo tanto es válido creer que por lo menos es capaz de perfeccionamiento ulterior, hasta que se consiga la igualdad entre los sexos.

A partir de ésto se establecerán las funciones de cada uno de los miembros de la familia lo que se tratará dentro de la función socializadora de ésta, ya que aquí es donde se encuentra el aprendizaje de los valores y de los roles en cuyo centro están los valores de realización; en otras palabras, el logro. Estos se inculcan a los niños a través de los roles que tienen los padres en la familia y en la sociedad.

En cuanto a la función económica, la familia constituye una unidad esencial. Comúnmente ésta es ejercida por el padre y sólo en algunos casos lo hacen como una unidad económico-familiar. Otra función de gran importancia es la cultural. La familia funciona como un órgano de reproducción; es el lugar privilegiado de la culturalización, del aprendizaje de los comportamientos sociales y de los valores morales e ideológicos ("producciones mentales", - sentimientos y normas) de la cual también dependen otras instituciones como

la iglesia y la escuela.

Aunque se menciona una igualdad entre los sexos en la familia, se puede decir que por diferentes funciones, en nuestra sociedad no existe todavía dicha igualdad.

De acuerdo a esto la función socializadora de la familia tiene su principal importancia en la estructura del contexto familiar y en el desarrollo de la personalidad del niño, además de la estructuración de la personalidad adulta, lo que resulta sumamente importante, pues de esto depende el equilibrio que se da dentro de la estructura social, ya que la familia es un subsistema de ésta (S.E.P. 1980).

Finalmente la familia es la institución mediadora entre el individuo y el grupo social. La función de la mujer en la sociedad siempre ha estado ligada a este núcleo, que a su vez refleja en su seno las formas de relación y producción de la sociedad. A partir de esta unidad la mujer recibe el instrumental conceptual y afectivo que moldeará su forma de relacionarse con el mundo exterior. La familia además, recrea y transmite los valores, normas y actitudes que van a condicionar y a orientar la conducta individual y social de sus miembros.

### 1.3.1. TIPOS DE FAMILIA.

La familia, como nosotros la conocemos, ha sufrido una serie de modificaciones. No siempre ha existido con las características actuales y a pesar de -

que los estudiosos de este fenómeno social no se han puesto de acuerdo sobre la evolución histórica, hay un denominador común que tiende a considerar las siguientes etapas:

1. Promiscuidad inicial
2. Cenogamia
3. Poligamia: a) la poliandria y b) la poligenia
4. Familia patriarcal monogámica; y
5. Familia conyugal moderna

1.- La etapa llamada de promiscuidad inicial se caracteriza por la nula existencia de vínculos permanentemente en el padre y la madre; no hay una reglamentación ordinaria de sus relaciones y de la responsabilidad que el padre puede tener hacia los hijos y por tanto en relación a éstos no aparece como una figura importante. Es la madre la que mantiene un vínculo constante de cuidado y protección del hijo, éste no sabe quién es su padre y el parentesco se señala por la línea materna.

Tal posición acepta la existencia de un estado previo de promiscuidad; sin embargo, ha sido en los últimos años rebatida, puesto que se considera que tanto por sus características físicas como psicológicas el hombre tiende más bien a una actitud monogámica o, quizás en algunos casos, de una poligamia, pero siempre tratando de mantener relaciones estables.

2.- La Cenogamia se caracteriza porque un grupo específico de mujeres mantiene relaciones sexuales con un grupo determinado de hombres. Existe-

una reglamentación de la relación de los diferentes esposos y del cuidado y crianza de los hijos.

3.- La Poligamia es uno de los fenómenos que la historia nos muestra con más claridad en su evolución. En este tipo de familia se puede hablar de dos aspectos:

- a) La poliandria en la que una mujer tiene varios maridos, es un tipo de familia que lleva al matriarcado. La mujer se convierte en el centro de la familia, ejerce la autoridad, fija los derechos y obligaciones de la descendencia y por tanto el parentesco se determina por la línea femenina. La mujer se convierte en el primer agente económico y afectivo.
- b) La poligenia se da cuando un hombre tiene varias mujeres, fenómeno social mucho más aceptado, que inclusive en la actualidad se observa en los países musulmanes (Sánchez, 1986).

Se ha considerado que por su superioridad física y la mayor constancia del interés actual del hombre se tiende a una predisposición poligámica, aunque a la fecha el tipo de estructura social que vivimos, viene a fortalecer indiscutiblemente la llamada familia monogámica.

4.- La Familia Patriarcal Monogámica es el antecedente de la familia moderna esta se caracteriza porque la figura preponderante es la del padre, que representa el centro de las actividades económicas, religiosas, políticas y jurídicas. La familia estaba formada por el padre, su mujer, sus hijos hasta que él moría, sus hijas hasta la boda, las esposas de -

sus hijos, los clientes y los esclavos. Entre otros derechos, el padre tenía el de reconocer a los hijos o rechazarlos a su nacimiento; repudiar a la mujer, casar a los hijos y a las hijas; emancipar, adoptar, designar al morir al tutor de su esposa y de sus hijos; ser el único propietario del patrimonio y el representante religioso en el culto doméstico, etc. Esta es una etapa esencial en la que se dieron algunos cambios, donde la mujer empezó a participar más activamente en la vida económica de la sociedad, ya no era el padre el único que tenía el poder de disposición dentro de la casa. Aparece el principio de la libertad de selección de los conyuges, se va modificando en concepto tradicional de la familia patriarcal y aparecen las características que actualmente tiene la familia occidental moderna.

Cambia el número de miembros, quedando circunscrita a la generación de los abuelos, los padres y los hijos, y aunque éstos sostienen relaciones muy estrechas con los parientes colaterales, éstos quedan fuera del núcleo familiar. Además se otorga el derecho de voto a la mujer.

A este tipo de familia se le denomina familia conyugal extensa, que sigue siendo muy común sobre todo en las zonas rurales. Pero en las ciudades de los países que tienden a caracterizarse por su alto grado de industrialización, la familia conyugal extensa se ha reducido quedando limitada a la institución del matrimonio, como un grupo en el cual se comprende no sólo al marido, la esposa y los hijos menores o solteros, excepcionalmente los hijos casados. En estos casos el parentesco se establece a través de la línea masculina y femenina. Los parientes colaterales ascendientes y descendientes

no sólo vienen a formar parte de la propia familia, sino que se mantienen relaciones más cercanas con ellos. La patria potestad ya no está exclusivamente en manos del padre sino también de la madre y en general las relaciones que se dan dentro de esta clase de familia tiende a democratizarse.

5.- La Familia Conyugal Moderna, debe cumplir con funciones físicas psíquicas y sociales que históricamente le corresponden, se convierte en el principal agente motivador de conductas antisociales, cuando no cumple con dichas funciones.

La familia debe proveer a la satisfacción de las necesidades integrales del hombre; sienta las bases de la supervivencia física y espiritual del individuo; es a través de la experiencia familiar de la comunicación y de la empatía, como los miembros de la familia deben ir desarrollando lo esencial de cada uno de ellos, al encontrar el refugio y la alimentación material y anímica que permita darle un sentido existencial humanista a su vida.

Podemos, concretando, mencionar como características de la familia moderna las siguientes;

- a) Una institución sociojurídica que conocemos como matrimonio;
- b) Una relación sexual legítima y permanente;
- c) Un conjunto de normas que regulan la relación entre los padres y éstos y los hijos, normas que pueden ser jurídicas, religiosas y morales;
- d) Un sistema de nomenclatura que define el parentesco;
- e) Una regulación de las actividades económicas ; y

f) Un lugar físico para vivir (Sánchez, 1986).

Estas características se actualizan a través de una multiplicidad de procesos sociales:

- a) De contacto recíproco (existencia, presencia y conducta unos miembros de otros);
- b) De intercomunicación recíproca (por actitudes, gestos, lenguaje, etc.);
- c) De interactividad (influencia recíproca)
- d) De cooperación por división del trabajo (actividades para ganar los medios de subsistencia, faenas del hogar, enseñanza y aprendizaje, etc.);
- e) De cooperación solidaria (madre y padre conjuntamente realizan funciones educativas, afrontan los mismos problemas, etc.)
- f) De ajustes (entre los conyuges, de los padres con los hijos y viceversa)
- g) De subordinación (de los hijos a los padres);
- h) De servicio (de los padres para los hijos);
- i) De mutuo apoyo y auxilio (entre los conyuges, entre éstos y los hijos).

Todo ésto va creando y fortaleciendo una interdependencia material y emotiva entre quienes integran la familia. Son estos procesos los que configuran los vínculos consanguíneos, y los que dan historicidad a la familia (Sánchez 1986).

#### 1.4. LA PAREJA EN LA SOCIEDAD.

El conflicto actual de la pareja está inmerso en la sociedad y en la fami -

lia, las cuales interactúan para la perpetuación de las normas sociales; la familia actúa como factor estabilizador, no revolucionario.

La sociedad perpetua y legitima a la sociedad monogámica patriarcal como la única procreadora y formadora de los individuos, considerando a las demás instituciones como colaboradoras de la función social de la familia.

Por lo mencionado, si la familia ha de sobrevivir a todos los cambios que se están dando en la sociedad actual, es menester que se transforme a sí misma, por lo que deberá de comenzar por su base, o sea, por la pareja, ya que ésta a pasado por diferentes épocas:

- a) La prenupcial
- b) La nupcial
- c) La formación y educación de los hijos.

La etapa llamada prenupcial se caracteriza por el galanteo y la selección del futuro conyuge. Se considera el noviazgo una etapa de exploración y de preparación, de acuerdo con las normas morales y religiosas que nuestra sociedad acepta. Si no hay una formación previa de la personalidad dentro de los medios institucionales que nos eduque, que nos informe de lo que representa esta selección del futuro conyuge, sino que es una actitud idealista y subjetiva en la que el individuo refleja, más que una actitud emocional madura que le permita poder responsabilizarse de lo que significa el matrimonio, su estado de soledad y angustia lo lleva a actuar en forma compulsiva.

Desafortunadamente, los jóvenes al entablar una relación de noviazgo, en muchos aspectos están condicionados desde su inicio por los prejuicios que la sociedad, a través de la clase social a la que pertenecen, les va imponiendo. Muchas veces son aspectos externos como el nivel económico, la atracción física, el estrato social, los que en un momento dado vienen a ser factores determinantes en la aceptación o no de una relación de noviazgo.

De acuerdo a esto consideramos que el noviazgo es aquella primera instancia que impulsa a los interesados a buscar incrementar su relación de una forma íntima, especial, en cuanto a la significación e identificación con el otro y consigo mismo. En otras palabras, se busca una concretización de anhelos, ilusiones, logros, ideales, metas, en una instancia individual y al mismo tiempo de pareja, llevados por el vínculo establecido en la relación.

Esta última busca profundizar en la intimidad de cada uno, clarificando paso a paso los logros que, como una unidad llamada pareja, pretenden alcanzar, lo que implica un apoyo moral y emocional, sin los cuales no se puede llevar a cabo el desarrollo y crecimiento tanto individual, como de la vida y sólo así podrá proyectarse lo que en nuestra forma de pensar, es el matrimonio. Este entonces, es la relación de un individuo con otro del sexo contrario, en la que ambos se comprometen a seguir unidos, apoyándose el uno al otro para su desarrollo y superación, en las diferentes actividades que realicen, estando o no casados por las leyes civiles o religiosas.

Hablando con base en nuestra realidad social, podemos comprobar como el noviazgo se ha transformado, pues reúne una serie de estereotipias actuales - muy diferentes a las de las generaciones anteriores; ejemplo de ello es que ya no existe la concepción de ésta de establecer el noviazgo como una vía - directa hacia el matrimonio. El noviazgo actualmente se establece para tener experiencias sexuales o afectivas pasajeras, evitando compromisos a largo plazo; dichas experiencias, anteriormente se satisfacían a partir del matrimonio. No debe entenderse con ésto, que el noviazgo actual no finalice en el matrimonio.

A pesar de las posibles ventajas que el matrimonio puede representar para el adulto joven, el varón sobre todo, se ve obligado a prolongar la etapa - del noviazgo por los requisitos sociales que debe cubrir antes de casarse ; la independencia económica y el logro de metas educativas son prerequisites que la sociedad impone como antecedentes para dar su aceptación a un nuevo matrimonio. Con el avance tan grande de las ciencias, se ha ido obligando a quienes siguen estudios institucionales a prolongar cada día más los años - de su formación académica.

Por otro lado las expectativas económicas de tener un determinado estatus, obligan al muchacho a luchar con gran empeño para llegar al nivel que las - esperanzas de su familia y su ambiente social le van imponiendo; ésto hace que los aspectos afectivos se vean subordinados a presiones culturales y - económicas, atrofiando la vida emocional.

Afortunadamente los nuevos sistemas educativos en todos los niveles, están

volviendo los ojos al desarrollo paralelo de los aspectos cognoscitivos de la vida afectiva de los educandos, en tal forma que la vida sea sentida y no sólo comprendida; que los jóvenes no esten sólo en capacidad de dar una respuesta real y conciente a sus necesidades emocionales, sino también que jerarquicen las metas y las demandas que la sociedad les impone.

De acuerdo a ésto podemos decir que la preparación para el matrimonio se considera que debe ser una función social (Sánchez, 1986).

Ahora bien, en la etapa nupcial se tienen algunas características, como la vida conjunta de los conyuges que va desde el matrimonio hasta el nacimiento de los hijos. En esta etapa se crean los cimientos de lo que la familia llegará a ser en el futuro; representa el ambiente natural donde el ser humano debe encontrar la plena realización de sus expectativas civiles o religiosas. Se ha considerado siempre que el primer año de vida en común representa el momento más difícil de ajuste y de conocimiento de la pareja. Es al inicio del matrimonio donde se empiezan a afirmar los roles que el padre y la madre van teniendo de acuerdo con los antecedentes señalados. En la cultura en que vivimos se da un tipo de familia cuyo denominador común la ubica dentro de lo que algunos autores llaman la familia tradicional, con el padre como centro donde gira la actividad económica y social. El marco de referencia de los valores filosóficos, morales y religiosos los da él, para la mujer y para los hijos, además, el que de acuerdo con su ocupación y con el monto de sus ingresos, determina la clase social a la que pertenecen. Por otro lado, la madre viene a representar el centro afec

tivo, da la seguridad emocional a los miembros de la casa, es la administradora del hogar tanto en lo económico como en lo emocional.

Por las modificaciones tan rápidas que la sociedad esta teniendo, vale la pena mencionar como estos cambios han afectado o pueden llegar a influir la estructura interna de la familia, sobre todo la transformación de la mujer, con una nueva serie de expectativas que le permiten ampliar su campo fuera de los angostos límites del área tradicional. En una sociedad donde es devaluada por prejuicios, sin haber logrado que el trabajo doméstico sea apreciado, la mujer ha sido motivada a buscar un área donde pueda trascender y tener una valoración personal, un mundo donde realmente tenga un reconocimiento en lo jurídico, en lo político, en lo cultural y sobre todo en el momento actual en lo económico.

Dentro del matrimonio se ha llegado a la representación de papeles como son:

1. Rol de la esposa-madre tradicional; con una serie de derechos y privilegios reconocidos unánimemente: la dependencia económica del marido con todo lo que ello implica; una pensión alimenticia en el caso de divorcio; la autoridad afectiva reconocida que implica demandar fidelidad al marido al que le ha dado hijos, como principal obligación, y supone una actitud de gratitud y de correspondencia emocional de éstos y del marido. Su principal obligación ha sido la formación de aquellos y la constitución del hogar; de ella se espera la prestación de servicios domésticos, una subordinación a los intereses económicos del esposo y una limitación a cualquier actividad de tipo socioeconómico y cultural dentro del ambien-

te en el que se maneja.

2. Rol de esposa-compañera, que por lo regular se da en las clases acomodadas y representa un modelo al que irracionalmente algunos grupos de clase media alta tratan de copiar. En este caso la esposa más que nada busca con su presencia fortalecer el papel social de su marido; debe compartir diversiones con él y afirmar la personalidad de éste siendo objeto de admiración. Por tanto tiene que conservarse atractiva dado que en esta relación el aspecto físico de ella es altamente valorado; dedica una parte importante del dinero recibido al lucimiento del hogar y tiene que cultivar permanentemente las relaciones sociales ventajosas para el esposo.
  
3. Rol de mujer-colaboradora, en cierta forma ha venido a constituir lo que algunos autores llaman la familia igualitaria. Aparece con frecuencia en la clase media, siendo las modificaciones socioeconómicas de la sociedad las que han propiciado este papel; la esposa dedica una parte muy importante de su vida diaria a un trabajo remunerado fuera del hogar y representa un renglón muy considerable dentro de los ingresos familiares, por lo que es considerada como una igual en relación a su marido; las decisiones son comunes que mantienen el equilibrio dentro de la casa.

Los tres papeles no los desempeña la mujer en forma exclusiva, sino todo lo contrario, hay una interrelación permanente entre ellos, aunque siempre será uno el que tienda a predominar. Es motivo de conflicto para la esposa el escoger cual de estos roles es el que va a desempeñar, porque muchas veces-

son incompatibles. Ello trae en ocasiones para la familia, desconcierto y situaciones de choque (Sánchez,1986).

La mujer ha sufrido más agudamente conflictos provocados por un desajuste funcional, dado que aunque su tiempo completo es para el mantenimiento del orden y desarrollo familiar, no ha encontrado en esta actividad su desarrollo integral ni su superación personal, por lo que actualmente busca crecer en otros ámbitos, como son: una carrera para ejercer una profesión; una actividad social reconocida como "productiva en el sentido remunerativo": lo cual repercute necesariamente en la estructura familiar, de aquí que el matrimonio actual se debe ajustar a las nuevas condiciones externas e internas.

A nivel pareja, ésto implicaría un cambio de concepción de las estereotipias por parte de ambos, lo cual nos llevará necesariamente a la reconstrucción de la relación a partir de otros modelos; tendría que establecerse un compromiso nacido de las necesidades individuales con miras a un proyecto común o a proyectos diferentes, pero compartidos en la intimidad de ambos.

CAPITULO II

D I F E R E N T E S   A P R O X I M A C I O N E S

T E O R I C A S

En el presente capítulo se hará una revisión general de las diversas teorías que han tratado el tema de las relaciones de pareja, entre las cuales podemos mencionar a la psicoanalítica, la de los sistemas y la de comunicación.

## 2.1. PERSPECTIVA PSICOANALITICA.

El objetivo de este apartado es dar a conocer de manera general cómo ha sido analizado el tema de la pareja por los representantes de esta escuela. Sin pretender con esto inclinarnos por alguna de las corrientes que se han desarrollado bajo esta línea, sino simplemente dar a conocer algunos de los trabajos realizados sobre el tratamiento de la pareja desde la perspectiva psicoanalítica, como son: la propuesta por Melania Klein, que toma en cuenta conceptos como el juego infantil, el complejo de edipo, el sadismo, el super ego y las relaciones de objeto; la escuela de New York, cuyos principales exponentes son Spitz y Erickson, que se refieren a los problemas que se presentan en la infancia y adolescencia así como sus implicaciones pedagógicas, a partir de lo cual elaboraron el concepto de identidad; el Freudomarxismo (por Wilhelm Reich) toma en cuenta para su desarrollo el análisis de la sociedad, la libido genital, la economía sexual, el tratamiento de la neurosis y la reestructuración de los instintos; la escuela Lacaniana que pretende reformular a Freud desde su lingüística; y la escuela Norteamericana: Psicología del yo, tratada por Hartmann.

En el presente apartado nos enfocaremos a la escuela Norteamericana que es propuesta como un complemento para el psicoanálisis Freudiano. Dicha escuela-

ha manejado los fundamentos institutivos y ha trabajado especialmente a nivel del Ello, lo importante, sigue siendo su línea, que es trabajada a nivel del Yo y de la adaptación. Hartmann (Citado en Fages, 1979), se niega a que lo cultural vaya en contra de lo biológico: es decir, cuando el Psicoanálisis se constituye como una oposición entre una concepción más biológica y una concepción más sociológica, la posición de Freud se mantiene a la mitad del camino entre las dos. En resumen, se distingue un psicoanálisis estricto de un psicoanálisis ampliado destinado según su pertenencia a rendir cuenta del psiquismo entero.

< Dentro de esta conceptualización el Yo-comporta aspectos conflictivos, pero también todo un sector no conflictivo: el Yo libre de conflictos. Este es el lugar de la percepción, de la intención, de la concepción de los objetos, del pensamiento, del lenguaje, de una parte de los recuerdos, de la productividad del aprendizaje... La adaptación pone en juego los dos sectores del Yo: conflictivo y libre, racional e irracional, fantasmal e ideativo. Por tanto, la adaptación puede tomar dos formas complementarias: progresiva y regresiva ->

Tomando en cuenta los conceptos que se han manejado en la Psicología del YO abordaremos el tema de la pareja y cómo ha sido tratado éste por los diferentes autores que han trabajado dentro de esta escuela sin descartar el hecho de que existen otras corrientes psicoanalíticas (ya mencionadas) que han tratado dicho tema, desde un punto de vista muy particular.

Desde este punto de vista se ha dicho que el valor del matrimonio ha pasado-

por cambios radicales en el siglo pasado. Desde el énfasis por la supervivencia y seguridad económica, hasta enfocar el compañerismo y la comunicación. Esta desviación incluye cambios en las expectativas de la sociedad así como en el desarrollo individual y metas.

Otro cambio social de considerable importancia es la participación de la mujer en diferentes campos y las implicaciones del cambio de roles y expectativas para ésta, esto trae nuevas demandas, cumplimientos y conflictos para el individuo y la familia.

De acuerdo con la perspectiva psicoanalítica, factores intrapsíquicos inconscientes y conscientes influyen en la elección de objetos en el matrimonio y afectan las cualidades de estas relaciones, la naturaleza de las relaciones con el esposo, los hijos, los conflictos y sus soluciones. >

Freud señala que la elección del conyuge es una de las decisiones más difíciles de la vida

El formuló una terapia individual fundamentada en la elección de objeto basándose anaclíticamente (dependencia) o narcisísticamente (autoestima). La persona realiza la elección orientándose principalmente hacia la protección y alimentación enfocada a la gratificación de dependencia necesaria. La elección narcicista es realizada por una persona la cual se ve a si misma como objeto a alguien conocido. La persona elegida representa el ideal de uno mismo, algún ideal proyectado; o intenta recapturar su pasado, lo que uno quiso ser o bien una persona que fue parte de uno mismo. >

Parte del proceso de selección se realiza basándose en señales del inconsciente, la elección del compañero puede hacerse cumpliendo anhelos frustrados y concediéndose nuevas oportunidades para la autorealización. De esta forma el matrimonio puede hacerse depositario de conflictos pasados. La meta de una relación es la fusión del ideal de uno mismo hacia el ideal del otro.

Comunmente la elección del compañero es dada por la necesidad de complementariedad, la cual es el centro del modelo. A través de la homogeneidad de las características sociales se establece un campo de elección y a través de la heterogeneidad de motivos ocurre la elección del compañero. Estos motivos están determinados por la necesidad de complementariedad, y pueden ser de dos formas: 1) aquellos en los que la pareja difiere en grado; 2) aquellos en los que difiere en forma. En términos psicoanalíticos este proceso propone representar una forma de idealización: "el objeto llega a ser un sustituto del Yo inalcanzable del sujeto". Sin embargo, la estructura de la necesidad de complementariedad es inespecífica. La hipótesis de la complementariedad es bastante simplificada, falla al considerar que la similitud y la complementariedad puede ejercer su influencia de manera diferente en la relación funcional y disfuncional.

\* Indudablemente una mayor fuerza en la elección de pareja es la idealización, esto es, la represión de los sentimientos ambivalentes del Yo hacia el objeto amado y la percepción conciente de los buenos aspectos de la pareja. Desde la psicología del Yo se puede decir que el conflicto sobreviene con el retorno de lo reprimido. La complementariedad que fue sentida como no ambivalente, ahora llega a reaccionar como conflicto intrapsíquico circundante en los

sentimientos individuales, necesidades y deseos.

El conflicto puede aparecer cuando las expectativas inconcientes de la pareja son simplemente irrealizables, o bien, cuando las necesidades de uno o de ambos o la demanda de los roles cambia. Un matrimonio afortunado, una capacidad de dirigir conflictos, una flexibilidad de cada compañero para cambiar su rol en respuesta a las necesidades del momento del otro, están encaminadas a una segura sensación de la adecuada identificación de la fuerza del Yo.

Las diferencias en creencias, intereses, deseos, valores o expectativas desde la competición en compañeros o diferencias en etapas de su vida u organización intrapsíquica pueden dar origen a los problemas de la pareja. Sin embargo los conflictos no necesariamente son destructivos, conflictos productivos pueden ser caracterizados por mutuas reconociones de dieferentes intereses-abriendo una comunicación y la presencia de verdades, si ésto ocurre ambos -compañeros pueden dar soluciones creativas a sus diferencias. Los conflictos negativos pueden ser caracterizados por tendencias a contar con estrategias-de poder, tácticas de amenaza, coección y decepción.

Con respecto a ésto la psicología del Yo plantea que para que un matrimonio sea afortunado cada miembro debe estar libre de neurosis. Este estado requiere que cada compañero se sienta comfortable. >

Dicks (Citado en Paulino McCrady, 1978) plantea tres niveles o subsistemas - que determinan la interacción marital: a) el subsistema público de valores - socioculturales y de normas, b) el subsistema de las normas personales, jui-

cios concientes y actitudes del Yo en la conducta actual, c) la fuerza inconciente de la represión o división interna de la relación del objeto del Yo.

Este menciona que un matrimonio funciona cuando satisface dos de los tres - subsistemas: Sin embargo muchas de las parejas que buscan terapia no pueden tener conflictos a nivel inconciente pero a nivel conciente tienen una gran angustia.

La aproximación terapéutica puede ser enfocada acerca de ordenar la interacción recíproca entre los dos compañeros. Este puede hacerse trabajando con los dos, individual o conjuntamente, las terapias de mayor relevancia son:

- a) La terapia individual
- b) La terapia consecutiva con el mismo terapeuta
- c) Terapia simultanea con el mismo terapeuta
- d) Terapia simultanea con el mismo terapeuta pero colaborando
- e) Terapia conjunta
- f) Terapia breve

Cabe señalar que un concepto básico en la terapia psicoanalítica es la transferencia, que trata de integrar la aproximación del sistema familiar emocional relacionada con la dinámica psicoanalítica.

Además el sistema emocional familiar y la transferencia son analizados en términos de componentes de la organización de la personalidad individual, la cual se deriva particularmente de una relación estructurada del objeto de re-

ferencia. En estos términos, la compleja interacción entre el individuo y el objeto puede ser conceptualizada como la base de un cambio continuo a través de una interacción compleja de introyección y proyección entre el individuo, el objeto y el mundo que lo rodea.

sabemos que el proceso vital es el resultado de una serie de transferencias - mediante las cuales el individuo repite todo aquello aprendido tempranamente, proyectando en lo que le rodea lo que introyectó en los primeros años de vida y que le dan una especie de prisma a través del cual contempla e interpreta, a veces en forma distorsionada, las relaciones externas, sobre todo cuando las funciones yoicas están muy disminuidas porque las necesidades básicas no fueron suficientemente satisfechas en su tiempo oportuno. Esto es lo que se llama transferencia, es decir, lo que cotidianamente puede hacernos sentir cierta persona o, independientemente de ella, sentimos ante su presencia y actuaciones. Es decir, tener por alguien sentimientos que no le corresponden y que en realidad pertenecen o pertenecieron a alguien en el pasado. Queremos decir con esto que en cada relación que el ser humano tiene, está reeditando una relación primaria con sus objetos más arcaicos, por lo tanto, es una distorsión que en múltiples ocasiones no corresponde a la realidad que se está viviendo ni a las características reales del objeto con el cual se ha establecido contacto. Los objetos que fueron fuentes originales del desarrollo humano: los padres, hermanos y posteriormente educadores o padres sustitutos que en un momento dado dieron "amor, comodidad, castigo, rivalidad, envidia, etc." serán los fantasmas que estarán siempre en las relaciones con cualquier nueva persona u ocupación, matizando fuertemente la conducta del ser humano a pesar

del juicio de realidad que existe.

De acuerdo a esto Freud señala que existen cinco tipos de identificación:

1. Identificación por incorporación, donde el niño trata de incorporar a la realidad todo lo que le gusta, y descarta lo que le disgusta.
2. Identificación narcicista, consiste en caracterizar aquellas características en otras personas que están identificadas en uno mismo.
3. Identificación por pérdida de objeto, es una forma de identificación que tiene lugar cuando una persona ha perdido o no puede poseer un objeto castrado, quedando la caracterización sin objeto.
4. Identificación con metas y logros, hay una identificación que surge como resultado de la frustración y la ansiedad.
5. Identificación con el agresor, es la identificación con las prohibiciones de las figuras autoritarias (Sandoval, 1985).

De acuerdo a lo mencionado con la perspectiva psicoanalítica estos aspectos van a influir en la selección de la pareja y en las vicisitudes de la misma.

Ahora en cuanto a la evaluación de la efectividad de la terapia a parejas es completamente difícil especialmente desde que hay un desacuerdo considerable en los criterios para el éxito marital que es el objetivo de la terapia; las indicaciones y contraindicaciones de la terapia y técnicas usadas difieren en cada pareja, aunque es alto el criterio de éxito. El terapeuta y la pareja deben llegar a un consenso sobre fines y expectativas, ya que, ni los terapeutas son para un tipo de pareja ni cada pareja es para cierto tipo de terapeu-

ta, existe una modalidad de empleo de terapia pero cada una da como resultado cosas diferentes, desde una eficaz solución hasta seguir con su conflicto.

Ahora bien, algunas consideraciones prácticas adicionales que pueden tomarse en cuenta en esta teoría son:

1. La actividad y el enfoque natural de la unión de parejas que es requerido en un tratamiento breve necesita una significativa modificación en el uso de análisis de la transferencia.
2. El terapeuta debe establecer un balance entre la actividad guiada en un estilo de confrontación de la relación y una manera de interpretación que armoniza sensitivamente la capacidad del paciente para resistir el stress emocional.
3. El terapeuta debe guardar cuidadosamente la tendencia de algunas parejas - para usar la auto-revelación dinámica no como clave para el entendimiento y no como arma para herir.
4. El terapeuta debe buscar una reducción sintomática antes de probar un mayor cambio fundamental en la estructura intrapsíquica y dirigir mayor atención a la relación de transferencia.

Algunas de las ventajas que ofrece esta teoría son:

1. El paradigma psicoanalítico de elección marital ofrece una amplia perspectiva con la cual se entiende la influencia interactiva del desarrollo psicológico individual sobre las vicisitudes de la relación íntima. Esto ofrece una base conceptual para apreciar la naturaleza continua del matri-

monio para superar la experiencia interpersonal y paradójicamente la adaptación del conflicto marital.

2. La perspectiva psicoanalítica ofrece un modelo que substancialmente brinda un puente entre la brecha de la experiencia interior privada y la conducta pública.
3. El uso de la transferencia ofrece una oportunidad para aprender a desarrollar afecto interpersonal y corregir las percepciones y distorsiones de la experiencia interpersonal (Paulino McCrady, 1978).

Finalmente podemos mencionar que mientras una variedad de procedimientos y técnicas psicoanalíticas han sido propuestas para los problemas maritales, las indicaciones y contraindicaciones han sido discutidas, es importante enfatizar que cada terapia tiene un punto de vista y estilo, que no hay una técnica infalible o respuesta para este múltiple y complejo problema.

## 2.2. TEORIA DE LA COMUNICACION.

Los matrimonios y los desórdenes maritales pueden ser investigados primeramente desde la teoría de comunicación. El modelo puede ser resumido en los siguientes puntos:

- El primero es: uno no puede dejar de comportarse, ya que está aceptado que toda conducta en una situación interaccional tiene un valor de comunicación.
- Segundo; la comunicación para su estudio es dividida en las siguientes categorías: sintaxis, semántica y pragmática.

La sintaxis se centra en el cambio donde la información es transmitida. Los conceptos que se manejan son: codificador de información, canales de información, capacidad, variabilidad, ruido y redundancia inherente, estos conceptos derivados desde la teoría de información son aspectos particulares del estudio de la comunicación. Para matrimonios, en esta área se toman en cuenta emisor y receptor, el dominio sobre los canales de comunicación que éstos tengan además de la modulación del habla, la razón de información y el ruido que existe en ésta.

La segunda categoría esta en el área de la semántica o del significado del acto de comunicarse. Aquí la habilidad del receptor para entender la comunicación transmitida es de particular interés, ya que en matrimonios, la claridad del lenguaje, y la existencia de participar en privado en sistemas comunicacionales son fundamentales (cada uno de los códigos de palabras; significado simbólico o gestos privados) y la confusa concordancia del habla en la comunicación son de suma importancia.

La tercera categoría puede ser llamada pragmática y es un aspecto de la comunicación. Esta se refiere a los conceptos conductuales de la misma. Por ejemplo, es un mensaje conocido o desconocido. La comunicación marital sirve como un soporte mutuo funcional para ambos, o bien, ésta puede ser el origen de conflictos en la pareja.

En suma estos tres aspectos pueden ser distinguidos entre los elementos reportados de un acto comunicacional particular y aspectos de orden.



U.N.A.M. CAMPUS  
IZTACALA

39

Aquí la distinción es entre la transmisión de información dialogada (los aspectos reportados), exnuesta o aspectos de exposición que dirigen cada cambio de relaciones de la comunicación (los aspectos de orden).

Obviamente el estudio de matrimonios tratados como un sistema de interacción comunicacional, debe reconocer que los modelos en el matrimonio no solamente deben mandar información hacia uno y hacia otro sino deben además a través de la comunicación, definir la naturaleza del cambio de relaciones que exista para cada una.

En un nivel simple, el aspecto del orden del acto comunicacional, particular puede ser que parta de la comunicación, que se define por el oyente, ya sea que marque la información para ser recibida como una crítica importante o de relevancia trivial. En un cambio de relación, cada uno de los aspectos comunicacionales pueden también contar con una función de orden que introduce o refuerza una serie más compleja de declaraciones definiendo el cambio de relaciones entre él y ella.

Cada uno de los modelos de comunicaciones filtrados para reflejar un rol acerca de la naturaleza del cambio de relaciones maritales.

Jackson (1982) en particular, enfatiza en la importancia de cada rol como un concepto usado en la definición natural del cambio de relaciones maritales. Esto se ve en la primera fase del matrimonio, cuya estructura es analizada en tres dimensiones.

1. Características organizacionales (número de miembros, sistemas, subsiste-

más de diálogos y sus límites),

2. Los modelos de transacción sobre el tiempo como un significado del desarrollo interno de los sistemas.
3. Los sistemas de respuesta para el stress.

### 2.3. TEORIA GENERAL DE SISTEMAS.

Se inició entre 1939 y 1959, en varios campos de la ciencia y se unificó en 1954, tras la creación de la sociedad para la investigación de Sistemas Generales, dirigida por Von Bertalanffy, Bouilding y Gerard.

Ackoff (1960), la sitúa en su contexto histórico cuando dice que la tendencia a estudiar sistemas como una entidad, más que como un conglomerado de partes, es consecuente con la tendencia de la ciencia contemporánea a no aislar los fenómenos en contextos estrechamente definidos, sino a abrir interacciones y examinar sectores cada vez más amplios de la naturaleza.

Los objetivos de esta teoría definidos por Von Bertalanffy (1973) son los siguientes:

1. Integrar las diversas ciencias Naturales y Sociales.
2. Dicha integración parece estar centrada sobre una Teoría General de Sistemas.
3. Esta teoría puede ser un medio importante para conseguir una teoría exacta en campos científicos no físicos.

4. Desarrollando verticalmente principios unificadores a través del universo de ciencias individuales, esta teoría nos acerca al objetivo: la unidad de la ciencia, y
5. Esto puede conducir a una integración muy útil como enseñanza científica. Se trata de introducir un marco teórico en el área de las ciencias Sociales.

La Teoría General de Sistemas, ofrece, nuevos modelos para el estudio científico de los fenómenos biológicos, psicológicos y sociales a partir del concepto de "sistemas".

Un sistema es "el todo unitario de una multiplicidad de variables interdependientes". A diferencia de los sistemas cibernéticos, los sistemas vivientes, sociales, son sistemas abiertos. Estos sistemas abiertos, según Yela\*, consisten en "complejos de múltiples variables interdependientes abiertos al entorno con el que mantienen intercambios de información, energía y materia. Es el modelo básico de los organismos y de las organizaciones humanas. Su comportamiento no es reactivo, ni está ligado unívocamente a las condiciones iniciales del sistema por vías de causalidad lineal. Depende, fundamentalmente de la interacción dinámica de las variables, según leyes de organización-interna". Teniendo en cuenta estos datos, resulta clara la definición de Buckley\* acerca de los sistemas sociales como "sistemas adaptativos complejos".

(\*) Yela y Buckley, Citados en: Bueno, B.M. Relaciones de pareja, 1985.

Conceptos importantes de esta teoría que se aplicarían al estudio de la pareja como sistema - además de considerarla como un sistema abierto y circular - serían las siguientes:

- a) Totalidad: un sistema es una organización independiente en la que la conducta y expresión de cada una influye y es influida por la de todos los otros. Esto es una totalidad y sus objetos (o componentes) y sus atributos (o propiedades) sólo pueden comprenderse como funciones del sistema total.
- b) Retroalimentación: Este término fue introducido en la Teoría General de Sistemas (TGS), especialmente en la rama de sistemas conocida como "Cibernética" por Cannon (\*) ; Ashby (\*) que define que el "sistema se encuentra en equilibrio siempre que cada parte se encuentra en equilibrio en las condiciones determinadas por las otras partes, para las cuales tiene que ser aceptable"

Los sistemas sociales pueden entenderse como circuitos de retroalimentación, ya que la conducta de cada persona afecta y es afectada por la de cada una de las otras personas del sistema.

Se llama también Homeostasis, y ésta es posible por el uso de información - proveniente del medio externo, incorporada al sistema en forma de feedback . El feedback activa el regulador de sistemas, que alterando la condición interna de éste, mantiene la homeostasis.

(\*) Cannon y Ashby; Citados en Bueno, Ibidem.

Es un mecanismo autocorrectivo, que tiende a la preservación contra la acción de factores externos de stress. Es un mecanismo funcional y corrector, pero no implica estancamiento, sino un estado que es relativamente constante, aunque puede sufrir alguna variación.

c) Equifinalidad: según Von Bertalanffy (\*) la estabilidad de los sistemas abiertos se caracteriza por el principio de equifinalidad, esto es, en contraste con los estados de equilibrio de los sistemas cerrados que están determinados con las condiciones iniciales, el sistema abierto puede alcanzar un estado independiente del tiempo y también de las condiciones iniciales, determinado tan solo por los parámetros del sistema. Esto se puede resumir así: " el sistema abierto puede alcanzar un estado independiente del tiempo y también de las condiciones iniciales y estar determinado sólo por los parámetros del sistema",

A partir de esta teoría y de la Teoría de la Comunicación se desprende el Modelo Interaccional o Sistémico, el cual parte de la conceptualización de la pareja como un sistema. Hall y Fagen (1956) proponen como definición de sistema todo un conjunto de objetos, así como de las relaciones entre los objetos y sus atributos, en el que los objetos son componentes o partes del sistema, los atributos son las propiedades de los objetos y las relaciones son las que mantienen unido el sistema.

En este caso partimos de considerar a la pareja como un sistema abierto compuesto por los subsistemas hombre-mujer y formando parte del otro suprasistema

(\*) Von Bertalanffy; Citado en Bueno, op.cit.

tema: el familiar, la comunidad, el grupo social, etc.), circular (transaccional) y estable, es decir, importante para ambos miembros y duradero.

Un medio fundamental para determinar la identidad de un sistema es su límite.

El límite de un sistema determina una zona que posee un medio externo (suprasistema), como unos subsistemas propios (los miembros individuales) y que circunscribe su identidad en el espacio y en el tiempo. La pareja puede estar demasiado limitada al exterior (pareja cerrada en su relación) y poco de limitada, o confusa en el interior (pierden su individualidad y su diferenciación), o viceversa, excesiva delimitación interior y confusa o débil delimitación exterior. A este aspecto, Willi (1978), señala como primero entre los tres principios fundamentales para el éxito en una relación de pareja que debe definirse claramente respecto al exterior y en cuanto al interior.

Si no se tiene claro el límite del sistema, no se puede abordar la pareja como un sistema, sino como la suma de sus componentes.

La relación entre suprasistemas y subsistemas ha sido denominada por Attneave (1974) como red familiar, que es el campo relacional total de una persona y tienen, por lo común, una representación espacio-temporal. En una perspectiva temporal, las redes están representadas por la familia extensa, generacional, mientras que en el espacio contemporáneo lo están por los amigos de la pareja, de la familia, los padres y los vecinos.

Las características fundamentales del sistema pareja, al igual que otros sistemas sociales son: la totalidad, la homeostasis o retroalimentación y la -

equifinalidad.

La interacción en la pareja consiste, desde este enfoque, en una actitud de mutua influencia, una interacción que tiene lugar entre los integrantes de un grupo. La pareja sería el menor de los grupos, la unidad significativa y reduciblemente más pequeña en la descripción en psiquiatría, psicología social y otras ciencias sociales.

Igual que podemos hablar de la pareja como el menor de los grupos, también podemos referirnos a ella como el número mínimo de personas que se requieren para comprender la conducta de una persona. En esta línea, se integran las aportaciones de Laing cuando dice, el esquema más simple para comprender la conducta de una persona debe incluir, al menos, dos personas y una situación común (Laing, 1965; Citado en Bueno, op.cit.). Así vemos a la pareja como siendo intermedia entre el uno y el varios, entre el individuo y el grupo.

Ya hemos dicho que un sistema consiste en una interacción, y el medio por el cual se materializa la interacción, es la comunicación que incluye mensajes verbales y no verbales, en los niveles de contenido y de relación, a través de los cuales, una persona emite un mensaje que provoca una reacción en el destinatario, reacción que se transforma a su vez, en un mensaje, que influye sobre el primero y así sucesivamente.

Así, en la definición inicial de sistemas que presentan Hall y Fagen (op.cit) diríamos que consideramos que los objetos son dos seres humanos individuales y que los atributos son las conductas comunicacionales. Es decir, tenemos -

personas que se comunican con personas. Lo importante aquí no es el contenido de la comunicación en sí, sino exactamente el contenido racional, conativo, de la comunicación humana. Así, los sistemas interaccionales serán dos o más comunicantes en el proceso, o en el nivel de definir la naturaleza de su relación (Watzlawick y Cols., 1971).

Dentro de esta teoría se han desarrollado algunos tipos de interacciones que pueden entrar en uno de estos dos grandes grupos:

- a) Simétrica se acentúa la igualdad entre los participantes. Se intercambia el mismo tipo de conducta entre ambos individuos. Esta relación que tiende a ser competitiva, ya que se ponen en juego elementos similares.
- b) Complementaria se acentúa la diferencia, se intercambian distintos tipos de conducta (uno da y otro recibe, uno aconseja a otro, etc.). Hay que destacar en este caso el carácter de mutuo encaje en la relación, en la que ambas conductas, tienden a favorecer una a la otra. Ninguno impone a otro este tipo de relación, sino que cada uno se comporta de tal modo que supone la conducta del otro, al tiempo que ofrece motivos para ella, es decir ambas definiciones de la pareja encajan.

En las relaciones satisfactorias de pareja, se produce un intercambio de posiciones, roles, tipos de relación, etc., en función de los distintos momentos y necesidades de la misma. Por el contrario, en las relaciones que los mismos miembros califican como insatisfactorias, hay tendencias a la rigidez y a la restricción de los posibles y temidos cambios.

Al igual que en cualquier otra organización, en la pareja encontramos un conjunto de normas y reglas cuya función es la regulación de la relación.

La pareja, para los autores de este enfoque, puede ser entendida como un sistema, como una estructura que está gobernada por reglas. Estas reglas delimitan cómo actúa el sistema y tiene gran influencia en cómo funciona (Watzlawick y Cols. 1971).

Speer (1970), señala que un sistema social es aquel en que sus reglas:

- a) Definen los modelos o modos de interacción necesarios para procurar un grado de estabilidad, y
- b) proporcionan modos para cambiar estos modelos o patrones para mantener la flexibilidad. El mismo autor señala que sólo los seres humanos son capaces de participar en los sistemas y a la vez dirigirlos, y ésto lo hacen "meta comunicando", es decir, hablando acerca de su comunicación o lo que es lo mismo, de su interacción.

Se hace una diferenciación entre norma y regla, restringiendo el significado de normas al conjunto de acuerdos explícitos entre los miembros del sistema. Las normas se establecen abiertamente, tienden a ser estables a través del tiempo, y favorecen el status del grupo. Son percibidas fácilmente por la mayoría, son "lo que se sabe", lo que "se conoce que hay que hacer".

El significado de regla (también denominada "norma informal", frente a la "norma formal", que sería la anterior (Gojman, 1973), se aplica al conjunto

de acuerdos implícitos que se producen dentro del sistema, entre los miembros de la pareja. Las reglas surgen, se establecen y se modifican en forma incesante a través de la interacción. Estas reglas tienen a su cargo la regulación de aspectos de la vida de pareja cuyo contenido es aparentemente inescencial (quién cede el paso a quién, quién paga en las salidas, quién lleva las relaciones públicas, quién se baña primero, quién lee el periódico antes...) y de otros aspectos fundamentales (p.e. la conducta sexual).

En la interacción es donde cada sujeto se percata de las consecuencias de sus actos en los demás y de los efectos de los actos que los otros tienen sobre él mismo: "la conducta individual se matiza, moldea y transforma, en el grupo y éste a su vez, se enriquece y transforma en los individuos que lo constituyen (Gojman, Ibidem.).

Las normas surgen en la interacción entre los individuos, así como de las necesidades del grupo en un momento dado dentro de su vida económica, política, social y cultural. El sistema normativo es fundamental en cualquier grupo social: si es adecuado permite las relaciones fluidas, favorece y asegura la supervivencia del grupo como tal. En el caso contrario pueden impedir o dificultar el desarrollo del grupo o más aún provocar su disolución.

Las normas intentan uniformar a sus seguidores, estableciendo para ellos "lo que se debe hacer, lo que se espera". Desde este punto de vista se relacionan, pues, el concepto de "lo debido" (Satir, 1980). Se refieren tanto a las semejanzas como a las diferencias (p.e., los roles, la división del trabajo, etc.).

Las normas llegan a constituir lo que en términos de Satir se denomina "el sistema familiar", o en los de Jackson "reglas de la relación", o como lo expresa Sager(1980) "contrato de interacciones", que es "el conjunto de normas y reglas de conducta, de maniobras, tácticas y estrategias elaboradas en su trato mutuo y que puede contener elementos positivos y negativos, es decir, que se ocupa de establecer de qué modo una pareja procurará satisfacer con juntamente sus objetivos individuales".

Ya en la presentación de este modelo, señalabamos cómo una de las tareas fundamentales del terapeuta sistémico es determinar dónde está el límite del sistema con el que va a trabajar y el medio más importante para ello es el estudio de su sistema normativo.

Los terapeutas sistémicos (especialmente Jackson y Halley) y otros terapeutas conyugales y familiares, establecen su estrategia de intervención a partir del estudio de las normas y reglas sobre las que se estructura la interacción, haciéndolas explícitas a fin de que la posibilidad de metacomunicación - hablar sobre su comunicación, o lo que es igual, sobre su propia interacción -, pueda producir el efecto terapéutico buscado, es decir, el cambio o la mejora del funcionamiento de la relación.

Este modelo ofrece, como novedad, el estudio integrado de sistema relacional diádico, centrándose en aspectos comunicacionales o interaccionales que incluyen elementos de los individuos componentes (percepciones de sí y de otros, búsqueda de confirmación, etc.), pero siempre en relación con los del otro miembro y con la relación total, es decir, las teorías sistémicas adop-

tan una concepción interaccionista de las relaciones.

Finalmente podemos decir que el modelo sistémico se basa en el estudio de la pareja como un subsistema del sistema familiar.

Así pues, una conclusión importante que puede obtenerse de este trabajo, es la falta de un modelo teórico pensado desde y para el estudio de las relaciones que se producen en la pareja heterosexual humana.

Los modelos teóricos aquí expuestos adolecen de este presupuesto inicial. Ninguno de ellos fue estructurado para llevar a cabo tal cometido, ni surgieron como respuesta a la necesidad real de estudiar tal relación, sino que han sido utilizados "a posteriori" en el intento de "encajar" en ellos los fenómenos que se producen en este tipo de relación.

\* Las relaciones de pareja, en sí mismas, requieren de un enfoque específico - que no es asimilable al de cualquier otro tipo de relaciones interpersonales, ya que la unidad de estudios, la pareja, y el mismo carácter de su interacción, incluyen suficientes elementos para requerir la creación de un modelo teórico específico que integre además los conocimientos ya adquiridos.

\* De los modelos aquí descritos, es el modelo sistémico el que hasta ahora más se ha aproximado al fenómeno transaccional que se produce en la realidad concreta de la pareja. No obstante, la mayoría de las aplicaciones de este enfoque se han llevado a cabo con sistemas familiares, no con sistemas conyugales o simplemente con parejas.

Por último es importante mencionar que los métodos de diagnóstico y clasificación son tratamientos basados en la utilización de sistemas, papel psicoanalítico y teorías de la comunicación. Sin embargo, estas posturas teóricas son frecuentemente combinadas de acuerdo a las necesidades de cada pareja, - los terapeutas se basan en los principios de cada una de las orientaciones , así como de sus aplicaciones terapéuticas.

CAPITULO III

ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL

### 3.1. ENFOQUE CONDUCTUAL.

La terapia conductual, a pesar de su aparente novedad tiene ya una larga historia. Antes de entrar en discusiones más elaboradas sobre sus postulados y sus prácticas, nos parece importante dedicar algunas líneas a su desarrollo. Sin hacer un estudio exhaustivo de las raíces históricas de esta escuela de pensamiento, intentaremos poner de relieve a las corrientes Psicológicas que la han abordado, ya que nuestro objetivo está enfocado básicamente al estudio de la pareja.

No se puede precisar la fecha de aparición de la terapia conductual ya que desde el inicio del siglo han existido tentativas de aplicar los principios de condicionamiento a la solución de los problemas clínicos. Williams (\*) explicaba ya algunas neurósisis de guerra por los principios del condicionamiento clásico, se acepta el análisis de Freedberg (\*), pues se dan cuenta de que existía en América al inicio del siglo una escuela de Psicología Clínica cuyo razonamiento teórico se basaba sobre todo en el condicionamiento pavloviano .

A pesar de algunas tentativas aisladas, hay que esperar al inicio de los años cincuenta para sentir una renovación del interes por la aproximación conductual de los problemas clínicos.

A partir de esta primera tentativa formal entre el laboratorio y la clínica , se va a desarrollar en muchos países un interes por la aplicación de los principios del aprendizaje desarrollados en el laboratorio a la comprensión y al tratamiento de los problemas clínicos.

Según Yates (\*), la insatisfacción frente a las escuelas tradicionales se expresa en muchos niveles. Hay, por una parte una insatisfacción profunda frente a la aproximación psiquiátrica ortodoxa, y por otra parte, una creciente decepción ante el pequeño valor terapéutico de la aproximación analítica.

En el instante en que comenzaron a manifestarse estas insatisfacciones, el desarrollo de la escuela conductista permite entrever las soluciones. Mientras que a principios del siglo la escuela conductista está iniciándose, incapaz de ofrecer verdaderamente una solución de cambio a las otras maneras de considerar la realidad clínica, a fines de los años cuarenta alcanza un punto culminante con los trabajos de Hull (\*) y de Skinner (\*) después de haber desarrollado sus leyes y sus métodos de investigación, está preparada para intentar generalizar los resultados del laboratorio a la conducta humana en el medio real.

Esta nueva eclosión de la terapia conductual sigue, al principio tres corrientes distintas: la Corriente Sudafricana de Wolpe, la Escuela Inglesa de Shapiro, Eyseck y Yates, y la Escuela Skinneriana Americana. Intentaremos definir el apartado teórico de cada una de estas corrientes.

### CORRIENTE SUDAFRICANA:

Wolpe (\*), formula el principio teórico de la "inhibición recíproca" que pue-

(\*)Williams (1919), Fredberg (1973), Yates (1970), Hull (1963), Skinner (1938);

Citados en Bouchard, Laudwer y Granger, 1977.

de resumirse así: " si una respuesta inhibitoria de la ansiedad puede emitirse en presencia del estímulo evocador de la ansiedad, debilitará el vínculo entre estos estímulos y la ansiedad" (pag.23).

La posición de Wolpe es, por naturaleza una posición pavloviana en general - la ansiedad neurótica se considera una respuesta condicionada a eliminar. La terapia consiste en romper el vínculo condicional entre algunas situaciones y la respuesta de ansiedad usando las técnicas terapéuticas basadas en el principio de inhibición recíproca.

## ESCUELA INGLESA.

La Escuela Inglesa de Terapia Conductual se adhiere, también al paradigma del condicionamiento clásico de Pavlov. Sin embargo, contrariamente a la escuela de Wolpe, que elaboró primero un modelo teórico para después aplicarlo a los casos clínicos, se desarrolló sobre todo a partir del estudio experimental de casos clínicos individuales o colectivos.

Eysenck (\*) es, el teórico más importante de esta escuela. Para él, la neurósis es una conducta inadaptable cuya adquisición se explica en términos de condicionamiento clásico. Esta conducta puede ser inadaptable por dos razones principales: ya sea a causa de la ansiedad vinculada directamente con una situación (fobia, impotencia, obsesión compulsiva, etc.), o a causa de la ansiedad resultante del juicio que la sociedad promulga sobre tal conducta (desviaciones sexuales...etc.). La terapia consiste fundamentalmente en romper o crear vínculos condicionales usando los principios de aprendizaje de -

la psicología experimental.

## ESCUELA AMERICANA.

Se debe a Skinner y a sus colaboradores (Lindsley, Skinner, Solomon, 1953\*) el término "Terapia Conductual", el grupo que en América se refiere a los trabajos de Skinner habla más bien de "Modificación de Conducta". Así para este grupo toda conducta humana, sea adaptativa o inadaptativa, es aprendida según un mismo mecanismo, el condicionamiento operante. Cuando intentan modificar las conductas en el medio clínico o escolar usan los mismos principios.

Para Skinner, cualquier conducta está controlada por sus consecuencias en el ambiente. Los cambios o la ausencia de cambios en el ambiente que siguen inmediatamente a una conducta hacen que ésta aumente en frecuencia, disminuya o permanezca estable. Para comprender una conducta hay que hacer un análisis funcional de los vínculos entre ésta y el ambiente en el que es emitida. Tiene importancia precisar los estímulos que la preceden, la conducta en sí misma (frecuencia, etc.) y las consecuencias o modificaciones del ambiente que le suceden inmediatamente. Cuando se quiera modificar una conducta, inadaptativa o adaptativa, el procedimiento será idéntico: análisis funcional, definición de la modificación deseada (siempre en términos conductuales y precisos), reestructuración del ambiente en términos de modificación de las consecuencias de la conducta a crear o a eliminar, evaluación continua de los re-

(\*)Eysenck (1960-1964), Lindsley, Skinner y Solomon (1953); Citados en Bouchard, Laudwer y Granger, op.cit.

sultados de la modificación aportada a la conducta,

Ahora bien, en los últimos años investigadores clínicos han intentado aplicar técnicas que se inspiran directamente en las investigaciones de laboratorio con animales. Se nota cada vez más la elaboración de técnicas nuevas tendientes simplemente a resolver un problema clínico particular (Azrin y Cols. 1973).

Actualmente varios autores incluyen en sus modelos teóricos una serie de constructos que permiten explicar conductas a un nivel humano, ya que desde el punto de vista mecanicista difícilmente se han podido explicar (Bandura y Mahoney; Citados en Bouchard, Laudwer y Granger op.cit). De hecho actualmente, la terapia conductual evoluciona como sigue: laboratorio y principios teóricos  $\longrightarrow$  aplicaciones clínicas  $\longleftarrow$  elaboración de nuevas técnicas  $\longrightarrow$  vuelta a poner en cuestión los principios teóricos  $\longrightarrow$  retorno al laboratorio y a la reflexión teórica. El periodo actual se caracteriza por una extensión sin precedentes del desarrollo teórico y técnico de esta aproximación.

La terapia conductual es la aplicación del conjunto de conocimientos psicológicos adquiridos según los principios de la metodología científica a la comprensión y a la solución de los problemas clínicos.

Uno de los primeros postulados explícitos de estudio conductista es el de suponer que la conducta está sometida a leyes. Esto ciertamente no difiere de las teorías de Freud, que ha insistido reiterativamente en el determinis-

mo de las conductas humanas. La diferencia reside al nivel del método de análisis. Los conductistas insisten en la necesidad de un análisis funcional de la conducta, es decir, de un estudio en términos de relaciones causa efecto, en las que las causas son incluso observables.

Según Skinner (\*) tal análisis es posible sin que sea necesario recurrir a los mecanismos que ocurren en el interior del organismo.

Contrariamente a Watson (\*), que fundaba su teoría en una negación ontológica de los eventos privados, tales como el pensamiento, la imagen mental o la ansiedad, Skinner propone simplemente una negación metodológica. Estos fenómenos existen, pero sólo su manifestación externa es accesible al análisis. Así Skinner (\*pag.958) afirma: "no es preciso rechazar procesos o entidades de carácter explicativo. Sin embargo, los datos en los que se fundan estos procesos deben ser estudiados y formulados de manera productiva. Es" depende claramente del dominio del análisis experimental de la conducta". Afirma de nuevo: "es particularmente importante para una ciencia de la conducta abordar la cuestión de la interioridad... Para ser adecuada una ciencia de la conducta debe explicar los acontecimientos que ocurren bajo la piel... y considerarlos como parte integrante de la misma conducta". Está claro que el análisis de tales entidades mentales debe llevarse a cabo según una aproximación objetiva. Kranser (\*pag.22) sugiere: "incluso si la conducta del hombre esta determinada por mediaciones internas como el pensamiento, la ansiedad o el conocimiento profundo... estos eventos estan manipulados" (\*)Skinner (1938,1953,1963);Watson (1913-1924);Kranser (1965);Citados en Bouchard,Laudwer y Granger, Ibidem.

por los estímulos externos que, en definitiva, determinan nuestra conducta . En consecuencia, la conducta normal y la patológica deben explicarse y controlarse exclusivamente por la manipulación del ambiente".

Esta posición epistemológica y metodológica no ha sido aceptada íntegramente por todos los conductistas contemporáneos. Algunos autores (Bandura,1969;Lazarus, 1971; Mahoney, 1974; Mischel, 1973; Citados en Bouchard y cols.1977), se caracterizan por una orientación conductual cognitiva, cuyo desarrollo es reciente. en cambio, en conformidad con la definición metodológica propuesta anteriormente, están de acuerdo en establecer un modelo explicativo, basado en un método científico, independientemente de que el modelo sea mediacional (Skinner,1953) o no lo sea (Mahoney, 1974).

### MODELO INTERACCIONISTA CONTEMPORÁNEO.

Según el modelo expuesto anteriormente (Skinner,1953; Ullmann y Krasner 1975; Citados en Bouchard y cols.1977), la aplicación de las conductas humanas se basa en el análisis de contingencias o situaciones específicas. Así la conducta del individuo dependerá: 1) de la historia del aprendizaje; 2) del grado de similitud entre la situación presente y la situación inicial de la adquisición de la conducta dirigida por el exterior. La unidad de análisis es la situación. Por esta razón el término situacionismo se refiere al primer modelo (Endler,1975 ;Citado en Bouchard y cols. Ibidem.).

El término personalismo se refiere a la psicología de los rasgos y de las disposiciones intrapsíquicas (Allport, 1931-1966; Catell, 1965: Murray,1962\*)

subrayan la importancia otorgada ; a las características estables y constantes de las personas, independientemente de la situación. En esta óptica la conducta está dirigida principalmente por el interior y la unidad de análisis está constituida por los rasgos (Endgle y Magnusson, 1976 \*). Hay que subrayar que el punto de vista psicodinámico (Freud,1959\*) está próximo, en muchos aspectos, al modelo personalista. Por último, el término interaccionista se refiere a la posición intermedia que presenta una crítica ante el situacionismo (Bowers,1973; Endler,1975; Endler y Magnusson,1976\*) reconociendo las dificultades de la posición personalista.

La verificación empírica de estas tres estrategias globales es el objetivo de numerosos trabajos. Así Mischel (1968\*), analiza la documentación sobre este tema y concluye que muchas variables tradicionales en psicología de la personalidad (actitud con la autoridad y con los semejantes, dependencia, agresión, conducta de honestidad, identidad sexual, rigidez,etc.) varían según las situaciones. Esto implica, por ejemplo, que las conductas de honestidad estarían más determinadas por contingencias inmediatas a la situación (posibilidad de ser castigado, anticipación de una ganancia importante,etc.) que por un rasgo o una disposición intrapsíquica.

Hay que señalar la relativa insuficiencia del trabajo sobre medidas de evaluación de conducta directamente observable en relación con las medidas de autoevaluación; sin embargo, parece que las distintas fuentes de interacción

(\*)Estos autores están citados en Bouchard, Laudwer y Granger, 1977).

sean preponderantes en relación a otros factores de situaciones de la persona. Así se concluye que: "las personas o las situaciones en sí constituyen - fuentes menos importantes de varianza que las interacciones entre las personas y las situaciones"(Endler y Magnusson, 1976, pag. 964 \*),

La perspectiva interaccionista sería la más adecuada. La conducta parece ser función de un proceso de continua interacción entre un individuo y las situaciones que encuentra sin embargo, los estudios mencionados no hacen más que demostrar la importancia de las interacciones entre persona y situación; no explican la naturaleza de estas interacciones.

El inicio del interaccionismo ha sido descrito por diversos autores, en particular Endler y Magnusson (1976) resumen cuatro características esenciales de éste (\* Citados en Bouchard, Ladwer y Granger, 1977):

1. La conducta es función de un proceso continuo (o multidireccional) de retroalimentación (Feedback) entre el individuo y la situación que encuentra.
2. En este proceso de interacción el individuo es un agente activo.
3. En cuanto a los aspectos de la persona en la interacción, parece que los factores cognitivos constituyen los agentes determinantes de la conducta.
4. En cuanto a la situación, resulta que la significación psicológica de la situación para el individuo constituye el factor casual importante.

Dos aspectos importantes parecen caracterizar los recientes desarrollos. En primer lugar, los modelos situacionistas y personalistas no pueden explicar-

los datos empíricos recientes; la perspectiva interaccionista parece más adecuada. En segundo lugar, el desarrollo de la posición interaccionista se acompaña de un cambio mayor en el tipo de teorías utilizadas. Así, los constructos teóricos propuestos se revelan de naturaleza mediacional y cognitiva mas bien que mediacional y mecaniscistas.

Varios teóricos importantes en particular de la psicología del aprendizaje, concuerdan en reconocer que la psicología científica contemporánea ha entrado en una era cognitiva. Así, los procesos considerados anteriormente con recelo (cogniciones imagen mental, informes subjetivos, hipnósis, etc.), vuelven a atraer ahora la atención de muchos investigadores, lo que representa un cambio de dirección muy general en las orientaciones psicológicas. La cuestión que promueve con más frecuencia a los psicólogos contemporáneos no es saber si las cogniciones afectan a la conducta, sino más bien cómo y en qué condiciones se manifiesta esta influencia. Mahoney, 1977\* presenta de manera clara y documentada la evolución de una psicología mediacional a una psicología cognitiva mediacional y discute el impacto de estos cambios en las terapias conductuales.

Ahora bien, un modelo que ha tomado en cuenta esta nueva orientación es el propuesto por Carrobles y Ballesteros (1981), el cual se encuentra dentro de la perspectiva conductual y toma en cuenta algunas variables importantes (ambientales, conductuales y organísmicas) que están vinculadas con el tema de la pareja, punto principal del presente trabajo. Por lo que consideramos con

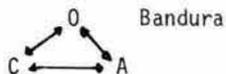
(\*Mahoney, 1977; Citado en Carrobles y Ballesteros, 1981.

sideramos conveniente explicarlo con mayor precisión en este apartado.

### 3.2. MODELO SECUENCIAL INTEGRATIVO : UNA ALTERNATIVA COGNITIVO-CONDUCTUAL.

Este modelo ha sido propuesto para utilizarlo en psicodiagnóstico y toma en cuenta tres niveles sistémicos que son: el biológico, el conductual (comportamiento) y el microsocia, así como las interacciones nuevas dentro del contexto social y cultural.

Ahora bien, el objetivo aquí es precisar el modelo teórico básico, para lo cual partimos de la formulación teórica, precedente del aprendizaje social, en la que, tanto las variables orgánicas (o personales) como ambientales y la propia conducta, interactúan entre sí, es decir:



Por lo tanto no forman una secuencia lineal. Pero también debemos tener en cuenta que el análisis de cualquier comportamiento supone una abstracción por la que esa interacción mutua y permanente entre los tres grupos de variables ha de ser separada para su análisis en segmentos. Por otra parte temporalmente, la conducta en examen se da precedida y seguida de esas variables ambientales; con esto se quiere decir que las variables en análisis se pueden clasificar, según sean éstas antecedentes o consecuentes a la conducta que estamos examinando. Es decir, aunque sustancialmente un determinado comportamiento sea examinado en sus relaciones funcionales con antecedentes y -

consecuentes, sabemos que el funcionamiento psicológico supone una recíproca interacción entre lo personal (u orgánico) lo conductual y sus determinantes ambientales.

Algunas de las características principales con las que cuenta este modelo - son:

- a) Se trata de un modelo secuencial, lo cual quiere decir que analiza secuencialmente los distintos elementos, grupos de variables o eslabones, según la formulación teórica de la que parte en sus nexos temporales. Así la secuencia que se analiza empieza por los estímulos ambientales que provocan en el presente las respuestas del sujeto en evaluación y terminan con las consecuencias que tales conductas producen en el ambiente. Es decir, su formulación sería:



- b) De acuerdo a lo propuesto por Mahoney (1977; Citado en Carroble y Ballesteros, 1981) de integrar lo cognitivo con lo radicalmente conductista. Este modelo admite que los antecedentes y consecuentes de las conductas problema no se reducen a variables ambientales, sino que el análisis funcional ha de dirigirse también a los eventos internos (diálogo interior, estrategias en la resolución de problemas, atribuciones, respuestas fisiológicas intermedias, etc.), que cumplen un papel importante en el mantenimiento actual de la conducta.

Con ésto queremos decir que existen variables internas que preceden o si -

guen a la conducta problema, que pueden ser consideradas como factores que controlan y median en tales conductas,

En esta misma línea, del modelo que se presenta también se acepta que las conductas problema puedan existir en actividades encubiertas, es decir, se admiten las tres modalidades (motora, cognitiva y fisiológica) que la conducta humana presenta y que se dan en la mayoría de los problemas psicológicos. De acuerdo a ésta la formulación planteada se ampliaría y quedaría así:



C) Los modelos que han integrado a O (organismo) lo han hecho considerándolo separadamente de la respuesta (R); estas formulaciones parten de la base, desde luego, que la conducta es (R), el organismo (O) y el ambiente (E o C), pero no han resaltado suficientemente, en nuestra opinión, que cuando evaluamos O lo hacemos, los psicólogos, a través de sus respuestas actuales o bien, de la reconstrucción de las respuestas pasadas, es decir, siempre a través de respuestas,

En los modelos aplicados a la evaluación conductual que incluyen O, tres son los puntos de vista más relevantes sobre O:

1. Consideración de O como condición biológica del organismo.

2. Aceptación de ciertas habilidades, competencias que, forman parte del repertorio de conductas del sujeto.
  3. Consideración de las variables internas cognitivas (pensamientos, expectativas, creencias, etc.).
- d) R ha sido entendida por casi todos los modelos como aquellas respuestas , fundamentalmente observables. Otros autores han admitido las respuestas en cubiertas, siempre y cuando no se realicen interferencias sobre atributos inobservables y pueda efectuarse sobre ellas el control experimental necesario (Kanfer y Phillips, 1970; Meichenbaum, 1977; Citados en Carrobles y Ballesteros, 1981).

En general, puede decirse que O ha llevado consigo la consideración de lo es table o permanente (físico, fisiológico, capacidades o hábitos aprendidos y consolidados), mientras que R ha sido tomado en cuenta como aquellas respues tas objeto de análisis, generalmente manifiestas, que el sujeto produce en - el momento actual y que han de ser modificadas.

- e) Por último podemos decir que la evaluación y/o medida de O no puede reali zarse por el psicólogo, sino a través de R. Es decir, se explora o anali za a O en tanto es productor y emisor de R, y R no es posible sino por la existencia y mediación de O. La diferencia propuesta entre O y R esta más en los supuestos teóricos que se realicen sobre ambos que en las diferen cias reales. Es decir, cuando evaluamos O (condición biológica del organis mo, capacidades) inferimos que las respuestas que nos da el sujeto son -

producto bien de la biología, bien de la consolidación del aprendizaje en el pasado, mientras que cuando evaluamos a R podemos constatar - ya que se trata de una conducta actual - los antecedentes y consecuentes se producen en ese momento, pudiendo controlar experimentalmente la respuesta.

De acuerdo con ésto podemos decir que el comportamiento no es aleatorio ni imprevisible, no ocurre "porque sí" o porque haya algo intrínseco en el individuo que le haga comportarse como lo hace. Si observamos con detalle, tenemos necesariamente que constatar un hecho: la conducta de un individuo mantiene una regularidad en la interacción con su ambiente. Este hecho es precisamente el elemento empírico nuclear que nos permite construir una ciencia del comportamiento y fundamentar la psicología como tal.

La moderna teoría del aprendizaje social, construida a partir de observaciones y medidas cuidadosas, es uno de los soportes teóricos más importantes de esta ciencia. (Esta teoría sostiene que la mayor parte de los determinantes de la conducta humana pueden localizarse en la interacción continua que existe entre el individuo y su entorno.) Analizando aquellas circunstancias del entorno que cambian sistemáticamente con las respuestas - conductas - de un individuo, es posible establecer predicciones específicas sobre la ocurrencia de la conducta subsiguiente. Al decir "determinantes" no pretendemos inferir una relación causal entre fenómenos, sino simplemente describir la relación funcional entre algunas propiedades de un fenómeno determinado (frecuencia, latencia, intensidad) y las de ciertos fenómenos antecedentes (Ribes, 1980; Citado en Costa y Serrat, 1985).

### 3.3. DETERMINANTES AMBIENTALES:

Toda conducta tiene lugar en un contexto ambiental en el que hay circunstancias y sucesos que la preceden y la siguen. El concepto básico que se utiliza para describir éstos se denomina estímulo. Los estímulos pueden ser antecedentes y consecuentes, según que precedan o sigan a la conducta en cuestión. Ambos tienen una influencia controladora sobre la conducta.

Estos estímulos que preceden a una conducta adquieren el valor de señales discriminativas, porque en el pasado estuvieron asociados repetidamente con la conducta a la que preceden. Y ésta tiende a ser fomentada por dichas señales. Sin duda la mayoría de nosotros hemos podido comprobar cómo determinados lugares despiertan ciertas emociones positivas porque en el pasado los hemos frecuentado realizando alguna actividad o tratando con personas que nos resultaban muy placenteras. Por el efecto de estas señales discriminativas, puede ocurrir también, que una pareja que trata de dialogar para alcanzar una solución a algún problema planteado termine discutiendo, si lo hace en un contexto estimular (cocina, casa...) donde habitualmente discute. Por el contrario, si eligen otro lugar donde esto no suele ocurrir (en un restaurante, dando un paseo, etc.) es probable que la discusión no aparezca y se facilite así el diálogo. Estímulos "aparentemente" irrelevantes pueden proporcionar dicha discriminación estimular para la conducta de cada día, y pueden fomentar conductas problema o conductas alternativas, según sea la historia de aprendizaje.

En general una descripción de cualquier conducta nos plantea una serie de in-

terrogantes acerca del contexto (antecedentes) en que tiene lugar (cuándo, dónde...) y de lo que sigue a su práctica (consecuencias). El conocimiento de los antecedentes y de las consecuencias, así como de sus efectos combinados sobre el comportamiento, nos permite establecer cierto control y predicción sobre el mismo.

Existe finalmente otra fuente de aprendizaje o de influencias con poder de control sobre el comportamiento humano. Esta fuente no es otra que la que proviene de observar lo que otros hacen, piensan y sienten. Aprendemos a comportarnos a través de modelos significativos de nuestra vida, como son: los padres, amigos, profesores, hermanos e incluso nuestra propia pareja.

Existen experiencias acerca de los efectos de la observación sobre el comportamiento del que observa, que han demostrado que muchas conductas verbales, emocionales y motoras se aprenden, conservan, evocan, inhiben y modifican, por lo menos en parte, debido a sugerencias del modelo observado (Bandura y Walters, 1974; Citado en Costa y Serrat, 1985).

En la relación interpersonal y en concreto, en la relación de pareja, la conducta de cada uno de los miembros de la misma tiene efectos mutuamente controladores. Este control ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja, gratificantes o agresivas. Se establece un proceso de influencia y control, recíproco y circular de conductas y consecuencias (Jacobson, 1979; Citado en Costa Ibidem.).

### 3.4. DETERMINANTES SOCIOCULTURALES,

El ser humano se comporta no sólo ante las propiedades físicas del ambiente sino también, y prioritariamente ante las propiedades que socialmente, por convención, se asignan a los objetos de estímulo y a los eventos ambientales (Ribes, 1980; Citado en Costa Ibidem.), es decir, que el individuo atribuye propiedades a los eventos con base en el acuerdo, en la convención que determina el grupo social.

Con estos comentarios Ribes quiere significar discriminativamente lo peculiar de la conducta humana: la mediación social.

Una relación de pareja se da en un marco normativo que matiza significativamente el punto de contacto donde se da la relación (Kantor, 1978, Bayes, 1980; Citado en Costa, Ibidem).

Las matizaciones que el contexto sociocultural introduce en la relación de una pareja puede resumirse en:

- Accesibilidad de alternativas: el contexto sociocultural introduce matizaciones pertinentes en la vida de relación de una pareja y en el comportamiento de cada uno de sus miembros. El contexto sociocultural, medio de contacto donde tiene lugar la relación, condiciona el comportamiento y futuro de la misma.
- Modificación del intercambio conductual: el medio de contacto social introduce también matizaciones en el intercambio conductual que mantiene la pa-

reja. El nivel de satisfacción y de reforzamiento recíproco dependerá de aspectos tales como la disponibilidad del tiempo libre, los recursos económicos, etc. En otros casos, la falta de recursos económicos puede originar situaciones de stress y conflictos que contribuyen de modo significativo a elevar la tasa de intercambios negativos.

El entorno donde tiene lugar el intercambio conductual de la pareja, puede también estar limitado por la existencia de enfermedades crónicas en algún familiar, inaccesibilidad de recursos sociales (cenar fuera, viajes, etc.) que pueden interferir en el incremento de intercambios positivos o reducción de aspectos negativos de la relación, ambos componentes objetivos esenciales en cualquier intervención.

### 3.5. DETERMINANTES COGNITIVAS:

Existen procesos mediacionales (expectativas, procesos atencionales y perceptivos, valoración en función de la experiencia previa) que matizan e incluso distorcinan el entorno y la relación.

La satisfacción de ambos miembros de una pareja esta muy en relación con la valoración e interpretación que ambos hacen de la conducta del otro.

Los procesos cognitivos-mediacionales condicionan y matizan el nivel de satisfacción y el comportamiento de los miembros de una pareja en base, fundamentalmente a tres factores:

- a) Hábitos perceptivo-cognitivos. La valoración y estimación que cada conyuge hace de la conducta del otro puede venir matizada por hábitos cognitivos erróneos (Beck, 1979; Citado en Costa y Serrat, 1985) ya adquiridos por uno o ambos miembros de la pareja. Estos errores cognitivos facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas que no sólo interfieren la comunicación en relación, sino que además dan lugar a estados de ansiedad y/o depresión en cada uno de los componentes de la misma.
- b) Expectativas y experiencia de la relación percibida. El nivel de expectativas, al igual que el resto de las variables mediacionales, matizan el valor reforzante del intercambio conductual de una pareja.

Unas expectativas excesivas o exclusivas, y por lo tanto no satisfechas, conducen a disminuir el valor de las gratificaciones del otro y de la vida de relación en general, reducen el umbral de tolerancia a las frustraciones, a la estimulación negativa que toda relación interpersonal, que en algún grado conlleva; es muy común encontrar la expectativa de mantener un alto nivel de sucesos positivos sin realizar ningún esfuerzo para lograrlo.

- c) Percepción de alternativas. Cada uno de los miembros de una pareja compara el resultado de su vida de relación con alternativas ya pasadas presentes o futuras. Qué duda cabe que individuos que perciben opciones atractivas (trabajo, viajes, amantes, etc.) fuera de la relación demandaran soluciones más positivas para continuar en ellas. Por el contrario, una relación que es mínimamente reforzante puede no obstante ser completamente estable y persistente si los participantes perciben que las alternativas son limitadas o restringidas, no igualmente satisfactorias (Jacobson, 1979; Ci

tado en Costa y Serrat, 1981).

Ahora bien, es importante destacar la influencia que las determinantes (ambientales, socioculturales y cognitivas) tienen en la relación de pareja y cómo pueden incidir en el desarrollo del conflicto de la misma.

### 3.6. INFLUENCIA DE ESTAS DETERMINANTES EN LA RELACION DE PAREJA.

Podemos decir que las consecuencias proporcionadas por la pareja serán los determinantes fundamentales de la conducta de relación del otro.

Ambos actúan como emisor y receptor simultáneamente, estableciendo un proceso de secuencias circulares y recíprocas de conductas y consecuencias. En este proceso de causalidad recíproca, los miembros de parejas en conflicto se refuerzan uno a otro menos frecuentemente y se castigan más frecuentemente que las parejas felices.

Los efectos de los estímulos proporcionados por cada uno de los miembros de la pareja y por tanto sus valores gratificantes y aversivos, dependerán de las valoraciones cognitivas respectivas de cada miembro de la pareja y de la percepción relativa de los mismos en función de la existencia o no de alternativas. El contexto sociocultural (medio de contacto normativo) introduce también matizaciones pertinentes en el desarrollo del deterioro de la relación.

Jacobson (1979) \*enumera una serie de factores hipotéticos que son determinantes tanto en la atracción mutua de una pareja como en el desarrollo del conflicto.

- Atracción inicial mutua. En el comienzo de una relación (proceso de noviazgo, o primeros contactos de la pareja) suele existir atracción debido a una elevada tasa de intercambios reforzantes. La tasa elevada de gratificaciones en el comienzo de una relación viene facilitada por las características de la misma que, entre otras, son:

- a) Caracter restrictivo de la interacción
- b) ausencia de toma de decisiones.
- c) Novedad de la comunicación sexual.
- d) Expectativas idealizadas.

- Desarrollo del conflicto . Cuando comienzan a vivir juntos ambos miembros de una pareja tienen ocasión de tomar decisiones importantes, de afrontar problemas conjuntamente. Surge el choque entre las expectativas y la realidad. Cuando ese choque es significativo, comienzan a intercambiarse conductas negativas y los intercambios de conductas agradables disminuyen. Se están generando los primeros puntos para el desarrollo del conflicto. Este avanzará o no dependiendo de otra serie de características que son:

- a) La falta de habilidades para enfrentar éstos
- b) Deficiencias en el control de estímulos
- c) Cambios en el ambiente

(\* ) Citado en Costa y Serrat, Ibidem,

d) Desacuerdo de preferencias en cuanto al grado de intimidad deseada,

Se han sentado así las bases del conflicto, para cuya solución habrá que evaluar de modo preciso qué factores son los determinantes e intervenir discriminativamente en consecuencia.

## CAPITULO IV

I N S T R U M E N T O S D E E V A L U A C I O N   Y

E S T R A T E G I A S D E I N T E R V E N C I O N

#### 4. INSTRUMENTOS DE EVALUACION Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCION:

La evaluación conductual de los problemas de pareja debe permitir conocer la problemática específica de una pareja determinada y poder diseñar un tratamiento "a la medida". El modelo conductual del conflicto de pareja hipotetiza la existencia de un déficit o inadecuación del intercambio conductual en las parejas con problemas. Así pues, deben ser objeto de evaluación los - patrones de influencia conductual recíproca, los cambios conductuales que cada miembro de la pareja desea en el otro, los procedimientos usados hasta ahora para promover dichos cambios (amenazas, regaños, otras relaciones, - etc.), los factores que mantienen las conductas no deseadas, los recursos y reforzadores que cada uno tiene y que pueden ser utilizados más efectivamente para alterar la conducta del otro y los problemas personales específicos de cada uno de los miembros de la pareja que contribuyen a ese déficit o - inadecuación del intercambio conductual, es decir, no se tratará de aplicar sistemáticamente una serie de técnicas o "recetas", sino de modificar las - variables que en cada caso estén relacionadas funcionalmente con la conducta o conductas problema.

En segundo lugar, la evaluación debe permitir verificar si las estrategias- y recursos técnicos utilizados en la intervención posibilitan los objetivos trazados.

La evaluación es un proceso continuo y constante que nos permite, no sólo -

elaborar hipótesis de tratamiento y objetivos específicos de intervención, sino también valorar la eficacia de las intervenciones diseñadas y del proceso terapéutico en general, facilitándonos así la tarea de revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéuticas.

En la evaluación conductual del conflicto marital consideramos cuatro niveles. Estos niveles son:

#### ✓ 4.1. IDENTIFICACION DEL PROBLEMA;

El primer objetivo que nos trazamos en nuestro acercamiento inicial a la pareja en conflicto es el de identificar la naturaleza del problema. Para ello nos servimos de la entrevista inicial y la utilización de cuestionarios.

Cabe señalar que desde el comienzo de la entrevista se debe tratar de conseguir que el sujeto utilice términos que describan de manera específica la situación y las conductas, lo que es hoy poco frecuente en el modo de interacción habitual entre las parejas que presentan problemas de interacción.

El terapeuta debe hacer que los miembros de la pareja den una definición específica y positiva de los cambios que desean lograr. Uno de los fallos más frecuentes y graves en las parejas con problemas es el de no poder expresar sus deseos de cambio de otra forma que en términos de conductas negativas que el otro miembro de la pareja debe dejar de emitir.

Uno de los principales y primeros problemas que nos encontramos en la entrevista inicial es el de evaluar el compromiso de cada uno de los miembros de la pareja para con el otro y para con la terapia. En ocasiones acuden al tratamiento con la expectativa de que el problema reside en el otro y que por tanto, lo único que cabe esperar es que el otro cambie. Conviene evaluar el nivel de expectativas de cada uno de los componentes de la pareja. Es muy común encontrar expectativas de mantener un alto nivel de conductas reforzantes en el otro sin realizar ningún esfuerzo uno mismo. Otras veces, uno o ambos miembros están motivados para implicarse activamente en la terapia y tratan de utilizar al terapeuta como testigo del "rosario interminable de quejas contra su pareja".

Conviene advertir también y dejar muy claro que serán ellos los que marcarán sus propios objetivos; mejorar la relación, una separación amistosa o ser capaces de tomar una decisión en un sentido u otro.

Las parejas, como la mayor parte de las relaciones diádicas, se forman porque existe suficiente potencial para el refuerzo mutuo. La relación se mantiene el tiempo que ambos miembros continúan suministrándose suficiente refuerzo entre sí. Si uno o ambos miembros cambian su conducta, hasta el punto de tornarse no reforzante e incluso negativa para el otro, es probable que la relación se deteriore e incluso termine. Por esta razón cualquier cambio importante presentado durante el curso de la relación debe ser objeto de evaluación.

El fin principal de la evaluación es planificar objetivos para el tratamien

to. Estos objetivos se deben de establecer en términos de conductas concretas y observables. En consecuencia, la mejoría alcanzada con el tratamiento no se definirá exclusivamente, en base a impresiones subjetivas del paciente, sino a metas y cambios conductuales logrados,

Un complemento importante de las entrevistas iniciales de evaluación es el uso de cuestionarios, que el terapeuta puede pedir que se complementen al final de la entrevista o en casa.

✓ Los cuestionarios constituyen un elemento importante en el marco de evaluación e intervención de la terapia de pareja. No sólo ayudan a reunir información valiosa para el tratamiento sino que pueden enseñar a la pareja nuevos modos de describir sus problemas y de pensar más operativamente acerca de su relación. A menudo los cuestionarios ayudan también a descubrir nuevos aspectos positivos de la relación que hasta ahora habían pasado desapercibidos.

Existen diferentes tipos de cuestionarios:

✓ CUESTIONARIO DE AREAS DE COMPATIBILIDAD-INCOMPATIBILIDAD.

Este cuestionario consta de una escala en la que la pareja valora su nivel actual de satisfacción en la relación, y de 38 ítems relativos a una amplia gama de áreas propias de la vida de pareja y familiar (finanzas y economía, educación de los hijos, trabajo...) el cuestionario permite destacar áreas-problema que pudieran existir y pretende discriminar también la inhabilidad



U.N.A.M. CAMPUS  
IZTACALA

y la habilidad que la pareja pueda mostrar en la solución del problema, En resumen, nos permite delimitar:

- Las áreas en que existen compatibilidad o desacuerdo
- Aquellas en que, cuando no existe acuerdo, la pareja tiene habilidad para la resolución del problema.
- Las áreas en que existe compatibilidad o desacuerdo manifiesto
- Y aquellas áreas en las que la conflictividad es tan alta que evitan hablar del tema.

#### ✓ CUESTIONARIOS DE INTERCAMBIO DE CONDUCTAS EN LA PAREJA.

El objetivo de este cuestionario es definir qué intercambios conductuales- agradables o aversivos existen o no en la relación actual de la pareja. A fin de fomentar su aumento o reducción según los deseos de ambos. Muchas parejas tienen dificultad para verbalizar y describir qué conductas desearían que el otro cambiara, este cuestionario ofrece una amplia lista de conductas habituales en la vida de pareja. Hace referencia a intercambios conductuales posibles que pueden ocurrir en áreas generales tales como "compras y comidas", "tareas domésticas", "sexo y afecto", "cuidado de los hijos", "finanzas y economía", "trabajo y hábitos personales".

#### ✓ CUESTIONARIO DE OCIO EN LA PAREJA.

La evaluación de las actividades placenteras que comparte la pareja en su

tiempo libre es de suma importancia. Muchas parejas que acuden a tratamiento tienen problemas derivados de una escasa dedicación de su tiempo libre a actividades sociales y de recreo.

En algunas parejas, especialmente después de haber tenido hijos es frecuente observar cierto aburrimiento. Se olvidan de dedicar tiempo y atención a ellos mismos "pareja", en el sentido de hacer juntos cosas divertidas. Este tipo de actividades debió tener sin duda un papel muy importante en la atracción inicial del uno por el otro y con el paso del tiempo se fue extinguiendo.

La realización conjunta de actividades placenteras reviste suma importancia para la satisfacción dentro de la pareja. La situación placentera o reforzante se condiciona así al estímulo "pareja". Implicarse en actividades gratificantes provoca o fomenta interacciones positivas que entran en competencia con las interacciones cognitivas. La risa, el juego, las actividades divertidas pueden combatir parte de las interacciones negativas, como es el aburrimiento, la depresión emocional e incluso la percepción negativa del otro deficit o excesos que presentan las parejas cuando vienen a tratamiento.

El objetivo de este cuestionario es definir qué actividades de ocio pueden resultar placenteras para la pareja y en qué medidas desean verlas incrementadas o disminuidas, bien sea con su pareja, solo o con otros (Los cuestionarios hasta ahora mencionados han sido elaborados por Carmen Serrat, 1980).

Otros cuestionarios que han sido utilizados para tratar estas cuestiones son: el Marital Pre-counselling Inventory de Stuart y Stuart (1972) que es uno de los instrumentos más válidos a la hora de llevar a cabo la evaluación conductual de la pareja. Este cuestionario permite obtener evaluación sobre el horario habitual de los dos miembros, sobre los cambios en las conductas que se desean tanto en el otro conyuge como en si mismo y finalmente, sobre la percepción de cada uno de los cambios que el otro conyuge puede desear. El cuestionario permite también precisar los puntos de desacuerdo más frecuentes. La Locke-Wallace Marital Adjustment Scale (Locke y Wallace,1959) aunque no hace incapie en situaciones y respuestas específicas, es útil dado que permite tener una puntuación global y ha sido validada con diferentes muestras de parejas. Este cuestionario ha sido utilizado con bastante frecuencia para diferenciar a las parejas con problemas conyugales de las que no los presentan.

La Potential Problems Checklist de Weiss (1973) permite evaluar la importancia para la pareja en cuestión, de una serie de problemas variados que suelen presentarse con relativa frecuencia (Bouchard,Laudwer y Granger. Principios y Aplicaciones de las Terapias de Conducta. Ed.Debate. Madrid,1977).

#### 4.2. MEDIDA Y ANALISIS FUNCIONAL.

Tras un primer acercamiento al problema o conflicto de pareja a través de la entrevista inicial y el uso de cuestionarios podemos seleccionar áreas específicas para someterlas a una evaluación más precisa. Para lo cual haremos -

uso de un análisis funcional que nos muestre aquellos factores que contribuyen a la presentación de problemas en la pareja. Además de darnos información acerca de qué tensiones y demandas específicas se están ejerciendo sobre ésta a partir del medio en que vive. Por ejemplo, para realizar una evaluación completa no es suficiente saber qué hace una persona y qué efectos tienen sus acciones sobre su pareja. También es necesario conocer qué exigencias le fija su círculo inmediato de amigos, su situación laboral, su comunidad y las personas que son importantes en su vida. Más aún, un análisis funcional también proporciona una relación de conductas problemáticas que pueden requerir atención e información, dicha relación ayuda al terapeuta a establecer un orden de prioridades de tal forma que pueda decidir mejor qué problema o problemas específicos deben ser resueltos.

Una vez que se han determinado ciertas áreas problema, se entrena a los miembros de la pareja para que observen su propia conducta y la del otro. Por otra parte, el terapeuta puede utilizar la misma entrevista como marco de observación y analizar junto con la pareja sus interacciones. Se les anima a que discutan y traten de llegar a una solución del problema que tienen planteado y cuando comienza su tarea se inicia el registro y la observación. El cómo la pareja describe sus problemas debe ser también objeto de información, porque de ello depende, de modo importante, el que lleguen o no a una solución. El objetivo de intervención prioritaria suele ser el de enseñar a la pareja a definir sus dificultades y problemas en términos de conductas concretas que les permitan conocer a cada uno y a otro qué es lo que hay que modificar y en qué sentido.

### 4.3. EVALUACION DEL PROCESO TERAPEUTICO.

La evaluación entendida como un proceso continuo requiere comparar periódicamente los índices iniciales y presentes del fenómeno objeto de evaluación. Es decir, tras periodos razonables de experimentación y puesta en práctica de determinadas tareas y ejercicios conviene evaluar los efectos que tienen en el intercambio conductual de la pareja. De ese modo se clarifica el proceso, permitiéndonos:

- ± Continuar con las hipótesis previamente delineadas si los datos reflejan un nivel confiable de progreso.
- ± Revisar cuando puede utilizarse alguna estrategia alternativa más efectiva y económica.
- ± Reemplazar las hipótesis originarias por otras alternativas si los datos no sugieren cambio alguno o incluso indican deterioro. Mahoney (1977) sugiere que en esta fase de ampliar, revisar o reemplazar, antes de pasar a opciones alternativas, conviene considerar:
  - a) La validez de los datos, es decir, si existe confianza o no en la precisión de los datos sobre los que se basa la evaluación.
  - b) Adecuación o implementación de las acciones y objetivos. En ocasiones las metas están bien diseñadas pero falla el plan para alcanzarlas.
  - c) Tiempo de experimentación. En ocasiones el intervalo de tiempo transcurrido en el inicio de los ejercicios y el control de evaluación ha sido mínimo e insuficiente para obtener datos relevantes.

Todas estas consideraciones nos ayudan a detectar posibles causas e implicaciones del fracaso o ausencia del progreso en el problema de intervención.

Los indicadores de evaluación son el nivel de intercambios gratificantes, la comunicación verbal y no verbal, la resolución de problemas, el vocabulario-interpersonal y las verbalizaciones de satisfacción y acuerdo que la pareja muestra sobre el proceso. Cada entrevista y cada contacto que mantenemos con la pareja es una ocasión idónea para evaluar. Sin embargo, y de acuerdo con Mahoney (1977) el objetivo fundamental en toda intervención es que la pareja desarrolle una serie de habilidades para que de modo autónomo diseñe su hipótesis, planifique y desarrolle sus programas y evalúe constantemente la validez y eficacia de los mismos. Por esta razón, el proceso de evaluación cognitiva debe recaer, especialmente, en la pareja. Esta debe ser auténtica protagonista del proceso, por lo que el terapeuta debe animarles a darse información mutua sobre la conducta, más o menos periódicamente.

Por otro lado el modelo comportamental del conflicto de pareja concibe a éste como un proceso de intercambios de conducta inadecuados que se da entre los dos componentes de ésta. Lejos de una conceptualización determinista o idealista, que fomentaría la pasividad cuando no la impotencia de ambos conyuges ante sus conflictos, la perspectiva conductual hace incapie en la modificación del tipo de relación afectiva a través de los cambios que cada uno de los componentes de la pareja introduzca voluntariamente en sus comportamientos. Por esta razón, un objetivo central de la intervención es lograr que la pareja se implique activamente en la resolución de sus problemas, ha**bilidades de comunicación, reestructuración cognitiva, control por reciproci**

dad y adquisición de un comportamiento sexual satisfactorio, entre otros. Adquiriendo una concepción operativa del amor y de sus intercambios afectivos.

Esta concepción es básica para que en todo el proceso los componentes de la pareja sientan que están trabajando en sus propios problemas, adquieran la "conciencia" de reciprocidad, incrementen la tasa de interacciones aversivas y aprendan habilidades de comunicación y de resolución de problemas. Utilizando para esto algunas técnicas que han demostrado ser efectivas en los aspectos que tratan de manera aislada, tal es el caso del entrenamiento asertivo, la reestructuración cognitiva la solución de problemas, etc.

#### 4.4. ENTRENAMIENTO ASERTIVO.

A lo largo del trabajo nos hemos dado cuenta que a menudo, los miembros de una pareja fracasan en su relación por la forma como reciben, procesan y se transmiten entre sí información. Es en estos casos donde suele ser muy útil un entrenamiento en habilidades de comunicación.

La comunicación que se establece en una relación diádica, como la pareja, - puede ser inadecuada por deficiencias en alguno de los tres elementos implicados: el emisor, el receptor y el mensaje. Por tanto, el objetivo básico - del entrenamiento en habilidades de comunicación es, por una parte, asegurar que ambos componentes de la pareja aprendan un nuevo vocabulario interpersonal que sea funcional para comunicar un mensaje decifrible por un código común, y por otra, que incorporen a sus repertorios comportamentales una serie de habilidades (saber escuchar, expresar sentimientos...) que les capaciten

para emitir y recibir dichos mensajes adecuadamente:

- a) Vocabulario interpersonal. Debe estar basado en descripciones observables y cuantificables, ser congruente, hacer énfasis en la información positiva y estar basado tanto en la comunicación verbal como en la no verbal.

Existen parejas cuya dificultad esencial radica en la inhabilidad que uno o ambos componentes tienen para conversar. La conversación es un recurso muy accesible y económico que la pareja tiene para intercambiar entre sí conductas mutuamente gratificantes. Sin embargo, ese mismo recurso puede propiciar también intercambios aversivos y originar conflictos si no se ha desarrollado la habilidad de conversar.

- b) Habilidades conversacionales. Estas se inician informando a la pareja de los elementos básicos de la conversación y de las funciones que unos y otros tienen. Estos elementos son: hacer preguntas, dar información gratuita o adicional, escuchar, llevar una conversación (cambiar de tema, tomar la palabra, pasar la palabra), cerrar la conversación.

- c) Habilidades de expresión. El entrenamiento en este tipo de habilidades tiene por objetivo lograr que cada uno de los miembros de la pareja exprese, de modo honesto y directo, por una parte, sentimientos, peticiones y/o elogios positivos que faciliten el que ambos se sientan agusto y disfruten de la relación y por otro, sentimientos negativos o críticas que sean efectivas para producir cambios constructivos en sus relaciones o en la conducta del otro.

- Expresión de sentimientos positivos: la pareja debe aprender habilidades específicas como expresar emociones que sean del agrado del otro, reconocer aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro, expresar y pedir intercambio físico satisfactorio.
- Expresión de sentimientos negativos: especificar la conducta del otro que ha motivado los sentimientos negativos, expresar y confesar como propios los sentimientos negativos, hacer una petición al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos (para cambiar palabras o acciones en el presente o futuro, para ayudar en la solución de un problema o dilema, para encontrar un consenso, compromiso o clarificación), reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo.

En estas situaciones y en especial, en los casos en que exista cierto descontrol emocional y se manifiesten a menudo conductas de irritación o de cólera, puede estar indicado un entrenamiento asertivo. El terapeuta comenta las diferencias que existen entre comportamiento asertivo, inhibido y agresivo, elabora junto con la pareja un programa que facilite la expresión asertivo de emociones.

#### 4.5. SOLUCION DE PROBLEMAS.

Una vez que las parejas han sido o están siendo entrenadas para identificar conductas específicas y han adquirido las habilidades de saber escuchar y expresar, pueden utilizarse éstas en la resolución de problemas y en la nego -

ciación de cambios.

Jacobson y Margolín (1979) definen la solución de problemas como una interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas. La disputa comunmente gira en torno a una queja o petición de cambio de una persona en relación a la conducta del otro.

El proceso que normalmente se sigue es:

1. Orientación general: este primer paso se refiere a una actitud general para aproximarse al problema; y se compone de cuatro puntos:
  - Asumir que las situaciones problema de la pareja constituyen parte normal de la vida
  - Asumir que uno de los miembros se puede enfrentar frecuentemente con este tipo de problemas
  - Que la pareja identifique las situaciones problema cuando ocurren
  - Inhibir la tendencia a responder al primer impulso, por parte de ambos.
2. Definición y formulación del problema: es evidente que no podemos abordar un problema sin definir o describir los diferentes aspectos de la situación de la pareja en los términos más concretos posibles. Por lo que es importante definir operacionalmente todos los aspectos de la situación y formular o clasificar los elementos adecuadamente (relevantes contra irrelevantes).
3. Generación de alternativas (estrategias): en este componente se intenta encontrar todo un rango de posibles alternativas de solución a través del

procedimiento denominado "generación de ideas" . Dicho procedimiento consiste en dar "rienda suelta" a las ideas o alternativas, de la pareja, dejando a un lado los juicios adversos. De esta forma se pretende que la pareja proponga todas las posibles "salidas" a su problema sin pensar en su factibilidad, ya que éste es un componente que se analizará en el momento oportuno. - Buscando la combinación y el mejoramiento, de tal manera que surjan alternativas de calidad para la pareja.

4. Toma de decisión: en este componente se intenta seleccionar la mejor o - más adecuada alternativa o estrategia por parte de la pareja en base a - los dos siguientes puntos:

- Predicción de las posibles consecuencias para cada alternativa.
- Predicción de la utilidad de las consecuencias para tratar con el problema originalmente formulado.

5. Selección de las tácticas: una vez que la pareja ha seleccionado la estrategia, se puede volver a instrumentar el procedimiento señalado en el punto anterior (4) pero en esta ocasión para seleccionar las formas específicas de instrumentar en la estrategia, es conveniente que tomen en cuenta cada uno de los puntos ya tratados.

6. Verificación: los miembros de la pareja llevarán a cabo la estrategia seleccionada, comparando las ganancias reales contra las esperadas, hasta finalizar dicho procedimiento.

#### 4.6. REESTRUCTURACION COGNITIVA.

Las valoraciones erróneas y expectativas inadecuadas que cada uno de los componentes de la pareja tienen respecto a sus comportamientos y a la relación que mantienen pueden ser origen, como ya vimos de conflictos. La modificación por tanto, del comportamiento cognitivo inadecuado debe ser objeto de intervención.

El aprendizaje de un nuevo código de comunicación, operativo y decifrible para ambos y la adquisición de habilidades de resolución de problemas contribuyen en gran medida a modificar estos sesgos perceptivo-cognitivos que uno o ambos miembros de la pareja pudieran tener. Sin embargo, el terapeuta, según los casos, puede incidir de un modo más directo en la modificación de hábitos cognitivos inadecuados.

Puede utilizar técnicas cognitivas específicas tales como parada de pensamiento (Wolpe, 1958, 1973; Rim y Masters, 1979; Tryon, 1979), autoinstrucción (Meichenbaum, 1979); uso del humor (Ellis, 1980, Beck, 1979), cuestionamiento socrático (Ellis, 1980; Beck, 1979), etc.

El marco de la entrevista y cuantos intercambios conductuales se establecen a lo largo del proceso de intervención entre el terapeuta y la pareja son un medio idóneo para introducir elementos de reestructuración cognitiva. El terapeuta, a través de sus verbalizaciones, gestos, ironías, aprobaciones, etc., ayudan a modificar valores y expectativas inadecuadas sirviendo de modelo, utilizando reforzamiento discriminativo y cuestionando hábitos cognitivos -

erróneos.

El entrenamiento en habilidades cognitivas para manejar situaciones de cólera, hostilidad (Meichenbaum, 1979; Novaco, 1979) y resolver problemas es un complemento básico en todo tratamiento de parejas para facilitar la autonomía y generalización de los aprendizajes obtenidos.

Meichenbaum y Goodman (1976), desarrollaron una estrategia de entrenamiento autoinstructivo inspirada en el trabajo de los investigadores soviéticos - Vigotsky (1962) y Luria (1961, 1969). Estos teóricos pusieron de manifiesto la función reguladora que el lenguaje tiene sobre el comportamiento.

Con el entrenamiento autoinstructivo se pretende que cada uno de los componentes de la pareja utilice el lenguaje para regular y dirigir su comportamiento en función de los objetivos que determine. Si uno de estos objetivos es controlar ciertas respuestas de irritación, puede autoinstruirse para investigar la naturaleza de los estados emocionales y seleccionar métodos funcionales para su extinción.

El desarrollo de estos programas (Meichenbaum op.cit.) implica una fase educacional en la que se ofrece a la pareja una conceptualización de sus reacciones de cólera en términos de una secuencia de fases que incluyen procesos cognitivos y procesos de activación, una fase de ensayos autoinstruccionales y una última fase de aplicación. En la fase de ensayo el terapeuta crea situaciones, a través del juego de roles en donde ambos esposos tienen ocasión de "adquirir practicando" habilidades cognitivas para manejar la irritación

u hostilidad en su pareja.

Cuando lo que existe es una abstracción selectiva negativa, o dicho con otras palabras, una imagen muy negativa de la pareja, puede estar indicada la elaboración de una "lista de cualidades" de la misma con el objetivo de enfocar la atención sobre los aspectos positivos y modificar el sesgo perceptivo (Costa y Serrat, 1985).

Nosotros adquirimos nuestros valores, creencias y aptitudes de las personas - con quienes nos asociamos, especialmente de nuestros padres, maestros y compañeros, de los medios masivos de información y de la variedad de otras experiencias. De modo que nosotros aprendemos a pensar y a comportarnos de alguna manera ante determinadas situaciones.

A pesar de que por lo general nos comportamos de acuerdo a las normas que se establecen en nuestra sociedad, muchas veces, esta forma de comportarnos no nos lleva a una vida satisfactoria.

La técnica de reestructuración de los pensamientos se basa en el hecho comprobado de que nuestra forma de pensar acerca de las personas o cosas influye en nuestro comportamiento hacia éstas; de esta manera podríamos decir que existe una relación en la que:

- a) Existe primero una situación,
- b) La manera de pensar acerca de esta situación y
- c) El sentimiento resultante de este pensamiento que va a afectar la manera -

en que se comporta esta persona ante la situación. Por ejemplo:

Una pareja en la que él llega más tarde de lo común por cuestiones de trabajo. Ella está en casa preocupada por el retardo de su pareja, - después de tiempo piensa... ya se fue con sus amigos, con una chica, etc. Por lo tanto ella se siente indignada y cuando él llega, cansado lo recibe con alegatos y discuten por algo sin fundamento.

Como se puede observar en el ejemplo anterior, existen algunos pensamientos que nos pueden producir problemas y de esta manera llegamos a un punto muy importante: que hay una distinción entre las ideas que nos llevan a comportarnos de una manera apropiada e ideas que nos causan problemas; estas últimas ideas serán llamadas en lo sucesivo ideas irracionales.

Las ideas irracionales no surgen por sí mismas, sino que parten de una situación real a partir de la cual nosotros podemos generar pensamientos que distorcionen esa realidad. De esta manera partimos de una premisa cierta - (él se fue a trabajar) hasta llegar a una conclusión falsa (si él llega tarde es que se fue con sus amigos, etc.).

Resumiendo: existe una estrecha relación entre los pensamientos, las emociones y el comportamiento. En la medida que nuestros pensamientos no sean los adecuados, nuestros sentimientos nos producirán problemas.

Si nosotros sabemos que nuestros pensamientos determinan nuestras emociones y que son aprendidos, tendremos la capacidad de manejar nuestras emociones - si aprendemos a manejar nuestros pensamientos. Si bien sabemos que hay fac-

tores externos que no podemos controlar y que nos afectan de alguna manera, también sabemos que la forma de percibir estos factores contribuye a que nos comportemos inadecuadamente. En este sentido, la reestructuración de los pensamientos nos servirá para identificar los pensamientos irracionales, comprender por qué nuestra conducta inadecuada surgió y proponer alternativas de pensamientos racionales que conducirán a un comportamiento positivo.

Debido a las necesidades que muestran las personas en cuanto a la adquisición de información y habilidades mínimas para establecer una relación equilibrada entre los miembros de la pareja es que se ha desarrollado este manual que toma en cuenta cinco áreas básicas (Información, Comunicación, Solución de Problemas, Sexualidad y Reestructuración Cognitiva) para el establecimiento de dicha relación; ya que la pareja juega un papel fundamental en la sociedad donde nos desarrollamos.

Es importante destacar que la pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del "amor" y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía como del deterioro de una pareja.

Todos conocemos parejas que se "llevan bien" y otras que se "llevan mal". Muchas de éstas se separan porque no se entienden y sin embargo al igual que las parejas que no presentan problemas de gran importancia, en su relación, desearían tener una relación más satisfactoria. ¡ ESTO SE PUEDE CONSEGUIR ! Ustedes aprenderán a entenderse y a llevarse mejor si desean hacerlo. Además comportarse de un modo adecuado y eficaz para tener una relación más funcional.

El amor no es algo vago y abstracto que no sepamos conseguir o recuperar una vez que ha terminado. El amor es conducta\*. Una pareja es feliz y se "siente enamorada" cuando ambos se relacionan en actividades que les hacen sentirse queridos y desear afectivamente la relación. Esto no significa que cualquiera

\*Conducta: forma de actuar y comportarse.

MANUAL DE REPERTORIOS FUNCIONALES  
BASICOS, EN PAREJAS JOVENES: UNA  
ALTERNATIVA COGNITIVO-CONDUCTUAL



de ellos deba renunciar a su propia vida y dedicarla por completo al otro; - por el contrario la relación debe estar basada en el intercambio de actividades para ambos.

Son muchas las investigaciones que demuestran que el conflicto de pareja - llevarse mal, discutir, haber perdido el amor - suele deberse a una falta de habilidades para relacionarse el uno con el otro y no a problemas individuales -somos así, él es un neurótico- imposibles de cambiar. El cómo nos relacionamos es el resultado del aprendizaje que hemos tenido a lo largo de nuestra vida y como tal podemos cambiarlo.

Debido a esto es que en la actualidad distintos enfoques teóricos ofrecen - estrategias terapéuticas diferentes para abordar dichos problemas, las cuales han sido tratadas de manera general en los capítulos anteriores.

## INDICACIONES GENERALES:

Para la mejor utilización del presente manual es necesario que ustedes:

1. Lean con atención cada uno de los aspectos y observen los dibujos que se les presentan acerca de los mismos.
2. Contesten los ejercicios que aparecen en los diferentes apartados con toda honestidad y al término de éstos, chequen sus respuestas con las que aparecen al final, reflexionen sobre ello y cuando haya quedado claro el elemento que ustedes leyeron, pasen al siguiente y sigan los mismos pasos.
3. Al final del manual se les presenta una hoja donde ustedes podrán anotar algunas dudas y recomendaciones para mejorar su relación y el presente manual, envíenlas al apartado postal No. "X" , se lo agradeceremos.

APARTADO  
DE  
INFORMACION



En nuestra sociedad la pareja juega un papel muy importante, ya que es considerada la base de la familia y por tanto de ésta depende la existencia y continuidad del género humano. Para el mejor desarrollo de la misma es conveniente tomar en cuenta algunos elementos como pueden ser los medioambientales en que se desarrolla cada uno de los miembros de ésta, su nivel cultural, de comunicación, económico, etc.

De acuerdo a esto podemos decir, que cada pareja resulta de una elección condicionada por las normas sociales no siempre reales para sus integrantes. La elección del compañero depende de las alternativas ofrecidas a un individuo-cualquiera.

Ante una realidad de tan reconocida trascendencia uno no puede menos que preguntarse ¿qué tan válidos y completos son los conocimientos sobre la unión - del hombre con la mujer?

Esta es una cuestión que deben plantearse tanto las personas que desean establecer una relación de pareja, como aquellas que ya lo han hecho, porque de su respuesta depende en gran parte la calidad y desarrollo funcional de su - relación.

Los "enamorados" suelen pensar que la respuesta universal a todos los proble - mas que lleguen a surgir es su amor recíproco y normalmente no quieren oír - hablar de otra cosa . En la actualidad, es importante que surja un cambio - con respecto a los otros aspectos que se deben tomar en cuenta para que la - relación tenga bases sólidas que le permitan remediar algunos de los conflic

tos comunes que suelen presentarse durante la vida en pareja y principalmente en el inicio de ésta; así estaremos conformando una estrategia que nos permita mantener el equilibrio en nuestra relación. Para llevar a cabo esto, hemos tomado en cuenta algunos puntos que son:

- Organización de las actividades del hogar
- Programación de gastos generales
- Planificación familiar y educación de los hijos
- Planeación del tiempo libre.

En este apartado se describirán por separado cada uno de los ejes mencionados, para que uds., tengan un panorama de la información que se debe manejar dentro de la relación. Es importante también tomar en cuenta que el nivel socioeconómico en el que se han desarrollado cada uno, se mantenga...BUSQUEN todas las posibilidades a su alcance para lograr nuevas metas y...

## I A D E L A N T E I

### ORGANIZACION DE LAS ACTIVIDADES DEL HOGAR:

Las funciones que tanto el hombre como la mujer han desempeñado en la vida de pareja estaban preestablecidas, ya que a ella se le educaba para atender las actividades domésticas, al esposo, a los hijos, etc., por otra parte el hombre tenía a su cargo la función de trabajar para mantener el hogar velar por la esposa y los hijos, reflejando así, fuerza y autoridad sobre la familia, en muchas ocasiones de manera inadecuada impidiendo el desarrollo fun -

cional de la familia y de la relación misma. En los últimos años dicha relación ha tenido cambios positivos, ya que la pareja se está integrando de manera más equilibrada, es decir, este cambio se ha dado de acuerdo a las necesidades a que se ha enfrentado la sociedad misma, sin hacer alguna distinción entre sexos (femenino-masculino), sino simple y sencillamente en base a los requerimientos de la propia pareja, a partir de esto se observa una participación mutua en la organización de las actividades del hogar como la planeación de gastos, quehaceres domésticos, paseos, solución a problemas (económicos, sociales y familiares), aportación económica por ambos (en la mayoría de las parejas), etc., lo cual da lugar a una mayor integración entre la pareja.

Cabe señalar que en la actualidad tanto el hombre como la mujer están asumiendo la responsabilidad de realizar dichas actividades sin que esto quiera decir que se salen de las "reglas" establecidas en épocas atrás, sino por el contrario se establezca un apoyo incondicional entre ambos, abriendo la posibilidad de relacionarse no sólo en el aspecto emocional, sino en diferentes actividades donde se pueden identificar las habilidades que cada uno tiene para solucionar "X" situación.

Por lo que es importante considerar todas aquellas funciones que se deben realizar dentro del hogar sin diferenciar si es el hombre o la mujer quien debe realizarlas; sino simplemente determinar a quién le corresponderá llevarlas a cabo, en base a las características y/o necesidades de cada pareja, tomando en cuenta que éstas pueden variar dependiendo de la situación, de las actividades que surjan y de las habilidades que tengan que desarrollar para llevar-

las a cabo.

Otro aspecto a tomar en cuenta es el establecimiento de los derechos y obligaciones tanto de la pareja como de cada uno de los miembros que lleguen a integrar la familia estableciendo normas a cumplir dentro del hogar así como gratificaciones y/o castigos a que se hagan acreedores por el incumplimiento de éstas. Es recomendable elaborar una lista de todas las actividades que se deben realizar en el hogar por grupos y ubicarlas en orden de importancia, programándolas por día y en función de las ocupaciones individuales que se tengan en ese momento, además de anotar a quién le corresponderá hacerlas.

i VEAMOS i



Cada pareja tiene diferentes actividades de acuerdo a su trabajo, al nivel social, etc. Pero dentro del hogar podemos ubicar algunas áreas comunes para las diferentes parejas, tales como:



aunque el orden de importancia sea diferente en cada pareja, si se cuenta con una estrategia es más fácil de llevar a cabo éstas.

Ustedes pueden :

- a) Hacer una lista de las actividades del hogar desglosando de manera específica a qué se refiere cada una y cómo se consideran cubiertas.
- b) Programar quincenal o semanalmente cómo y cuándo se llevarán a cabo, de acuerdo a sus necesidades, pero ¡ NO OLVIDEN ESPECIFICARLO !
- c) Aclarar explícitamente quién las llevará a cabo y limitar el tiempo para realizarlas.
- d) Por último es conveniente mencionar las consecuencias tanto positivas como negativas que generan el cumplimiento o incumplimiento de éstas respectivamente.

El hecho de que ustedes organicen el hogar por medio de una estrategia, los llevará a formar un hábito abriendo así la posibilidad de conocerse y convivir con la pareja en diferentes niveles además de compartir y asignar a cada quien las responsabilidades que implica el tener un hogar.

Tomen en cuenta que sus comentarios deben ser dirigidos a conductas específicas que describan claramente a qué nos estamos refiriendo.

El llegar a ser una pareja moderna, implica cambios que quizá ustedes nunca habían pensado, no claudiquen, ni permitan que algunos comentarios interfieran en sus actividades ¡ RECUERDEN ! que la estrategia que pongan en marcha-

los llevará a ser una pareja feliz y bien organizada, vale la pena ¿no? ...

¡ C O M E N C E M O S ¡

A continuación se presenta un ejercicio en el que diferenciarán conductas de "abstracciones". Para esto, es importante que antes diferencien las conductas (reír, caminar, hablar, etc.) de las actitudes o palabras "abstractas" (características de la personalidad, valores, cualidades de carácter, etc) que especifiquen lo qué quieren cambiar, cómo lo quieren y porqué lo quieren estableciendo los beneficios que obtendrán.

ESTRATEGIA DE ACCION

Especificar actividad (qué quiere)	Cómo quiere que se realice (forma de llevarlo a cabo)*	Beneficios o logros
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

\* Utilicen criterios específicos.

Ahora bien, para que confirmen que ha quedado clara la diferencia entre con-

ductas y actitudes es conveniente que identifiquen en la siguiente lista cada una de éstas. Anotando "C" a las conductas y "A" a las actitudes.

1. Tener una actitud positiva ( )
2. Lavar los trastes ( )
3. Platicar con su pareja ( )
4. Ser sincero ( )
5. Ser buena pareja ( )
6. Trabajar duro ( )
7. Sentir orgullo de la casa ( )
8. Disfrutar de su empleo ( )
9. Comprar artículos necesarios para la casa ( )
10. Señalar las actividades que se cumplieron ( )
11. Poner una paloma en esta hoja ( )
12. Trabajar concientemente ( )
13. Investigar qué deportes le agradan a su pareja ( )
14. Formular preguntas ( )
15. Demostrar cooperación ( )
16. Mantener un punto liberal ( )
17. Leer esta página ( )
18. Concentrarse en este ejercicio ( )
19. Llegar puntual al trabajo ( )
20. Enseñar cómo hacer un trabajo ( )
21. Tener confianza en la pareja ( )
22. Desempeñar muy bien las actividades ( )

Una vez que ha quedado clara su estrategia, es importante analizar cómo la pueden llevar a cabo.

Hagan una lista de las actividades del hogar... En las siguientes anoten todas y cada una de las actividades que se deben realizar en su hogar y denles un orden de importancia de mayor a menor determinando a quién le corresponde realizarlas tomando en cuenta las ocupaciones de cada quien y estableciendo un programa (semanal, quincenal o mensual), donde especifiquen las actividades a realizar, a quién le corresponderá efectuarlas y las consecuencias - tanto positivas como negativas de éstas; tomando en cuenta para las positivas los gustos predilectos de cada uno, de manera que cuando se realice eficientemente alguna actividad, éste sea recompensado con algo realmente agradable, y para las negativas existen varias alternativas; nosotros les sugerimos elegir algún correctivo que facilite el desempeño adecuado de la actividad establecida.

i AGOTEN i Todos los recursos positivos posibles.



#### INSTRUCCIONES:

Llenen cuidadosamente el cuadro que se les presenta anotando en el apartado de los días el nombre o inicial de quien realizará la actividad. ( ver cuadro N°. 1).

CUADRO No.1

ACTIVIDADES DEL HOGAR.



NOMBRES: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

LISTA DE ACTIVIDADES Orden de importancia	HORA	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	CONSECUENCIAS	
									POS.	NEG.
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## PROGRAMACION DE GASTOS GENERALES,

Después de haber llevado a cabo la organización de las actividades del hogar habrán podido darse cuenta que otro aspecto importante es la programación de gastos generales, ya que ésto les evitará algunos problemas, para ello, cada pareja debe ser "conciente" de su propia escala económica y a partir de ésto plantearse una estrategia de acción de acuerdo a sus necesidades, que dependerá en muchas ocasiones del nivel de vida al que se está acostumbrado y en el que saben desenvolverse; ya que carecer de lo que se considera necesario de acuerdo a los antecedentes, puede ser motivo de infelicidad y de distancia recíproca.

Es innegable que la relación amorosa es el "alma" en la vida de una pareja. Sin embargo, hay que ser realistas para darse cuenta que esa "alma" vive apoyada por una estructura poco o nada romántica, pero que le garantiza una existencia sana: para la situación económica concreta de la pareja,

El proceder inteligente consiste en luchar con moderación y serenidad en base a la estrategia elegida por ustedes mismos, para mantener el nivel en el que cada pareja se desenvuelve mejor, ya que por un lado no se permite que por negligencia se descienda a niveles económicos inferiores al mínimo tolerable. Pero por otro, tener cuidado de no sucumbir a la fascinación de un supuesto bienestar desconocido. Ello podrá ser una meta muy legítima para otras parejas, pero se corre el riesgo de que a esta pareja, en concreto, le haga perder la noción de lo que para ella son los verdaderos valores.

Ahora bien, de acuerdo a la escala en la que se han ubicado definan las necesidades que se enmarcan en los siguientes rubros.

CLASIFICACION DE GASTOS	
GASTOS	DEFINICION
a. INDISPENSABLES	Son aquellos que se deben cubrir en ese momento (semana, quincena o mes).
b. NECESARIOS	Aquellos que pueden ser cubiertos a mediano plazo.
c. SECUNDARIOS	Son los que pueden realizarse una vez cubiertos los dos anteriores.

Tomando en cuenta lo anterior se les presenta el siguiente cuadro(No.2) donde tienen que especificar cómo planifican y distribuyen su gasto familiar.

i CONSIDEREN QUE i...la economía depende de la planeación del gasto en relación al ingreso.

Por ello se les recomienda identifiquen y agrupen los gastos que en su caso sean realmente indispensables, necesarios o secundarios, siendo lo más realistas y concretos posible.

i RECUERDEN i anotar sus gastos de acuerdo a la forma de cobro que tengan (semanal, quincenal o mensual) para no perder de vista el total de gastos.

CUADRO No. 2 CLASIFICACION DE GASTOS (SEMANAL, QUINCENAL O MENSUALMENTE).

INGRESOS \$ \_\_\_\_\_

INDISPENSABLES		NECESARIOS		SECUNDARIOS	
GASTO	CANTIDAD \$	GASTO	CANTIDAD \$	GASTO	CANTIDAD \$
SUBTOTAL	\$ _____	SUBTOTAL	\$ _____	SUBTOTAL	\$ _____
				TOTAL	\$ _____

NOTA: en la columna de gasto especifiquen el artículo (s) que que haya (n) generado el gasto,

Para el rendimiento del presupuesto familiar les recomendamos auxiliarse de - los medios de comunicación como: periódico, radio, televisión, revistas, etc. que nos informan sobre ofertas descuentos y tips para llevar a cabo ésto y - así evitar preocupaciones que bloquean desde pensamientos, hasta actividades- extras que pueden servir de distracción y motivación.

El formato que presentamos contempla la planeación y distribución del gasto - familiar pero consideramos conveniente anexar algunas sugerencias, que lo com- plementarán para cubrir eficazmente este punto.

Una vez que han determinado cuáles son los gastos indispensables, necesarios, y secundarios respondan a las siguientes preguntas:

A. Dónde comprar. Para ésto es importante tener información de ofertas y luga- res accesibles en precios y ubicación.

B. Qué comprar. Es conveniente elaborar una lista de aquellos productos (ali- mento, ropa, calzado, renta, luz, agua, etc.), que van a nece- sitar semanal, quincenal o mensualmente. Precizando el obje- tivo de su compra, no se dejen llevar por lo que ven compren- sólo lo que necesiten. Verifiquen que las ofertas sean rea- les no se dejen engañar por la palabra "OFERTA", comparen - precios.



C. Cuándo comprar. Esta pregunta la deben contestar ustedes pensando en los gas- tos indispensables, necesarios o secundarios que tengan; y - en la organización que realicen (semanal, quincenal o men- sual). También es importante que cuando reciban sus utilida-

des, aguinaldo, caja de ahorro, etc., no malgasten ni contribuyan al encarecimiento por escases de productos,

## PLANIFICACION FAMILIAR Y EDUCACION DE LOS HIJOS.

Cuando se ha tomado la decisión de vivir en pareja es importante llevar a cabo una planificación familiar con el fin de poder brindar a la relación la libertad de convivir y conocerse en los diferentes aspectos que ésta implica y actuar responsablemente para mejorar la calidad de vida de las parejas, las familias y la sociedad en general.

Cuando una pareja planifica su familia se debe poner de acuerdo sobre cuantos hijos desean y cuándo quieren tenerlos, de este modo tendrán los que puedan mantener, educar y cuidar bien.

Para ésto es conveniente que ustedes conozcan los diferentes métodos de planificación familiar, escojan el que está de acuerdo con su edad, su salud y sus necesidades, lo cual deberá ser asesorado por un profesional en la materia (ginecólogo).

Como información general podemos decirles que existen dos grupos de métodos anticonceptivos: los temporales y los definitivos. Los primeros son aquellos que al dejarlos de usar, permiten la concepción, Y los segundos, son aquellos con los que ya no se puede tener hijos. En seguida se muestra un cuadro (No.3) con los diferentes métodos que existen.

CUADRO No.3 METODOS ANTICONCEPTIVOS

METODOS ANTICONCEPTIVOS			
TEMPORALES		DEFINITIVOS	
Nombre	Función	Nombre	Función
A.Pastillas Anticoncep.	No permiten la ovulación.	A.Vasectomía	Intervención quirúrgica: corte de conductos que llevan espermatozoides.
B.Dispositivo Intrauterino	Evita la unión entre óvulo-espermatozoide	B.Ligadura de Trompas	Intervención quirúrgica que impide la unión óvulo-espermatozoide.
C.Preservativo.	Evita la fecundación		
D.Inyección Anticonceptiva	No permite la ovulación por 1,2 o 3 meses.		
E.Espermaticidas.	Anulan acción de espermatozoides antes de llegar al útero.		
F.Diafragma.	Evita paso de espermatozoides al interior del útero.		

i NO OLVIDEN i... consultar a su médico e informarse ampliamente sobre estos métodos además de establecer un equilibrio entre los siguientes aspectos:

RELACION EMOCIONAL + INGRESOS + TIEMPO = No.DE HIJOS QUE PUEDAN ATENDER

Ya que han decidido tener un hijo es conveniente definir algunos puntos acerca de su nacimiento y educación. El acontecimiento de un hijo es de trascendental importancia.

Por lo que se deben tomar en cuenta los cuidados y repercusiones que trae un embarazo, el recién nacido y la formación de este nuevo ser.

La información que obtengan antes de enfrentarse a estas situaciones les dará la pauta para mejorar esto. Por lo que antes es importante llevar un plan que facilite la difícil tarea de ser padre.

Es importante que los padres conversen y decidan la educación que quieren dar a sus hijos para no caer en contradicciones al momento de llevarlo a la práctica.

Todos los niños atraviesan por diferentes etapas en su vida y es necesario vivirlas armónicamente para evitar la presencia de problemas o bien resolverlos de la mejor manera si llegan a presentarse.

Si ustedes conducen adecuadamente a sus hijos y logran el éxito en su desarrollo habrán formado personas responsables, además habrán establecido una unión fuerte y segura como resultado del mutuo conocimiento y valoración.

## PLANEACION DEL TIEMPO LIBRE.

Otro apartado de suma importancia es el que se refiere a la planeación del tiempo libre, el cual forma parte de la vida moderna, ya que sin él, nadie po

dría conservar la salud por largo tiempo, pues es tan benéfico en el plano físico como en el psicológico y aún a pesar de ésto en muchas ocasiones no aprovechamos el tiempo libre de que disponemos además de que en otras ocasiones lo utilizamos pero no le damos el uso adecuado.

Para poder aprovechar nuestro tiempo libre es conveniente llevar a cabo una planeación de éste, ya que los efectos que puede tener una mala planeación de las actividades recreacionales y sociales de una pareja es el de terminar realizando dichas actividades por separado y sin ninguna convivencia entre ambos.

Para facilitar el que la pareja descubra intercambios positivos se le presenta la ocasión adecuada para comprobar (actuando) que existen actividades para compartir como pareja y en caso de existir hijos compartir con ellos en los momentos adecuados, lo cual motivará a la familia a contraer un compromiso mayor con ella misma y con cada uno de sus miembros. Es conveniente realizar juntos actividades placenteras, porque gracias a éstas se puede dar con mayor unión además de propiciar conductas colaboradoras y constructivas a la hora de abordar la resolución de otros problemas. También es importante la comunicación dentro de la convivencia con el fin de aumentar los temas de conversación entre la pareja y la familia en general.

Ahora bien, para planificar y aumentar este tipo de actividades es recomendable echar mano de todos los recursos que se encuentren a su alcance, como puede ser el manejar con frecuencia las publicaciones que existan sobre actividades sociales (cine, teatro, encuentros al aire libre, reuniones de clu -

bes, etc.), este será un buen inicio para aquellas personas que no están acostumbradas a aprovechar su tiempo libre conviviendo con su pareja.

Otro medio sencillo es sugerir a la pareja que dedique un día de la semana para practicar actividades conjuntamente. Cada semana le tocará a uno de los dos sorprender al otro con la preparación de un plan divertido.

Muchas parejas no disponen de dinero para divertirse. Sin embargo, caminar, comer, cocinar juntos, juegos de mesa, visitar a unos amigos, asistir a conferencias de la asociación de vecinos, no cuestan dinero o por lo menos no mucho, y es una buena forma de realizarse juntos.

Ahora, cuando los intereses de los miembros de la pareja son diferentes, se puede recurrir a la negociación y al compromiso dentro del marco de la resolución de problemas.

Cabe señalar que cada miembro de la pareja necesita tiempo para "si mismo" - como individuo y no como pareja: tiempo para practicar las aficiones personales, para estar con los propios amigos, etc. En ocasiones puede existir desacuerdo acerca del tiempo dedicado a uno mismo al margen de la pareja, o sobre dependencia de uno de los miembros con respecto al otro.

En el primer caso se puede recurrir a la negociación o al establecimiento de compromisos que se tienen que respetar (Ver guía para hacer un contrato). En el segundo, es conveniente establecer actividades individuales con el fin de lograr tener habilidades para estar solo, incrementar el círculo social pro-

pio y planificación de actividades placenteras con el miembro sobre dependiente.

Para llevar a cabo las sugerencias realizadas en el presente apartado les presentaremos algunos ejercicios que les ayudarán. Tomenlas en cuenta y i ENRI QUEZCANLAS i con su propia experiencia, así tendrán mayor eficacia.

RECUERDEN QUE aquellas personas que nos hacen pasar ratos agradables nos atraen especialmente y éste puede ser motivo de atracción inicial entre ustedes. El compartir estas actividades permite mantener una buena relación, aunque es posible que entre ustedes no exista ahora suficiente tiempo para dedicar a estas actividades, pues las obligaciones, el trabajo, las tareas domésticas, los hijos, no les dejan momentos libres y en muchas ocasiones ni ganas para ello. Pero su relación de pareja es tan importante que merece que usted le dedique tiempo y atención. A continuación les presentamos una lista de actividades, para determinar cuáles les gustaría realizar con más frecuencia.

Contesten y comenten lo que han escogido. Podrían practicar cada semana una de las actividades elegidas por cada uno de ustedes. Prueben a hacerlo, buscando el tiempo necesario...si ustedes quieren lo encontrarán.

Es importante que ustedes conozcan lo agradable de cada una de las siguientes actividades realizadas con su pareja, por lo que es conveniente que las valoren en la columna de: placentera-No placentera,

Anoten también, poniendo una "X" en la columna correspondiente, si les gusta-

rfa ver aumentado este tipo de actividades, ya sea con su pareja, solo o con otros.

NOTA: si hay alguna actividad que no este contemplada y que a ustedes les interese realizar, podrán anotarla al final del apartado que dice otras.

ACTIVIDADES	Placentera No placentera	Con la pareja	Solo	Con otros
1.Ir a comer a un restaurante.				
2.Ir a tomar una copa				
3.Ir a bailar				
4.Ir de compras				
5.Ver la T.V.				
6.Oir música				
7.Cocinar				
8.Decorar la casa				
9.Coleccionar algo				
10.Pasar juntos un fin de semana fuera de casa.				
11.Hacer algún deporte				
12.Platicar				

ACTIVIDADES	Placentera No placentera	Con la pareja	Solo	Con otros
13. Invitar amigos a casa				
14. Ir al teatro-cine				
15. Ir al campo				
16. Reparar objetos de casa				
17. Practicar juegos de mesa				
18. Arreglar la casa				
19. Ir a una exposición, conferencia o concierto.				
20. Dar un paseo				
21. Asistir a fiestas				
22. Visitar familiares				
23. Visitar amigos				
24. Organizar fiestas en casa.				
25. Ir al futbol				
26. Visitar ruinas o monumentos.				
27. Otros				

Ya que han identificado las actividades que les agradarían realizar juntos, solos o con otras personas, es conveniente, como ya se ha mencionado, que lo comenten para llegar a acuerdos. RECUERDEN, que si en un momento dado hay actividades que no les son compatibles pueden recurrir a la negociación para - tomar acuerdos, con el fin de hacerlos más "formales" se pueden confirmar con la realización de contratos, que deberán ser respetados por ambos. Para ésto en seguida les mostramos un ejemplo de un contrato y la guía para formularlo.

#### GUIA PARA HACER UN CONTRATO

1. Elijan una actividad (no más de tres) que a ustedes les gustaría realizar (con su pareja, solo o con otras personas).
2. Que su compañero elija una actividad (no más de tres) que estaría dispuesto a realizar.
3. Las actividades deben especificarse en términos concretos.
4. Comenten las actividades elegidas, expresando a su pareja que se sentirían "muy bien" si realizara dicha actividad. También ponganse en el lugar del otro y piensen lo fácil o difícil que puede resultar el llevar a cabo dicha actividad.
5. Elijan algunos "premios" que se van a ganar por cumplir lo establecido y - los "castigos" (faltas\_) que se aplicarán por el incumplimiento.
6. Lleven un registro de la realización de esas actividades para tener información objetiva de lo que van haciendo.
7. Revisen regularmente su contrato y negocienlo si es necesario.

En seguida se presenta una muestra de contrato:

## C O N T R A T O

FECHA: \_\_\_\_\_

ACTIVIDADES A REALIZAR	
POR EL	POR ELLA
1.	1.
2.	2.
3.	3.
RECOMPENSA POR CUMPLIRLO	RECOMPENSA POR CUMPLIRLO
1.	1.
2.	2.
3.	3.
SANCION POR NO CUMPLIRLO	SANCION POR NO CUMPLIRLO
1.	1.
2.	2.
3.	3.

FIRMA EL

FIRMA ELLA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FIRMA DE UN TESTIGO

\_\_\_\_\_

APARTADO  
DE  
COMUNICACION



## COMUNICACION.

La comunicación nos permite relacionarnos de diferente manera con la gente - que nos rodea, ésta forma parte de las habilidades sociales -como la de vestirse, maquillarse, peinarse, comer correctamente, etc.- todas estas conductas se pueden aprender y desarrollar en cada persona.

En los estudios e investigaciones de la Psicología Aplicada se ha demostrado una y otra vez que el cambio y el aprendizaje en el ser humano es la regla y no la excepción. Podemos aprender con una flexibilidad extraordinaria, podemos decir y hacer muchas cosas que antes no hacíamos o decíamos y, de la misma manera también somos capaces de "REAPRENDER" o "DESAPRENDER" hábitos de muy diversa índole podemos cambiar y mejorar constantemente y en esto reside nuestra gran fortaleza .

De modo que si aprendemos a expresar directa y adecuadamente nuestras emociones, sentimientos e ideas con nuestra pareja en diferentes situaciones podremos reducir problemas y discusiones que se dan muchas veces por malos entendidos, falta de comunicación o por no asumir que nuestro compañero (a) "debería" saber lo que queremos decir.

Esto se puede lograr a través del desarrollo de conductas asertivas que involucran el conocimiento y expresión de los deseos, valores, necesidades, expectativas y disgustos de un individuo. Como tal, no sólo involucra estar en contacto con uno mismo, sino también afecta el cómo nos relacionamos con otras personas.

Las conductas asertivas forman parte de las habilidades que desarrollaremos - en este manual, tomando en cuenta tres elementos que son: 1) cada persona tiene derecho a expresarse, 2) es necesario también el respeto hacia el otro individuo y, 3) es deseable que las consecuencias del comportamiento sean satisfactorias para ambos miembros de la relación, o al menos estén encaminadas hacia esta dirección.

Para ésto debemos tomar en cuenta que el comportamiento puede caer en alguno de estos niveles:

	AGRESIVO	ASERTIVO	TIMIDO
COMO EMISOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autoengrandecedora a expensas de otro.</li> <li>-Expresivo desprecia a otros.</li> <li>-Logra la meta deseada lastimando a otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autoengrandecedora.</li> <li>-Expresivo se siente bien.</li> <li>-Elige por si mismo.</li> <li>-Puede lograr la meta deseada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autodenigrante.</li> <li>-Inhibido, herido, ansioso.</li> <li>-Permite que otros decidan por él.</li> <li>-No logra la meta deseada.</li> </ul>
COMO RECEPTOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autodenigrante.</li> <li>-Lastimado, defensivo, humillante.</li> <li>-No logra la meta deseada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autoengrandecido.</li> <li>-Expresivo.</li> <li>-Puede lograr la meta deseada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Culpable o enojado.</li> <li>-Desprecia al emisor.</li> <li>-Logra la meta deseada a costa de otros.</li> </ul>



De ahí que muchas veces nos encontramos personas con estas características, que generalmente caen en los extremos ( agresivo y tímido ), lo ideal sería responder asertivamente, es decir, actuar de la forma más adecuada dependiendo de la situación en la que nos encontramos; habrá ocasiones en donde nos inclinaremos hacia alguno de los dos polos ( agresivo - tímido ) - pero sin dejar de ser asertivo.

i DEBEMOS LOGRAR EL EQUILIBRIO i de esta manera solucionaremos muchos conflictos.



Antes de ~~empezar~~ a explicar cada uno de los componentes de este apartado les presentamos una evaluación que deben contestar cada uno de ustedes por separado, con el fin de obtener información sobre los aspectos en los que se debe enfatizar. Finalmente ustedes mismos calificarán la evaluación e intercambiarán opiniones sobre los puntos.

#### EVALUACION

INSTRUCCIONES: indiquen mediante el código siguiente, hasta qué punto les describen o caracterizan cada una de las afirmaciones de la lista.

3 SIEMPRE                      2 ALGUNAS VECES                      1 NUNCA

- \_\_\_\_\_ Mi pareja parece ser más agresiva que yo.
- \_\_\_\_\_ Mi pareja parece ser más comunicativa que yo.
- \_\_\_\_\_ Por timidez acepto lo que mi pareja dice, aunque no esté de acuerdo.
- \_\_\_\_\_ Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de mi pareja aún cuando me haya molestado.
- \_\_\_\_\_ Cuando mi pareja me pide que haga algo insisto en saber por qué.
- \_\_\_\_\_ Hay veces que provoco abiertamente una discusión.
- \_\_\_\_\_ Lucho, como la mayoría de la gente por mantener mi posición.
- \_\_\_\_\_ En realidad, mi pareja se aprovecha con frecuencia de mí.
- \_\_\_\_\_ Disfruto entablando conversación con desconocidos y extraños.
- \_\_\_\_\_ Con frecuencia no se alagar a mi pareja.

- \_\_\_\_\_ Rehuyo a telefonar a mi pareja para comunicarle algo.
- \_\_\_\_\_ Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes de expresar mi disgusto.
- \_\_\_\_\_ He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto.
- \_\_\_\_\_ Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar.
- \_\_\_\_\_ Evito discutir con mi pareja sobre gastos y precios.
- \_\_\_\_\_ Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato que los demás se enteren de ello.
- \_\_\_\_\_ Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos.
- \_\_\_\_\_ Si mi pareja ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, le hablo para poner los puntos claros.
- \_\_\_\_\_ Con frecuencia paso un mal rato al decir no.
- \_\_\_\_\_ Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena.
- \_\_\_\_\_ En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio.
- \_\_\_\_\_ Cuando me alaban con frecuencia no sé qué responder.
- \_\_\_\_\_ Expreso opiniones con facilidad.
- \_\_\_\_\_ En ocasiones soy incapáz de decir nada.
- \_\_\_\_\_ Cuando una persona está siendo muy desleal o injusta con usted, ¿le llama la atención por ello?
- \_\_\_\_\_ Con frecuencia tiene confianza en sus propios juicios.
- \_\_\_\_\_ Piensa usted que las tareas domésticas están repartidas justa y equitativamente entre usted y su pareja.
- \_\_\_\_\_ Le cuesta trabajo mantener contacto visual con otra persona cuando está hablando.
- \_\_\_\_\_ A menudo se involucra en las decisiones que se toman acerca de la casa.
- \_\_\_\_\_ Grita a su pareja para que haga lo que usted desea.
- \_\_\_\_\_ Si su pareja lo está criticando injustamente, puede usted defenderse -

verbalmente en lugar de golpear a ésta o retirarse de la situación guardándose la ira y el malestar.

NOTA: esta evaluación no ha sido diseñada para que ustedes obtengan alguna puntuación o calificación, más bien se ha diseñado para que detecten algunos de los aspectos que siempre se presentan y los que nunca se presentan con la finalidad de identificar los que se deben eliminar o incrementar de acuerdo a la situación, para establecer un equilibrio en ésta. ¡ NO CAIGAN EN LOS EXTREMOS !

Para ésto les señalaremos cuáles son los componentes de la conducta asertiva que les ayudarán a mejorar su comunicación. Estas puede ser de dos maneras : Verbal y No Verbal, la primera se refiere a las palabras que constituyen un mensaje; el contenido literal de un mensaje, nos sirve para comunicar ideas , observaciones y pensamientos.

Los elementos que conforman a la CONDUCTA VERBAL son: volumen, tono de voz fluidez, contenido verbal, selección del momento adecuado para responder y algunas habilidades complementarias que pueden ser de aproximación, rechazo o protección. Los elementos que conforman la CONDUCTA NO VERBAL son: distancia física durante la conversación, postura, movimientos corporales y de las manos, contacto visual y expresión facial o gesticulaciones. Esto, será explicado por separado para que ustedes tengan claro en qué consiste cada uno y en tonces, identifiquen su uso en su pareja y en ustedes mismos, al mismo tiempo que hacen uso de los que no tomaban en cuenta, siendo importantes también...

¡ E M P E Z A M O S ¡

## COMPONENTES VERBALES,

### VOLUMEN:

El volumen se refiere a la graduación de la voz, puede ser alto o bajo según la situación. Esto hace que nos demos cuenta que muchas veces el estado de ánimo del hablante, y del sentimiento del hablante hacia el oyente, del sentido de sus palabras, etc. Algunas personas utilizan el volumen de manera inadecuada; p. e. cuando hablan por teléfono utilizan un volumen muy alto - y tenemos que apartar de nosotros la bocina, otros usan un volumen tan bajo que tenemos que preguntar dos o tres veces ¿ qué dijeron ? De ahí la importancia de regular el volumen y sobre todo de APRENDER a discriminar - en qué situaciones conviene utilizar un volumen más alto o más bajo .

- i Identifiquen en ustedes mismos qué volumen usan generalmente y si es necesario modifiquenlo i

Observen con cuidado los siguientes dibujos, y pongan mucha atención en lo que representan, pues ellos les permitirán entender con mayor facilidad lo referente al volumen.





## EJERCICIO No.1

Tomando en cuenta lo anterior marquen con una "X" el volumen de voz que utilizarían en las siguientes situaciones:

SITUACIONES	VOZ ALTA	VOZ BAJA
1. Cuando ustedes asisten al hospital a ver un enfermo, hablan:		
2. Cuando hablan con su pareja es en:		
3. Cuando asisten a un velorio a dar un pésame lo hacen en:		
4. Cuando discuten con su pareja es en:		
5. Cuando su pareja está lejos y usted desea hablarle lo hace en:		
6. Cuando tienen que exponer a un grupo de personas (asambleas, juntas de colonos, trabajo, etc.) lo hacen en:		

TONO DE VOZ :

Este se refiere a la modulación (progresión de la voz) que utiliza el hablante al expresarse (grave-agudo), y debemos usarlo de un modo particular cuando queremos decir una cosa. Es evidente que el tono de la voz, da la pauta o determina la respuesta del compañero, pues si el que habla es agresivo, gritando y usando un tono de voz sarcástico, el que escucha se comportará cortante, lejano y posiblemente agresivo ante el hablante. Algunas personas tienen un tono de voz muy grave o muy agudo que es molesto para las personas con quienes conversan, aunque ustedes se encuentren en ese caso, es importante que vayan modificando su tono. Practiquen utilizando diferentes tonos, también se pueden regular (adelgazando o agravando su voz) no olviden las situaciones en las que les convendría más hacerlo; por lo que deben cuidar el tono de la voz al comunicarse con los demás para lograr un mejor contacto, de lo contrario - el alejamiento es inmediato.

## EJERCICIO No.2

En las siguientes situaciones marquen con una "X" el tono y el volumen que se debe utilizar.

SITUACIONES	VOL.ALTO	VOL.BAJO	T.GRAVE	T.AGUDO
1.El-¿Me sirves el desayuno por favor? Ella-En seguida te lo sirvo,				
2.ELLA-¡Esta dicho que las proximas <u>va</u> caciones son en Acapulco! El-¡Primero están los gastos de la casa y después las diversiones!				
3.Ella-¿Qué te parece si el próximo <u>sá</u> bado salimos a cenar juntos?				

SITUACIONES	VOL. ALTO	VOL. BAJO	T, GRAYE	T, AGUDO
E1- Me parece perfecto ¿A dónde te gustaría ir?				
4. E1-¿Dónde dejaste mi camisa? Ella-En tu closet.				
5. E1- Vengo a cambiar este artículo- Sra. Ella- Ya no se puede, porque estaba en oferta.				

→ FLUIDEZ VERBAL :

Es la expresión continua de un mensaje, utilizando las pausas necesarias. Cuando ustedes hablan con otras personas es importante que mantengan un ritmo estable, es decir, que no utilicen palabras prolongadas, entre las palabras o ideas que desean transmitir y no acaparen la palabra, dejando fuera la opinión de los demás. De esta manera lograrán establecer una mejor comunicación con las personas, para que su conversación sea más fluida, piensen qué es lo que quieren decir (temas específicos, puntos o ideas que deseen tratar), FIJEN SU OBJETIVO AL HABLAR.



## EJERCICIO No.3

En los siguientes párrafos anoten si la fluidez verbal es correcta o incorrecta.

- ¿Cómo te fue con el informe?

- ¡Ahí pues sí, como te iba diciendo le llevaba el informe de trabajo al jefe cuando llegó..., el muchacho éste...hay cómo se llama...bueno ese. Y que me dice ni te apures porque acaba de salir el jefe...y ichini que me la creo - y no le llevo el éste y que tal... que sí estaba y que me lo manda pedir... me puso una regañada.

R= \_\_\_\_\_

- ¿Cómo salió de la operación tu esposo?

- Bien, gracias el médico me dijo que la operación había sido un éxito, aunque debemos tener cuidado en su alimentación, pues de ésta depende su pronta recuperación.

R= \_\_\_\_\_

Ahora bien, en la siguiente lista subrayen los componentes que intervienen en la fluidez verbal:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| a. Tono suave                 | b. Hablar mucho                          |
| c. Agresivo                   | d. Tratar temas específicos              |
| e. Precisión del mensaje      | f. Quedarse callado durante algún tiempo |
| g. Uso excesivo de muletillas | h. Intervenir en el momento adecuado     |
| i. Voz alta                   | j. Tener un orden en la conversación     |
| k. Uso de pausas necesarias   |  |

i RECUERDEN i que para pasar al siguiente componente es necesario que hayan quedado claros los anteriores, de lo contrario repitan la lectura hasta que los entiendan.

#### CONTENIDO VERBAL:

Con ésto nos referimos a la claridad del mensaje que se quiere emitir, evitando el uso de muletillas (este, así, pues, etc.) frecuentemente, es decir, cuando se da una conversación es conveniente que lo que se dice sea entendible (utilizando el menor número de palabras posibles) para el que escucha. Pongan atención cuando hablan; manejen ideas centrales, y expónganlas sin titubear. De no ser así, no habrá un entendimiento de lo que se dice y puede provocarse una evitación a la plática y por lo tanto un alejamiento gradual.

Cada círculo social tiene un lenguaje específico (dependiendo del contexto), con el cual se comunican y se entienden, sin embargo, de círculo social a círculo social hay diferencias y semejanzas que permiten la comunicación entre ellos.

#### EJERCICIO No.4

Lean el siguiente párrafo y contesten las preguntas que se les presentan:

- Este, mi amor quería decirte algo, ...m,m,m, pero, no te vayas a enojar... ¿me lo prometes?, bueno es que... las este... cosas en el mercado ya están muy ... este, caras y m,m,m, recuerda que me dijiste que no te ibas a enojar ¿eh? pepepero es que... ya no me alcanza \$\$\$\$.

1. ¿ Existe claridad en el mensaje ? \_\_\_\_\_
2. ¿ Esta precisando lo que se desea ? \_\_\_\_\_
3. ¿ El tipo de lenguaje es sencillo ? \_\_\_\_\_
4. ¿ Se utilizan las muletillas adecuadamente ? \_\_\_\_\_

- De acuerdo a lo anterior, escriban el párrafo como ustedes consideren que -  
esté correcto expresar.

---



---



---



---



---

- Subrayen la respuesta correcta de acuerdo al problema que se les presenta:

Cuando ustedes platican con alguien sobre "X" tema:

- a) Hablan de muchos temas sin llegar al que quieren
- b) Van directamente al tema que desean tratar
- c) Platican de temas relacionados con el tema que desean y finalmente tratan éste.

- Lean con atención las situaciones que se les presentan e identifiquen el ti  
po de lenguaje que deben utilizar en cada una marcando con una "X" en el es  
pacio correspondiente;

SITUACIONES	LENGUAJE TECNICO	LENGUAJE COTIDIANO	USA TERMINOS QUE VAYAN CON LA SITUACION.
1. Cuando asiste a una junta de negocios usa :			
2. Cuando está con la familia de su pareja usa:			
3. Cuando se encuentra con amigos de la colonia usa:			
4. Cuando asiste a una reunión de alta sociedad con su pareja usa:			
5. Cuando asiste a juntas de trabajo			
6. Cuando habla con su pareja acerca de algo relacionado con su trabajo			

SELECCION DEL MOMENTO ADECUADO PARA RESPONDER:

Cuando se presenta algún problema (económico, de pareja, etc.), la mayoría de las veces respondemos al instante sin tomar en cuenta la situación en la que nos encontramos (fiestas, reuniones familiares, etc.). Lo que puede traernos algunas dificultades, por ésto es conveniente enfatizar que la selección del momento adecuado para responder es otro de los elementos que ayudarán a mejorar nuestra comunicación. En una conversación debe seguirse una dinámica que implica un orden, mientras el hablante conversa de algo, el oyente no debe intervenir hasta que el primero termine de hablar; luego el oyente pasa a tomar el papel del hablante, se convierte en oyente, hasta que vuelvan a cambiarse los papeles. Esta dinámica permite establecer un respeto al hablante y al oyente, y por lo tanto un orden y una adecuada comunicación, sin alteraciones

de parte de los participantes, que es fundamental en una relación.

Es importante aclarar que no vamos a dejar fuera las cosas que nos desagradan, sino que se buscará el momento propicio para tratar ésto.



ANTECEDENTES

CONDUCTA



## EJERCICIO No.5

Lean las siguientes situaciones y anoten una "X" en la respuesta que tendrían ustedes:

SITUACIONES	NO RESPONDE	RESPONDE AL MOMENTO	ESPERA OTRO MOMENTO
1. Qué hace si alguien se le adelanta en la fila del banco.			
2. Qué hacen ustedes si después - de haber comprado un artículo - en una tienda, descubren al salir de la misma que les han da menos de cambio.			
3. Cuando viene molesto de su trabajo y su pareja quiere hablar con usted.			

SITUACIONES	NO RESPONDE	RESPONDE AL MOMENTO	ESPERA - OTRO MOMENTO,
4. Cuando está con su pareja en una reunión y ésta hace algo que le molesta.			

- Ahora anoten tres situaciones cotidianas, donde tengan que responder en el momento y tres situaciones cotidianas donde tengan que esperar el momento adecuado para responder,

Responder al momento:

EL



ELLA

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Esperar el momento adecuado para responder:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## COMPONENTES NO VERBALES.

### i ATENCIÓN i

Ahora trataremos los componentes NO VERBALES de la comunicación, ya que éstos juegan un papel muy importante al momento de expresarnos, pues con ellos nos auxiliamos para transmitir con mayor claridad lo que queremos decir. Cabe señalar que los componentes no verbales pueden ser utilizados en ausencia de los componentes verbales y de cualquier manera la comunicación se está llevando a cabo. Claro que al hacer uso de los componentes (verbales y no verbales) nuestra comunicación es eficaz y completa.

Para facilitar la enseñanza y comprensión de los componentes no verbales, a continuación explicaremos en qué consiste cada uno.

### DISTANCIA FÍSICA:

Cuando nos comunicamos, guardamos cierta distancia física entre nuestro compañero de conversación y nosotros; normalmente la distancia es corta (aprox. 1 m) y permite una mayor cercanía corporal y por lo tanto se crea un ambiente de unión durante la conversación. No es conveniente que haya mucha distancia entre los conversadores pues ambos pueden sentirse ajenos porque la distancia larga, no permite que se de el ambiente propicio para la comunicación.

Se ha observado que las personas al comunicarse o dialogar, guardan una distancia casi constante, y que cuando alguien sobrepasa esa distancia retroceden para retomarla, permitiendo tales derechos, sólo a quienes tienen lazos afectivos

con esa persona y en situaciones específicas (novio (a), esposo (a), hijos, etc.). Tomando en cuenta entonces que la proximidad entre las personas denota unión, alejamiento o respeto (por status), y que por lo tanto comunican sentimientos de unión, desconfianza, respeto, desconocimiento, miedo, etc., razón por la cual debe tomarse en consideración,



### EJERCICIO No.6

Anoten el número correspondiente a la distancia que tomarían de acuerdo a las situaciones que se les presentan.

1. Cerca (menos de 1m.)                      2. Alejado (1m a 1.5m)                      3. Muy alejado (+de 1.5 m)

- |                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. Cuando hablo con mi pareja      | (   ) |
| 2. Cuando estoy con un desconocido | (   ) |
| 3. Cuando hablo con mi jefe        | (   ) |
| 4. Cuando platico con un amigo     | (   ) |
| 5. En asambleas                    | (   ) |
| 6. En discusiones de grupo         | (   ) |
| 7. Cuando discute con su pareja    | (   ) |

Ahora quisieramos saber qué harían ustedes si su pareja se encuentra en la sala y ustedes en otra habitación y quieren contarle algo:

- Subrayen la respuesta correcta.

a) Se quedan en el mismo lugar haciendo sus actividades mientras platican.

- b) Le gritan desde el lugar donde se encuentran.
- c) Se dirigen a donde se encuentre su pareja colocándose frente a ella para hablarle.

### POSTURA:

Como todos sabemos, el individuo toma o adopta diversas posiciones corporales al hablar, tales como sentarse con los pies estirados, cruzar las piernas e inclinarse hacia adelante, poner la barbilla sobre la mano, meter las manos en los bolsillos y balancearse de un lado a otro, etc., a estas formas corporales les llamamos POSTURAS. Estas posturas corporales pueden decirnos mucho de la persona pues algunas denotan interés, otras indiferencia, otras angustia amor, etc., y casi siempre dan la pauta a que el compañero de conversación, se forme un juicio de lo aparente, que no dista mucho en algunas ocasiones de la realidad. Es evidente que no se va a mantener una misma postura en una conversación y mucho menos en todas las conversaciones, sin embargo, hay posturas específicas adecuadas para cualquier conversación.



## EJERCICIO No.7

Relacionen las columnas de abajo de acuerdo a las posturas que adoptarían en las diferentes situaciones;

- |  |     |  |
|--|-----|--|
| 1. Cuando la plática es aburrida                     | ( ) | Cejas caídas, mirada baja, cuerpo enoobrado.                                       |
| 2. Cuando atiende la plática de alguien              | ( ) | Cruza los brazos y se voltea para otro lado.                                       |
| 3. Cuando le ha molestado algo de la plática.        | ( ) | Postura rígida, ojos muy abiertos posición de cabeza a menudo hacia abajo,         |
| 4. Cuando está triste                                | ( ) | Movimiento del cuerpo y cabeza orientada al otro lado, expresión facial sonriente. |
| 5. Cuando está impaciente por la llegada de alguien. | ( ) | Pone las manos sobre la barbilla.  |
| 6. Cuando está contento con su pareja                | ( ) | En posición recta, viendo a la otra persona,                                       |

Ahora subrayen la respuesta correcta ante la siguiente situación:

- Cuando ustedes estan en casa, descansando cómodamente en el sofá, y llega su pareja de trabajar, dándole una magnifica noticia:
- Siguen en la misma posición de descanso y le escuchan,
  - Se sientan frente a su pareja y le escuchan,
  - Se inclinan un poco y le escuchan,

### MOVIMIENTOS CORPORALES Y DE LAS MANOS:

Al hablar con otras personas nos damos cuenta de que siempre mueven las manos y brazos mientras hablan, en ocasiones decimos, que si no tuvieran manos no podrían hablar. Aunque ésto suene chusco, es algo verdadero pues todos esos movimientos de las manos, brazos, cabeza y cuerpo, permiten que el que escucha entienda mejor el mensaje y el que habla exprese con mayor claridad lo que está diciendo. Es decir, supongamos que ustedes están platicando con su pareja sobre cualquier cosa, digamos sobre alguna película que vió, de pronto le amarramos las manos hacia atrás y lo dejamos que siga hablando; ustedes experimentarán una sensación de ansiedad, nerviosismo o de angustia por no poder expresar con claridad lo que quiere decir, pues el hecho de tener las manos atadas, no le permite hacer movimientos con ellas que vayan de acuerdo con lo que dice y/o al mismo tiempo que ustedes puedan expresarse con mayor facilidad. Lo cual hace más accesible el entendimiento de su plática o mensaje a quien lo escucha.

Algunas personas hacen sobre uso de sus movimientos y otras casi no ocupan sus manos cuando conversan. Estos movimientos son importantes, pero ustedes deben adecuar el justo/medio. Cuando hablen utilicen los movimientos de las manos para enfatizar en los aspectos que quieran enmarcar o sean de mayor interés.

Es por ésto que los movimientos corporales y de las manos forman parte de la comunicación no verbal, permitiendo la claridad de las expresiones.



### EJERCICIO No.8

De las situaciones que se les presentan marquen con una "X" la respuesta que ustedes consideren correcta:

- Si ustedes van por primera vez a tomar un curso de yoga, llegando a su casa le platican a su pareja todo lo que hicieron:

- a) Ustedes le platican sólo con palabras las posiciones que les hicieron realizar en el curso,
- b) Ustedes explican verbalmente y con ayuda de las manos las posiciones que realizaron en el curso,
- c) Ustedes expresan, con ademanes sólo algunas cosas de lo que platican,

- Cuando les preguntan sobre la localización de alguna calle o lugar, Ustedes:

- a) dicen sólo verbalmente cómo llegar

- b) Preguntan a qué van
  - c) Dicen verbalmente y con señas dónde está el lugar.
- Cuando se les descompone su vehículo en un lugar muy transitado, ustedes:
- a) Se bajan a hacer señales
  - b) Gritan y hacen señales
  - c) Se quedan en su carro esperando que alguien les ayude.

#### CONTACTO VISUAL:

Cuando están conversando con alguien es muy importante que mantengan un contacto visual, es decir, que el hablante vea a la cara del oyente (ojos específicamente), de vez en vez. Esto permite que el hablante se sienta atendido y el oyente se sienta importante por ser a él, a quien se dirige la plática y la mirada, que es un elemento muy importante. Si el contacto visual no se establece por el oyente, el hablante puede pensar que no está siendo tomada en cuenta su conversación y que por lo tanto no tiene caso seguir platicando con esa persona en ese momento, ya que de nada sirve hablar con alguien que no lo atiende. Existen personas que no acostumbran mirar a la otra cuando conversan o cuando escuchan una conversación y las personas que conocen su costumbre, no lo toman en cuenta; en cambio, si platican con alguien que apenas conocen o están conociendo, ésto da muy mala impresión, por no sentirse escuchados o atendidos cuando se está hablando.



## EJERCICIO No.9

Lean con atención las situaciones e indiquen en cuál es necesario que exista un contacto visual y en cuál no necesariamente;

SITUACIONES	CONTACTO VISUAL NECESARIAMENTE	CONTACTO VISUAL NO NECESARIAMENTE
1. Cuando tratan un problema con alguna persona		
2. Cuando va platicando con sus amigos en el auto		
3. Cuando dice a su pareja que la quiere.		
4. Cuando baila con alguien.		
5. Cuando llama la atención a alguien.		

SITUACIONES	NECESARIMAMENTE	NO NECESARIAMENTE
6. Cuando asiste a algún espectáculo acompañado de su pareja.		
7. Cuando están en una reunión con varios amigos.		
8. Cuando dan una conferencia.		
9. Cuando reclaman algo a alguien personalmente.		
10. Cuando dan una noticia personalmente.		

#### EXPRESION FACIAL Y GESTICULACIONES:

Esto se refiere a todos los gestos que hacemos con la cara: ceñir la frente, abrir los ojos con exceso, levantar una ceja, sonreír, fruncir la boca, etc. Cada uno de estos gestos expresa diversos aspectos de la personalidad y de los sentimientos que en ese momento se tengan. Generalmente cuando estamos inmersos en una conversación, hacemos gestos faciales que indican algo: admiración, enojo, alegría, duda y una serie de sensaciones que responden a lo que se platica. Sin embargo, cuando alguien adopta una expresión facial estática (o posición), tendemos a pensar que el que nos "escucha" no lo está haciendo de verdad, o que simplemente no tiene interés en lo que decimos creando con ello un ambiente desagradable, y la formación de juicios negativos hacia esa persona, evitando un contacto posterior con ella. Esto nos hace asegurar que las expresiones faciales comunican mucho de nosotros y del valor o atención que depositamos en el que habla, por lo que es importante dejar salir libre -

mente con nuestras expresiones lo que queremos comunicar,



### EJERCICIO No. 10

Relacionen las columnas que a continuación se les presentan por medio de líneas:

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. Fruncir la frente         | a) Desacuerdo            |
| 2. Gueñir el ojo             | b) Sorpresa o admiración |
| 3. Sonreír                   | c) Alegría o gusto       |
| 4. Fruncir la boca           | d) Coqueteo              |
| 5. Abrir los ojos con exceso | e) Enojo                 |

- Ahora anoten en la línea el gesto o expresión facial que utilizarían en las siguientes situaciones:

1. Cuando ustedes están molestos por alguna situación \_\_\_\_\_
2. Cuando reciben una mala noticia \_\_\_\_\_
3. Cuando les emociona algo \_\_\_\_\_
4. Cuando cuentan un chiste \_\_\_\_\_
5. Cuando hacen algo que les desagrada \_\_\_\_\_

#### DIFERENTES FORMAS DE RESPONDER:

Habilidades Complementarias de: Aproximación, Rechazo o Protección.

Ahora señalaremos algunas habilidades complementarias dentro de la comunicación que pueden ser utilizadas de acuerdo a las diferentes situaciones que se nos presenten y por lo general se clasifican en respuestas de aproximación, rechazo o protección. Estas se pueden definir de acuerdo al comportamiento que se toma ante la conversación que debe ser realmente lo que estamos sintiendo, sea ésta de alegría, sorpresa y por qué no de enojo:

- a) Respuestas de Aproximación, se refieren al acercamiento o contacto que podemos tener con algunas personas tomando en cuenta los diferentes contextos (status, situaciones familiares, etc.) y aplicando un manejo adecuado de los componentes que hasta el momento han sido explicados.
- b) Respuestas de Rechazo, son aquellas que podemos dar cuando no nos sentimos interesados o no queremos acceder a alguna situación sin sobrepasar los derechos de las otras personas ni los de uno mismo.
- c) Respuestas de Protección, se caracterizan por el propósito de terminar con

una conversación que resulta molesta en la que probablemente se está violando algún derecho personal como el de no querer hacer algo, recibir agresiones, negarse a comprar algo, etc. Es importante mencionar que antes que nada hay que llegar a un acuerdo por medio de una declaración clara y honesta, sólo si ésto no da resultado, se recurre a una habilidad de protección.

Ahora bien, una vez que han quedado claros los componentes verbales y no verbales de la comunicación ES IMPORTANTE que hagan uso de ellos en los tópicos que se les presentan a continuación, los cuales han sido seleccionados para que ustedes desarrollen y/o mejoren sus habilidades básicas de comunicación:

a) Establecer, mantener y terminar conversaciones. Al iniciar una conversación pueden utilizar una o dos preguntas cerradas (que se contestan con un sí o no) y después empezar a utilizar preguntas abiertas (que utilizan algo más que un sí o no p.e., quién, qué, dónde, cómo, por qué y cuándo). También es importante atender a la información libre que nos proporcionan al responder y que es adicional a lo que se preguntó; es aquella que proporciona el exponente sin que se le haya solicitado.

Otro aspecto que debe tomarse en cuenta es el de cambiar de tópicos, es decir, cuando se han agotado las preguntas acerca de un tema o cuando la conversación empieza a enfocarse en un área en la que no se está interesado, se recomienda hacer otra pregunta abierta, continuar sobre la información libre que se recuerde, o tratar otro tema de interés.

Ahora bien, cuando deseamos interrumpir o participar en conversaciones en marcha, es importante atender a la conversación para posteriormente iniciar con una pregunta, opinión, etc. por último para dar fin a éstas es conveniente cambiar el contenido verbal de la misma, haciendo menos preguntas abiertas; puede también decrementarse el contacto visual e incrementar la distancia física entre los conversadores.

Una vez entendido lo tratado hasta el momento, podrán pasar a la resolución de los ejercicios; de lo contrario, les recomendamos vuelvan a leer con mayor detenimiento.

i RECUERDEN i poner en práctica todos los elementos que se han tratado para establecer una buena comunicación.

#### EJERCICIO No.11

Marquen con una "X" la respuesta correcta:

1. Ustedes asisten con su pareja a una reunión, en la que comparten la mesa con personas desconocidas ¿ cómo iniciarían la conversación?:
  - a) Saludan, y hacen algún comentario referente a la fiesta,
  - b) Esperan hasta que les hablen,
  - c) Empiezan contando chistes,
  
2. Si ustedes llegan por su pareja y ésta se encuentra conversando con un grupo de amigos (as) con los que ustedes quieren conversar:
  - a) Interrumpen la plática inmediatamente
  - b) Hacen algún comentario del tráfico, sin tomar en cuenta lo que están ha -

blando.

c) Escuchan la plática y posteriormente hacen comentarios relacionados con ésta.

3. Si ustedes se encuentran platicando con sus amigos y tienen que retirarse por "X" razón ustedes:

a) Se despiden y se van, cortando la plática.

b) Van concluyendo el tema con anticipación e incrementan la distancia física despidiéndose

c) Se van sin despedirse.

De acuerdo a los temas que se les presentan ustedes tienen que iniciar, mantener y terminar una plática, tomando en cuenta los componentes verbales y no verbales de la comunicación por 5 min. aprox. para después recibir retroalimentación sobre el ejercicio realizado. RECUERDEN que los comentarios deben ser sobre lo que se realizó mejor y señalar los aspectos que se pueden mejorar. Para ésto utilizarán un cuadro en el cual marcarán con una "✓" los componentes que fueron empleados adecuadamente. Posteriormente repetirán el ejercicio tomando en cuenta los elementos que les pueden ayudar a mejorar su conversación y que no habían tomado en cuenta.

- TEMA: No. 1 Planear las proximas vacaciones  
 No. 2 La compra de una casa  
 No. 3 Las cosas que les agradan de su pareja  
 No. 4 Otro. \_\_\_\_\_

COMPONENTES VERBALES		VOLUMEN	T, VOZ	FLUIDEZ VERB.	CONT. VERB.	MOMENTO ADECO PARA RESPON.
EL						
ELLA						
COMPONENTES NO VERBALES		DIST. FIS.	POSTURA MOV. CORP. Y MANOS	CONTACTO VISUAL	EXP. FACIAL GESTICULACION	
EL						
ELLA						

b) Habilidades de relación adicional, Estas se refieren a la expresión adecuada de sentimientos tanto positivos como negativos en diferentes situaciones sin sobrepasar los derechos de otras personas ni los de uno mismo.

Para establecer estas habilidades podemos hacer uso de algunas técnicas como : autoelogios que se refieren a la expresión de información acerca del interés, opiniones y cualidades personales de manera positiva, ya que en muchas ocasiones no estamos acostumbrados a reconocer los aspectos positivos que tenemos; y sólo hacemos incapié en los aspectos negativos. El dar y recibir cumplidos, es importante, ya que es conveniente expresar adecuadamente cumplidos honestos, a la vez de reconocer, aceptar y gozar un cumplido que se recibe. Otra técnica que nos puede servir es la de bombardeo de cualidades, donde se pretende fortalecer la habilidad para describir algunas de las cualidades positivas y promover la autoestima. Además de reco

mienda que se exprese lo que se siente o piensa en primera persona (yo - quiero, yo pienso, etc.) también es importante que cuando se defiende un - derecho o se exprese un sentimiento se haga de manera afirmativa en lugar - de preguntar si la otra persona lo permite (p.e.; ¿tendrás dinero para pa - garme? X y "vengo por el dinero que me debes" ✓.)

Finalmente es recomendable que la pareja realice un intercambio de recompen - sas positivas, llegando a un acuerdo por medio de la negociación, es decir, si acuerdan que ustedes saldrán una vez a la semana al boliche, su pareja tam - bién puede realizar otra actividad (tomar un café, ir al cine, etc.).



En seguida se les presentarán algunos ejercicios para dejar clara la explica - ción anterior.

i COMENZAMOS i

- Anoten en las líneas 5 aspectos que les agraden de si mismos (respondan de - manera individual el ejercicio):

EL

ELLA

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Con este ejercicio podemos darnos cuenta de que en ocasiones nos cuesta trabajo identificar o reconocer cualidades en nosotros mismos, porque no estamos acostumbrados a decir las cosas positivas que tenemos, sino simplemente nos es más fácil criticarnos sin reconocer los logros que podamos tener. A algunas personas también les es difícil dar y recibir cumplidos VEAMOS.

- Ustedes dirán 3 cumplidos a su pareja (algo que le agrade) y él/ella los agradecerá y viceversa. Posteriormente anoten en las líneas cómo se sintieron al dar y recibir el cumplido.

RECUERDEN, que ésto debe hacerse utilizando los términos positivos, sin utilizar expresiones como: ¿qué te digo? ¿hay, qué me gusta? ... etc., ya que ésto en lugar de ser un cumplido puede ser una agresión aunque ésta no sea la intención.

DAR

RECIBIR

EL

_____	_____
_____	_____
_____	_____

	DAR	RECIBIR
ELLA		

- En este ejercicio ustedes dirán a su pareja todas las cualidades que tengan durante 2 min. sin parar, él/ella las agradecerán y posteriormente se intercambiarán los roles.

Anoten lo que se les pide en el siguiente cuadro:

	COMO SE SINTIO AL RECIBIR CUMPLIDOS	QUE LE HUBIERA GUSTADO QUE LE DIJERAN
EL		
ELLA		

NOTA: tomen en cuenta estos comentarios dentro de su vida cotidiana.

-En el siguiente cuadro anoten las situaciones de manera correcta, usando la primera persona (Yo) y afirmaciones en vez de preguntas.

INCORRECTA	CORRECTA
1. ¿Por qué no vamos al cine?	
2. ¿Me podrías pagar el dinero que te preste?	
3. ¿Podríamos ir con mi mamá el próximo sábado?	
4. ¿Ahora sí podemos comprar mis zapatos?	
5. ¿Compramos muchas cosas verdad? (4 blusas, 2 vestidos, etc.)	

Cuando pensamos en cosas positivas de nuestra pareja sentimos deseos de platicar, o de acercarnos, tener contacto físico y valoramos como algo bueno la relación. ¡ESTEN ATENTOS! pues seguro que su pareja hace muchas cosas y ustedes no le dan la importancia porque ya se han acostumbrado a ellas.

En el siguiente cuadro anoten durante una semana las conductas agradables que tiene su pareja además de hacerle ver a ésta que le ha gustado eso que ha hecho; un beso, una sonrisa, una caricia, un regalo, un "gracias", expresar qué tan bien se siente uno, son formas de reforzar al otro por lo que ha hecho, - con el fin de que lo repita con mayor frecuencia.

Traten de anotar al menos una cosa al día. Al final de cada día traten de buscar un momento y un lugar tranquilo para intercambiar sus anotaciones. Si us-

tedes no han encontrado nada para anotar, no importa, sugiérale algo que podría hacer al día siguiente y que usted podría anotar,

NOTA: los registros deben ser individuales,

NOMBRE: \_\_\_\_\_

NOMBRE DE LA PAREJA: \_\_\_\_\_

DIA	FECHA	CONDUCTAS AGRADABLES	RECOMPENSAS POR SU CONDUCTA
Lunes			
Martes			
Miercoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

## DIEZ CONSEJOS PARA UNA BUENA COMUNICACION,

1. Nunca adopten una postura de indiferencia o desinterés; mejor siéntense - adecuadamente frente a su pareja mientras conversan iguarden la compostura i
2. Mantengan siempre un contacto visual con su pareja cuando conversen, recuerden que la mirada se dirige al rostro del otro... los ojos dicen mucho de lo que hay en su interior; dejenlos hablar con libertad.
3. Expresar sensaciones con el rostro hace de nuestra comunicación un mecanismo más completo... i sean expresivos i... i no enmascaren su expresión i
4. La cercanía entre ustedes debe ser corta, ello crea mayor confianza e intimidad entre ustedes i acerquense i
5. Mover las manos y los brazos mientras se hablan, permite entender mejor lo que se dice, y expresar con mayor seguridad el mensaje que se transmite i el cuerpo también habla... dejenlo expresarse i
6. Eviten levantar la voz cuando conversan con su pareja de algún conflicto o diferencia; tampoco usen tonos sarcásticos o irónico que moleste a quien lo escucha i no griten i
7. El tipo de lenguaje que usen debe ser común con el de su pareja; no usen palabras rebuscadas, sean sencillos al hablar... i no se hablen en chino i
8. Deben esperar a que su pareja termine de hablar, para poder hacer uso de la palabra; ésto permite establecer un respeto ante el conversador y la conversación en sí i aprendan a escuchar i
9. Nunca oculten lo que sientan; expresenlo y díganlo para obtener una mayor-

compenetración con su pareja, una mayor honestidad y un mayor respeto -  
i sean sinceros i

10. No anden con rodeos, digan lo que quieren decir con precisión sin paja, -  
sin palabrería innecesaria; no hagan creer a su pareja que dudan de ella-  
I sean claros i

Esperamos que no olviden seguir los 10 pasos del camino de la comunicación;  
les recomendamos no desviarse, pues el camino puede ser más largo y con mayo-  
res peligros... i SUERTE en su recorrido hacia la comunicación con su pare-  
ja i

APARTADO  
DE  
SEXUALIDAD

## SEXUALIDAD,

### ANATOMIA Y FISILOGIA. SEXUAL,

Para comprender aún más la importancia de la sexualidad se requiere como elemento fundamental, un conocimiento amplio de la anatomía sexual femenina y masculina. Por lo que enseguida daremos una descripción de los órganos que la forman y su funcionamiento.

#### ORGANOS FEMENINOS:

Los órganos genitales femeninos, son tanto exteriores como interiores. Entre las partes interiores del sistema se pueden mencionar, los ovarios, las trompas de falopio, el útero y la vagina. Los órganos exteriores son: el himen, los labios mayores y menores y el clítoris.

#### OVARIOS:

Cuya función principal es la de producir las células sexuales (óvulos). Están situados en el interior de la cavidad pélvica, a cada lado del útero y están sostenidos a éste por medio de un ligamento.

Los ovarios sirven para una doble función: la reproducción de óvulos y de hormonas. Los ovarios contienen folículos que maduran al llegar la pubertad; una vez cada 28 días aproximadamente, lo cual da lugar a un óvulo maduro. Las hormonas ováricas que se producen, contribuyen al deseo sexual de la mujer, pero primordialmente preparan y mantienen al útero para la implantación del óvulo fecundado.

#### TROMPAS DE FALOPPIO:

Estas son llamadas también oviductos, son de 10 cm, aproximadamente de longitud y se extienden desde el útero hasta los ovarios, el extremo exterior de cada tubo es franjeado, y estas franjas a maneras de dedos son "adyacentes" a cada ovario, Estos dedos son los encargados de conducir al óvulo al interior de éstas, posteriormente el óvulo es impulsado hacia el útero por las contracciones de las paredes del tubo y una vez que el óvulo es liberado del ovario puede ser fecundado por cualquier espermatozoide que se encuentre presente.

#### UTERO:

El útero o matriz es un órgano hueco en forma de pera, ubicado en la pelvis.- Se encuentra ligeramente y por encima detrás de la vejiga pero enfrente del recto. Es suspendido flojamente por varios ligamentos su posición normal es inclinada y hacia adelante. Sus paredes son gruesas, en el embarazo tiene una dilatación de 29 cm. para acomodar al feto.

#### VAGINA:

Es un conducto que va desde los genitales exteriores hasta el útero tiene 10-cm. de longitud y está ubicada entre la vejiga y el recto. Sigue como tubo excretorio del útero, y es así mismo el órgano femenino de coito y canal para el nacimiento del bebé. Cuenta con un tejido mucoso que contiene glándulas que producen una secreción viscosa durante la excitación sexual.

Otro aspecto importante es el nacimiento del bebé que produce cambios -

en la vagina al igual que la relajación natural de los músculos de las mujeres con la edad, produciendo cierta caída de las paredes vaginales, ya que no son tan firmes ni sólidas como antes.

#### HIMEN:

En las jóvenes la abertura externa de la vagina puede estar parcialmente cubierta por una membrana llamada himen, varía en tamaño y espesor, puede permanecer intacta hasta el primer contacto sexual. Sin embargo, puede reducirse su tamaño sin haber ocurrido contactos sexuales, el uso de tapones vaginales durante la menstruación, por el médico como parte de un examen o debido a la participación en deportes violentos.

En oposición a lo que comúnmente se cree, su ruptura no siempre implica hemorragia. su ausencia no se debe tomar como signo de falta de virginidad. También es conveniente considerar que el dolor que causa (en algunas mujeres) el desgarramiento del himen durante los primeros coitos es debido a contracciones poderosas de los músculos vaginales que habitualmente son resultado de temor o ignorancia de los hechos del acto sexual, ya que si una mujer se encuentra relajada y sin miedo alguno no hay razón para que no pueda acomodar con placer y comodidad un pene muy grande, aunque nunca hubiese tenido relaciones sexuales.

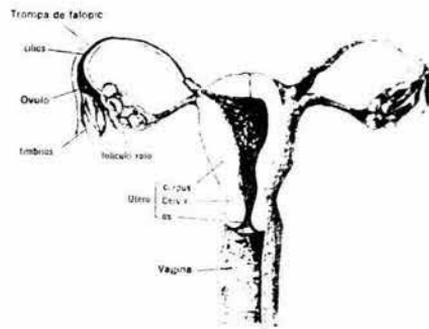
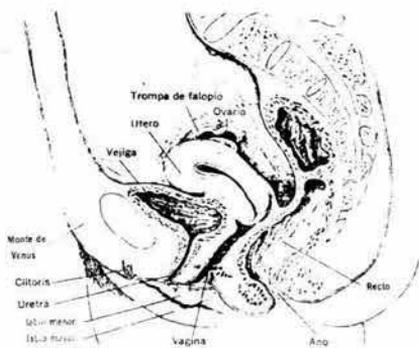
#### LABIOS:

Hay dos pares de estructuras en forma de labios que rodean la abertura exterior de la vagina. El par que se encuentra ubicado más en el exterior, y que-

así mismo es más grande, se denomina labios mayores, mientras que los más pequeños e interiores son llamados labios menores, El espacio que existe entre los labios menores dentro de los cuales se abre el pasaje vaginal y la uretra es llamado vestíbulo.

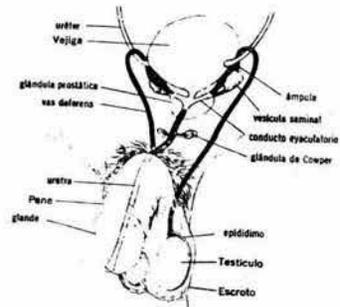
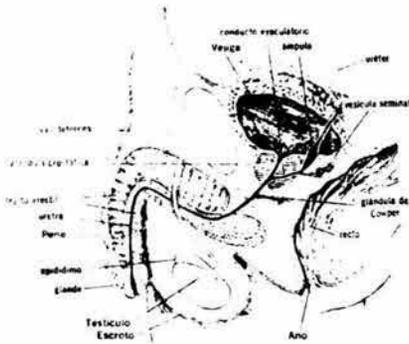
#### CLITORIS:

Directamente enfrente de vestíbulo existe un pequeño órgano eréctil denominado clitoris. Algo parecido al pene del hombre, rara vez tiene más de 2.5 cm. de longitud. De igual manera que el órgano masculino, el clitoris cuenta con muchos receptores nerviosos. Durante el juego sexual se pone erecto y es parte principal de excitación en la mujer. El colchoncito sobre la superficie del cuerpo, directamente enfrente de los labios mayores, es el monte de venus, durante la pubertad se cubre de vellos (Ver esquema No.1).



## ORGANOS MASCULINOS:

Los órganos masculinos incluyen los testículos (que alojan a los tubos seminíferos) el epidídimo, el vas deferens, las vesículas seminales, la próstata, la uretra, las glándulas de Cowper y el pene (Esquema No.2).



## TESTICULOS:

Son los responsables de la producción de células espermáticas. Cada uno de ellos es una glándula oval de aproximadamente 4 cm. de longitud, están suspendidos en la parte inferior del cuerpo dentro del escroto,

La producción de espermatozoides no puede verificarse a la temperatura normal del cuerpo. El escroto permite que los testículos queden suspendidos del cuerpo; de esta manera, su temperatura es 1 ó 2 grados más baja que la temperatura normal del cuerpo, circunstancia que es igual para la producción de espermatozoides.

#### EPIDIDIMO:

Conforme los espermatozoides van madurando se salen de los tubos seminíferos y se reúnen en un tubo en forma de espiral llamado epididimo. Este está ubicado en la parte superior de cada testículo y si se desarrollara, mediría alrededor de 6 mts. de longitud. Aquí se almacenan los espermatozoides hasta que son liberados por medio de la eyaculación o bien hasta que se desintegran y son absorbidos por los túbulos.

#### VAS DEFERENS:

Es un conducto de aproximadamente 45 cm. de longitud que acarrea los espermatozoides desde el epididimo hasta el conducto eyaculatorio cerca de este conducto hay una sección más amplia que se denomina ampulla la cual, al igual que el epididimo y el vas deferens sirve para el almacenamiento.

Durante la eyaculación, las paredes de los vas deferens se contraen expulsando a los espermatozoides a través del conducto.

#### VESICULAS SEMINALES:

Son un par de estructuras glandulares ubicadas en la base de la vejiga urinaria enfrente del recto. Se vacían en el vas deferens para formar el conducto eyaculatorio. Durante la eyaculación las vesículas se contraen y aportan sus secreciones glandulares al semen.

#### PROSTATA:

Organo ubicado directamente debajo de la vejiga rodea a la urétra (conducto que acarrea la orina desde la vejiga hasta el extremo posterior del pene). Los conductos eyaculatorios pasan a través de cada lado de la glándula prostática para reunirse con la urétra. Durante la eyaculación la glándula se contrae para añadir sus propias secreciones al semen.

#### GLANDULAS DE COMPER:

Son 2 glándulas pequeñas que están colocadas a cada lado de la urétra ligeramente por debajo de la glándula prostática. Producen una secreción alcalina que precede a la eyaculación y que aparece en la punta del pene formando una gota de líquido claro y pegajoso. Sirve para desalojar cualquier resto de orina que haya podido permanecer en la urétra y para lubricar el canal vaginal durante el coito.

#### PENE:

Organo masculino para la copulación. Como contiene la uretra, se utiliza tanto para la expulsión de la orina, como para, en su estado erecto la eyacula -

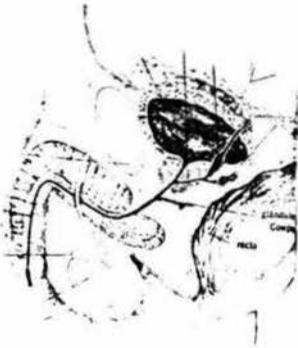
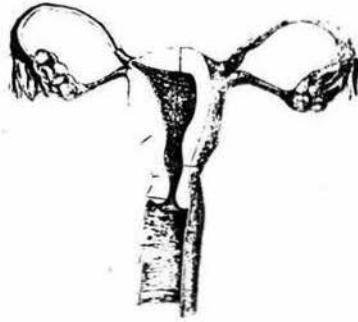
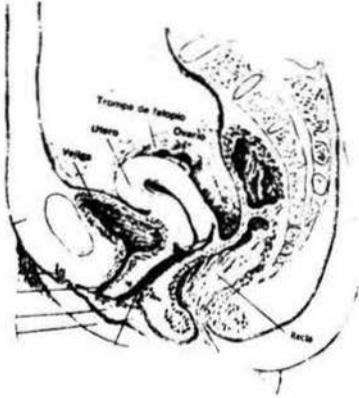
ción del semen. Su tamaño varía y su estado en erección alcanza un promedio de 15 cm. de longitud y de 2.5 cm. de diámetro. Sin embargo el tamaño del pene no tiene relación con el gozo sexual, ya que se ha comprobado que hay otros factores que influyen en la plena satisfacción como: atributos físicos (piernas, caderas), técnicas y posiciones coitales, factores psicológicos, etc. a lo largo del pene existen tres columnas de tejido por debajo que alojan a la uretra. En la punta del pene el cuerpo esponjoso se agranda para formar el glande, que cuenta con una gran provisión de receptores, lo que hace especialmente sensible a toda estimulación. Una capa de piel llamada prepucio, sobrepasa cubriendo el glande cuando el pene se encuentra flácido. La extirpación quirúrgica del prepucio se conoce con el nombre de circuncisión. Cabe aclarar, que no existe ninguna diferencia en la sensibilidad del pene circuncidado y el que no tiene circuncisión pues cuando el prepucio no se les retrae por completo, la respuesta a la estimulación del pene con o sin circuncisión es la misma.

Los cuerpos del pene tienen una provisión de vasos sanguíneos los cuales están vacíos cuando el pene está flácido, pero que se llenan de sangre cuando hay erección.

#### EJERCICIOS:

INSTRUCCIONES: de acuerdo a lo tratado, respondan a lo que se les pide.

1. En el siguiente esquema anoten los nombres de cada órgano femenino y realicen lo mismo con los masculinos.



2. Relacionen ambas columnas de acuerdo a la función correcta de cada uno de los órganos sexuales, tanto femeninos como masculinos:

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| a) Se les llama también oviductos y sirven de conducto al óvulo.  | ( ) Pene                |
| b) Producen la células sexuales femeninas.  | ( ) Vas deferens        |
| c) Tubo en forma de espiral en donde se reúnen los espermatozoides maduros.   | ( ) Labios interiores   |
| d) Forman el conducto eyaculatorio y durante la eyaculación aportan sus secreciones glandulares al semen.                     | ( ) Vagina              |
| e) Membrana que cubre la abertura externa de la vagina.   | ( ) Labios exteriores   |
| f) Producen las células espermáticas.   | ( ) Glándulas de Cowper |
| g) Conducto que acarrea la orina de la vejiga al extremo superior del pene.   | ( ) Epidídimo           |
| h) Sirven como tubo excretor del útero, es el órgano femenino del acto sexual y sirve como canal para el nacimiento del bebé. | ( ) Himen               |
| i) Sirven para almacenar espermatozoides y durante la eyaculación se contraen expulsándolos.                                  | ( ) Clítoris            |
| j) Estructuras que rodean la abertura exterior de la vagina.  | ( ) Ovarios             |
| k) Órgano masculino para realizar el acto sexual.   | ( ) Próstata            |
| l) Estructuras que rodean a la vagina en su interior.   | ( ) Trompas de Falopio  |
| m) Producen una secreción alcalina que precede a la eyaculación y que aparece en la punta del pene.                           | ( ) Vesículas seminales |
| n) Órgano femenino eréctil, es la parte principal de excitación.  | ( ) Testículos          |

Ahora bien, ya que se han identificado cada una de las partes del aparato fe menino y masculino, además de su función, podrán pasar al siguiente apartado que se refiere a la respuesta sexual, tanto femenina como masculina, la cual pasa por diversos ciclos que serán descritos en seguida.

## CICLOS DE LA RESPUESTA SEXUAL.

**RESPUESTA SEXUAL FEMENINA:** El ciclo femenino tiene cuatro fases, los sexólogos las describen como excitación, meseta, orgasmo y resolución. Cada mujer tiene diferente tipo de respuesta y por tanto la capacidad sensitiva y la respuesta sexual dependen de la edad, la salud, el nivel hormonal y el tipo de estimulación que recibe de su compañero, en caso de "masturbarse"\*. Es importante dejar bien claro que en la actualidad se está aceptando con mayor frecuencia el hecho de que tanto hombres como mujeres tienen el derecho de buscar el máximo placer sexual y el satisfacerse hasta donde sea posible en la ejecución de sus actividades sexuales y la masturbación, constituye un acto perfectamente sano y normal; no es una práctica dañina ni infantil. Ahora explicaremos en qué consiste cada una de estas fases:

**EXCITACION:** durante esta fase los órganos sexuales se llenan de sangre, los labios internos de la vulva (órganos femeninos externos) se inclinan ligeramente al igual que el clítoris y su caperuzita. La vagina se expande en longitud y anchura y las paredes vaginales se lubrican en 10 ó 20 segundos. El grado de lubricación varía entre

\*Masturbarse: producción de placer por medio de la automanipulación de los órganos genitales.

las mujeres y usualmente existe una relación directa entre el grado de lubricación y el grado de excitación de cada mujer.

**MESETA:** ésta es continuación de la primera fase; las dos terceras partes del interior de la vagina se expanden y ésta llega a prolongarse unos 5cm. más de lo normal. El tercio exterior se estrecha para poder sujetar el pene con más facilidad. Los pechos pueden ponerse firmes y los pezones erectos, sobre todo si el hombre los acaricia. Todos los músculos que rodean los órganos sexuales se tensan, la respiración se hace más profunda y rápida, puede sentirse estremecimiento y calor en todo el cuerpo.

La parte más sensible de los órganos sexuales es el clítoris, que juega el papel más importante en el orgasmo de la mujer. Durante la fase de excitación se pone erecto. Durante la fase de meseta, el clítoris se retrae hacia su caperuza si la estimulación continúa se llega con toda probabilidad al tercer estadio orgasmo.

**ORGASMO:** el orgasmo durante el coito se puede producir por el roce de los labios internos con el pene en su movimiento adelante y atrás de la vagina, lo cual origina, a su vez fricción con el clítoris.

Esto se llama estimulación indirecta del clítoris, no obstante existe una estimulación directa para conseguir el orgasmo y, su pareja puede adoptar una postura en la que su cuerpo roce su clítoris, o pueda estimularlo con sus dedos o lengua.

La fase de orgasmo comienza con una corriente de placer concentrada generalmente en el clítoris y se extingue rápidamente por todo el cuerpo. Los músculos alrededor de la vagina, la vulva (compuesta por monte de venus, labios mayores y menores, clítoris y el vestíbulo), la zona perineal, el recto y la parte baja del abdomen se contraen de manera involuntaria. También se eleva la frecuencia cardíaca la presión arterial asciende y el clítoris permanece retraído y no es visible durante esta fase, después del orgasmo viene la fase de resolución.

**RESOLUCION:** ésta comienza cuando termina la última contracción vaginal y continúa hasta que todos los órganos pelvianos han vuelto a su estado normal. Este proceso ocupa aproximadamente unos 30 minutos aunque el clítoris generalmente recupera su tamaño y posición normales 20 minutos después del orgasmo.

#### RESPUESTA SEXUAL MASCULINA.

En el hombre la respuesta sexual también cuenta con cuatro fases que mencionamos en el apartado anterior, con algunas características del sexo, éstas se describen en seguida.

**FASE DE EXCITACION:** se presenta una erección de pezones en un 60 % de los hombres, enrojecimiento como erección sarapionosa en un 25% de los hombres, esto se observa inicialmente en el estomago extendiendose-

después hacia el pecho cuello y cara. La tensión muscular se observa también en esta fase, aunque se pronuncia más en la fase de meseta; a medida que aumenta la tensión sexual hay un aumento correspondiente en la frecuencia cardiaca y en la presión sanguínea.

**MESETA:** Durante esta fase ocurren contracciones musculares intensas en la cara (en especial alrededor de la boca) cuello y abdomen, aumenta la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardiaca asciende entre 100 y 175 latidos por minuto. La presión arterial se eleva, las glándulas de Cowper secretan 2 o 3 gotas de líquido mucoso previo a la eyaculación durante esta fase orgásmica.

**ORGASMO:** el enrojecimiento sexual ya presente corre paralelo con la intensidad del orgasmo. La frecuencia respiratoria aumenta a 40 respiraciones por minuto y la frecuencia cardiaca a 110/180 latidos por minuto hay pérdida de control muscular voluntario, más tensión muscular involuntaria a través de todo el cuerpo. Antes de la eyaculación el líquido seminal se reúne en los conductos eyaculatorios y en los órganos sexuales secundarios. La duración de las contracciones en el orgasmo duran aproximadamente 8 segundos.

**RESOLUCION:** en esta fase los hombres muestran una rápida reversión de los cambios en los tejidos y en los órganos que ocurrieron durante las primeras tres fases, el enrojecimiento sexual y la tensión muscular casi siempre desaparecen en el transcurso de 5 minutos. La frecuencia

cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial regresan rápidamente a lo normal. Sin embargo la erección de los pezones puede no desaparecer sino hasta una hora después de la eyaculación. La pérdida de la eyaculación del pene ocurre en dos etapas. La pérdida primaria de la erección ocurre temprano durante el periodo refractario en cuyo momento el pene en erección completa se reduce a un 50% de la erección total (50% mayor que en el estado de flacidez). Esta pérdida temprana es rápida. La etapa secundaria de destumecimiento persiste por mayor tiempo, en especial cuando hay tensión sexual residual (acumulada),

3. De acuerdo a lo anterior respondan las siguientes preguntas:

a) Anoten los ciclos de respuesta sexual masculina y femenina:

---

---

b) Anoten el nombre de la fase en la que se lleva a cabo la eyaculación:

---

---

c) Escriban las características que se presentan en la fase de meseta, tanto en el hombre como en la mujer:

---

---

---

---

- d) En qué fase de las estudiadas se presenta la última contracción vaginal y todos los órganos pelyianos vuelven a su estado normal:
- 

- e) Anoten qué elementos caracterizan la respuesta sexual femenina de la masculina:
- 

## ¿ QUE ES UN ORGASMO ?

Los métodos y las técnicas de actividad sexual de las parejas son múltiples y producen grados variables de placer, éstos pueden ser considerados correctos si son satisfactorios y cumplen su finalidad; pues lo que es correcto para una persona, puede no serlo para otra. Pero independientemente de las técnicas empleadas o de lo intenso que sea el gozo la meta final en la actividad sexual puede ser el orgasmo; es por esto que tratamos de darle a conocer una definición más clara, considerando lo propuesto por diferentes autores desde el punto de vista físico y psicológico.

El orgasmo es una experiencia intensamente placentera y liberadora de tensiones que produce una sensación de gratificación emocional y física en ambos sexos. Para identificar este momento, tome en cuenta las características fisiológicas que se describieron en el apartado de respuesta sexual tanto femenina como masculina (fase orgásmica).

Las sensaciones y respuestas orgásmicas son similares tanto en hombres como en mujeres, pero hay una diferencia importante, la eyaculación, que acompaña-

al orgasmo en el hombre. Cabe señalar que conforme aumenta la excitación sexual en la mujer, aparecen pequeñas gotas de sudor en la superficie vaginal. A menudo los musculos vaginales se contraen bruscamente, juntando las paredes vaginales en tal forma que fuerzan la expulsión vaginal de las secreciones en forma de chisquete. Esta secreción, con las contracciones en la meseta del orgasmo, constituyen la creencia equivocada de que las mujeres eyaculan al igual que los hombres. Es importante saber que el sudor solo sirve como lubricante para ayudar a la penetración del pene facilitando así la ejecución del coito.

TOMEN EN CUENTA... que los aspectos psicológicos que se presentan durante su intimidad, como son, la ternura, la sensación de cercanía y el compartir sentimientos profundos, que producen satisfacción en la relación sexual y enriquecen el orgasmo cuando éste se presenta.

Ahora bien, una forma en la que pueden identificar su respuesta orgásmica es por la elevación arterial, frecuencia del pulso, respiración más profunda y rápida congestión de tejidos especiales con sangre y finalmente la liberación explosiva de tensión nerviosa denominada orgasmo. Cabe señalar que éste se centra en la región pélvica, en el pene, próstata y en las vesículas seminales de los hombres y el clítoris, la vagina y el útero de las mujeres, su duración es alrededor de 3 a 10 segundos aproximadamente. Puede presentarse simultáneamente o bien en diferentes tiempos, sin tener un orden establecido, lo cual no quiere decir que exista mayor o menor satisfacción en los miembros de la pareja, es recomendable que si a la pareja le satisface tener un orgasmo simultaneo se retarde la eyaculación, hasta lograr que su compañera alcan-

ce el orgasmo. Ahora bien, si alguno de los miembros tiene el orgasmo en menor tiempo, deberá continuar estimulando a su pareja para lograr éste.

Sin embargo, la respuesta es casi siempre psicológica y debe manejarse según las circunstancias de la pareja, es conveniente señalar que el orgasmo no es el criterio más importante de satisfacción sexual, ya que la cercanía, el comportamiento diario hacia su pareja pueden proporcionar mayor plenitud que los orgasmos.

Los factores tales como: la ansiedad, culpa, depresión, tensiones de trabajo, ira, problemas familiares, económicos, etc., no solo pueden afectar la calidad del orgasmo, sino también ser tan intensos que bloqueen totalmente la respuesta orgásmica. Otros factores que alteran dicha respuesta, son las drogas como el alcohol y la marihuana principalmente utilizados de manera excesiva. Se ha comprobado que el alcohol retarda los reflejos, dilata los vasos sanguíneos - interfiriendo así la capacidad de erección. Aunque por otro lado se considera un facilitador (estimulante), para iniciar un contacto sexual, ya que parece eliminar los factores emocionales que interfieren al acercamiento íntimo en una pareja (tensiones, ansiedad, depresión, etc.).

En cuanto a la marihuana se ha encontrado que distorciona la percepción del tiempo y puede producir la ilusión de un orgasmo prolongado, es decir, el consumidor de dicha droga ejercerá psicológicamente la función que haya determinado efectuar, pues en realidad no tiene efecto positivo ni negativo sobre el apetito o acto sexual.

4. En el siguiente cuadro respondan de manera individual las preguntas que se les plantean;

	EL	ELLA
- Defina con sus propias palabras lo que sería para usted un orgasmo.		
- Escriba tres cambios de conducta - que presente su pareja durante el orgasmo.		
- Mencione tres situaciones que propicien las relaciones sexuales con su pareja.		
- Qué frases le gusta más escuchar de su pareja al momento del acto sexual		
- Qué conductas le agrada que realice su pareja en el mismo momento.		

### ZONAS EROGENAS,

No hay nada más natural y agradable en una relación que el apreciar el cuerpo de la pareja, usando toda la sensibilidad que poseen. Para esto es conveniente descubrir las zonas sensibles "o erógenas" con que cuentan, que son las partes del cuerpo que poseen una gran concentración de terminaciones nervio -

sas, que cuando son estimuladas, provocan una reacción sexual. Estas zonas son muy numerosas y son básicamente las mismas tanto en el hombre como en la mujer, aunque por supuesto, existen variaciones individuales en dichas zonas y en el grado de excitación y estímulo. Tomen en cuenta que pueden presentarse dos tipos de estimulación, física y sexual:

- a) ESTIMULACION FISICA: se presenta en las zonas erógenas más sensitivas, como en los genitales y las superficies que rodean a éstos; las regiones internas y externas de los muslos, nalgas y abdomen, las glándulas mamarias (específicamente los pezones), la espalda, los hombros, el cuello, lóbulos de las orejas, párpados y especialmente la boca, la lengua ojos y nariz, - constituyen todos ellos zonas ricas en terminaciones nerviosas.
- b) ESTIMULACION SEXUAL: el hombre se excita con una gran variedad de estímulos, el más obvio y potente es el tacto. La mayoría también responde a otros, tales como la literatura erótica, los estímulos visuales como son las mujeres vestidas o desnudas o sus fotografías, películas eróticas sonidos de actividad sexual o el solo pensar en dichas actividades cualquier estímulo (un perfume o una canción) que esté asociado con experiencias sexuales previas pueden producir una respuesta sexual en su pareja.

Las mujeres evidentemente son más variables que los hombres en cuanto a sus respuestas sexuales ante los estímulos. Algunas responden más o menos a los estímulos que responde el hombre. Sin embargo, las mujeres en general, parecen responder a una variedad menos amplia de los estímulos que los hombres. Ellas tienden a responder considerablemente al tacto al igual que los hombres y de -

la misma manera que éstos, a menudo responden a la vista de ciertos hombres - en particular, ya sean vestidos o desnudos, pero raramente lo hacen ante imágenes que representan a aquellos o a la vista de órganos sexuales masculinos.

Esto se debe principalmente a factores como el modelo familiar; masculino o femenino, la cultura y la sociedad en los que se han desarrollado cada uno de ellos. Es conveniente tomar en cuenta que aunque este aprendizaje se da a lo largo de la vida es posible enriquecer las habilidades obtenidas hasta el momento y desarrollar en la pareja algunas otras que sean agradables e interesantes para ambos, ya que así obtendrán mayor identificación en estos aspectos.

#### EJERCICIOS:

INSTRUCCIONES: Contesten las siguientes preguntas según corresponda:

1. Mencionen las zonas erógenas masculinas y femeninas:

---



---



---

2. Anoten las zonas erógenas de su pareja, en el espacio que corresponda a cada uno de ustedes:

EL

ELLA

---



---



---



---



---



---

3. De las zonas erógenas que ha identificado su pareja en usted (y viceversa) anoten cuáles les producen mayor placer:

EL

ELLA

---



---



---



---



---



---

### TECNICA EN LA ESTIMULACION SEXUAL,

La estimulación en la pareja proviene de diversas fuentes; por lo general ésta comienza con la comunicación verbal y los ademanes indirectos (los cuales han sido descritos detalladamente en el eje de comunicación). Para de esta manera ir identificando cuáles son las conductas y comportamientos que les son más placenteros y así establecer un vocabulario particular de frases estimulantes, que propicien la actividad sexual.

No existe ninguna rutina establecida que sea universalmente necesaria o útil en la preparación para el coito. La respuesta de hombres y mujeres individuales son sumamente variables y singulares de tal manera que, no existe una fórmula para todas las parejas, pues lo que es ideal para una puede no serlo para otra.

No obstante, es algo común que la mujer necesite de un periodo de estimulación más prolongado que el hombre, para evitar el dolor de la primera penetración y para aumentar sus posibilidades de alcanzar el orgasmo. Mientras que el hombre puede lograr la erección en unos cuantos segundos, la mujer necesita de unos cuantos minutos para excitarse totalmente y producir una lubricación vaginal

adecuada.

También es importante que se hagan saber que gozan su apariencia física, intelectual y sus habilidades de comunicación y de comportamiento, mostrando una libre expresión de "amor" y excitación para constituir una relación sexual equilibrada.

Una vez que se ha establecido una clara comunicación (ver apartado de comunicación) además de confianza e igualdad entre ambos compañeros, una pareja puede estar capacitada para ayudar en forma recíproca a obtener mayor plenitud sexual, para ésto se les recomienda hacer el esfuerzo de descubrir qué es lo que da a su pareja el máximo placer y usar, este conocimiento para desarrollar su propia técnica sexual.

ES IMPORTANTE,.. que ustedes tomen en cuenta lo anterior, pues por desgracia demasiadas personas después de establecer una relación permanente suspenden inclusive los esfuerzos mínimos para mantenerse interesantes ante los ojos de su pareja.

En otro nivel, las cualidades de amor, cortesía y sensibilidad hacia las necesidades y deseos del otro son fundamentalmente para toda interacción humana satisfactoria y relaciones sexuales placenteras.

Otro aspecto importante es el ritmo y estilo que constituyen un asunto de gusto individual. Sin embargo, es común, proceder lentamente y en forma delicada y sutil con el fin de producir la satisfacción del compañero y no apu -

rarse para satisfacer sus propias necesidades, lo que dependerá del gusto y -  
acoplamiento de la pareja. RECUERDEN que la forma más apropiada y menos tensa-  
por parte de ambos para determinar sus deseos eróticos específicos, consiste -  
en abrir y dejar abierta la puerta de la comunicación con un ambiente relaja-  
do e íntimo y las caricias que conlleva el prelude amoroso.

Las parejas que desean preservar el placer y el vigor de las relaciones sexua-  
les deben trabajar en forma consistente para proporcionar novedad al sexo co-  
mo lo hacen para mantener otros aspectos de sus relaciones cotidianas.

### COMO DAR GUSTO A LA PAREJA.

Ya que ustedes han detectado algunas actividades o juegos sexuales que les a-  
graden, pueden hacer uso de éstos para tener una mejor relación íntima. Si aún  
no han puesto en práctica lo que a su pareja parece agradarle, háganlo cuanto-  
antes y agreguen algunos otros detalles que la hagan más agradable...recuer-  
den que con un poco de imaginación pueden mejorar significativamente su rela-  
ción sexual.

Por ejemplo ustedes pueden planear una relación secreta para el fin de semana-  
en un lugar "X", o bien el hacer el amor puede empezar en algún lugar de la ca-  
sa que no sea precisamente la alcoba, pues la novedad puede añadirse a la rela-  
ción sexual, un compañero que impulsivamente levanta en brazos a su pareja y -  
la lleva al "lecho" para un acto de amor apasionado o la pareja que ocasional-  
mente hace el amor mientras se baña, o la mujer que sorprende al compañero apa-  
reciéndosele con vestimenta agradable para él además de una sonrisa; estas pa-

rejas seguramente no contarán con relaciones sexuales aburridas aún después - de años de vivir juntos.

Las parejas que desean mantener el interés en este tipo de relaciones por un largo período, deben tener presente el efecto negativo que pueden tener sobre el juego amoroso las relaciones aceleradas y sin llegar a establecer una adecuada compenetración.

### AMBIENTE DE CAMBIO,

El deseo de variedad en la vida sexual del individuo es normal. Si este ideal es alcanzado dentro de una relación sexual duradera, habrá menor probabilidad en forma considerable de que cualquiera de los conyuges la busque en otra parte. TOMEN EN CUENTA que la imaginación y la aceptación de la sensación de confianza servirá a la mayoría de las parejas en forma excelente.

Sin embargo, debe hacerse incapie que un cierto grado de monotonía penetrará - en forma inevitable en toda relación sexual de cierta duración, sin importar - cuanto se "amen" el hombre y la mujer o cuantas novedades introduzcan en su vida sexual.

### PROBLEMAS SEXUALES COMUNES,

Psicólogos, trabajadores sociales y otros especialistas que estudian la conducta sexual humana han calculado que un gran porcentaje de matrimonios presentan alguna forma de desajuste sexual. Algunos de los cuales provienen de la igno -

rancia con respecto a técnicas sexuales, mientras que otros problemas tienen su origen en miedos al fracaso o al rechazo. Otros son más complejos y requieren tanto terapia sexual como psicoterapia. Algunas de estas complicadas clasificaciones pueden ser corregidas con un tratamiento, ya que las personas afectadas con frecuencia son hombres y mujeres de clase media.

Es conveniente que ustedes conozcan los diferentes problemas sexuales a los que se enfrentan algunas parejas; en el caso del sexo masculino son:

1. EXCITACION SEXUAL INHIBIDA: es la incapacidad del hombre para tener o mantener una erección que le permita realizar el acto sexual. Esta se clasifica en: a) Inhibición orgásmica, causada por algún defecto anatómico en el sistema reproductivo o en el sistema nervioso central; b) Inhibición funcional, causada por alteraciones nerviosas, uso excesivo de alcohol o drogas, problemas circulatorios, envejecimiento o cansancio; c) Inhibición primaria, en la cual el hombre nunca ha tenido una erección para la realización del acto sexual y; d) Inhibición secundaria, es cuando se ha tenido por lo menos una experiencia exitosa aunque en la actualidad ya no se presente.
2. EYACULACION PREMATURA: se refiere a la salida del semen antes de, justo en el momento de, o inmediatamente después de la penetración, ésta se da por cuestiones psicológicas que actúan bloqueando la percepción de las sensaciones que conducen a la eyaculación.
3. EYACULACION RETRASADA: es una alteración en la cual él tiene problemas para eyacular cuando el pene está dentro de la vagina, ésta puede ser causa-

da por factores como el miedo, la ansiedad o un compromiso afectivo hacia su pareja.

Por otra parte las alteraciones en la función sexual femenina son:

1. **FALTA DE RESPUESTA SEXUAL:** se caracteriza por una carencia total de deseo (repulsión al acto sexual, miedo, insatisfacción sexual).
2. **DISFUNCION ORGASMICA:** ésta se clasifica como primaria, es cuando la mujer nunca ha tenido un orgasmo mediante cualquier método de estimulación o situación cuando ella ha conseguido cuando menos un orgasmo pero ya no puede lograrlo en la actualidad.
3. **VAGINISMO:** se refiere a la presencia de contracciones musculares fuertes dentro de la vagina que hacen que la penetración resulte imposible. Este puede ser originado por miedo al dolor durante la penetración, culpabilidad, frustración con respecto al acto sexual e inhibiciones resultantes de experiencias traumáticas.
4. **DISPAREUNIA:** problema sexual que a menudo se asocia al vaginismo, es el coito doloroso o difícil, los factores que pueden producirla son principalmente emocionales, traumatismos físicos, infecciones del sistema reproductor y lubricación vaginal insuficiente.

Con lo anterior se presenta un bosquejo general de los problemas sexuales a que se pueden enfrentar ustedes como pareja, esto es con la finalidad de que les sea más fácil identificarlos cuando se presenten y puedan acudir con un

especialista que proporcione un tratamiento adecuado a las características específicas de su problema.

### EJERCICIOS:

INSTRUCCIONES: en base a la lectura realizada contesten lo que se les pide en el siguiente cuadro:

	EL	ELLA
Anoten 3 aspectos físicos que les agraden de su pareja.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Anoten 3 lugares en los que les gustaría tener relaciones sexuales que no sea la alcoba.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Mencionen las frases que les gustaría oír de su pareja durante su relación sexual.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

### i A T E N C I O N i

- Escriban el tipo de ropa que les gustaría que use su pareja en una noche de "amor":

EL

ELLA

EL

ELLA

---

---

---

---

- Describan el ambiente físico propicio para que establezcan una relación sexual y el tiempo ideal para llevar a cabo ésta:

---

---

---

---

Tiempo ideal: \_\_\_\_\_

APARTADO  
DE  
SOLUCION DE PROBLEMAS



## SOLUCION DE PROBLEMAS,

Como pareja continuamente nos enfrentamos a situaciones problemáticas en donde se requiere una adecuada alternativa o estrategia de solución, por lo que consideramos que toda pareja debe contar con repertorios que le permitan enfrentarse exitosamente a la problemática de su vida cotidiana.

Existen muchas formas de abordar este tipo de situaciones y comúnmente adoptamos aquellas donde la persona toma la decisión tan apresurada que no le permite pensar en sus posibles consecuencias ni en otras alternativas de solución.

Otras veces la persona "no tiene ni idea" de qué opción tomar esto dependerá en gran medida de lo complejo de la situación y de la habilidad adquirida al respecto, lo que en última instancia hace que una situación se nos manifieste como sencilla, complicada o imposible. Más aún lo que hace a un problema manifestarse como trivial (poco importante) o crucial (de suma importancia) es básicamente su consecuencia y lo urgente de la situación.

Como pareja constantemente necesitamos negociar, tener conversaciones difíciles, expresar cumplidos, responder a fracasos, expresar afecto, tomar decisiones, controlar la ira, etc. Por lo que es importante desarrollar habilidades que tal vez nunca hayan practicado o agudizar y reafirmar otras que puedan parecerles difíciles. Las habilidades son aquellas que individualmente y como pareja necesitamos para llevar una vida satisfactoria y efectiva en el trabajo, en nuestro trato social y en todas partes.

Son también habilidades que pueden ayudarles a sentir mayor confianza en ustedes mismos en una gran variedad de situaciones, las cuales hasta la fecha han procurado evitar o les resultan incómodas, consideren que algunas de estas habilidades ya han sido tratadas en el presente manual (apartados de Información y Comunicación) lo cual facilitará el desarrollo del presente eje.

Existen habilidades que podemos desarrollar como: aprender a gozar y acrecentar las cosas potencialmente agradables de la vida, es decir, hacer que las cosas sean gratas, buscarlas, multiplicarlas y disfrutarlas, también requiere un aprendizaje que sin duda ustedes pueden desarrollar. Además de aprender y reducir o eliminar la insatisfacción de las experiencias desagradables.

Podemos ser capaces de manejar nuestros malestares constructivamente, logrando reducir nuestras funciones, evitar que una tristeza se convierta en depresión, que un enojo se transforme en agresión o violencia, que una situación incierta sea llevadera, que un desacierto no sea equivalente a incomunicación o que una contrariedad no nos afecte. Se pueden manejar mejor los problemas que tenemos, reducirlos, minimizarlos o hasta eliminarlos.

Para esto el presente eje contempla una serie de ejercicios que le facilitarán desarrollar una estrategia general en la solución de problemas de modo que ustedes determinarán la solución más adecuada para poder llevarla a cabo.

Por tal motivo presentamos una serie de puntos descritos de manera clara y específica que les ayudarán a manejar sistemáticamente la solución de proble

mas.

Es importante señalar que si no les queda claro algún punto o como se resuelve algún ejercicio, inicien una nueva lectura de la parte que presente dificultad, así podrán pasar al punto siguiente.

Por último es conveniente que lean con atención el texto y resuelvan los ejercicios no olvidando poner en práctica los elementos que se revisaron en los ejes anteriores.

I E M P E C E M O S I



PASOS PARA LA SOLUCION DE PROBLEMAS.

1. Definir el problema.
2. Elaborar una lista de todas las posibles soluciones para resolver el problema.
3. Analizar las ventajas y/o desventajas de cada una de las posibles soluciones.
4. Evaluar ventajas y desventajas de cada alternativa en función de la accesibilidad de cada una.
5. Tomar la mejor solución.

Cada uno de estos puntos contribuyen para facilitar la adquisición de dichas habilidades por parte de la pareja. En seguida se detallará en qué consiste cada uno de ellos.

## 1. DEFINIR EL PROBLEMA,

Para llevar a cabo este paso es conveniente seleccionar un solo problema a resolver describiendo específica y claramente en qué consiste éste, señalar por qué se considera un problema, es decir, que modificaciones se están presentando en ustedes a raíz de éste.

Ustedes van a saber que tienen un problema cuando:

- a) No tengan la respuesta o solución a una situación "X"
- b) Tienen cambios fisiológicos (falta de sueño, manos sudorosas, cansancio, pérdida de apetito, etc.) es importante determinar si estos cambios son provocados por alguna enfermedad (mal funcionamiento de algún órgano) o si realmente son originados por una situación problemática, cabe señalar que no siempre se presentan los mismos cambios todo va a depender de la persona y de la situación que se presente, aunque esto no es regla general.
- c) Se presentan cambios de conducta (comer en exceso, llegar tarde a las citas importantes, perder el interés para realizar actividades, discusiones, etc.)
- d) Se presentan con frecuencia los puntos anteriores.

A partir de esto ustedes van a identificar cuál es la situación problemática, por lo que deberán utilizar términos concretos.

Para facilitar el entendimiento de los pasos que llevan a la solución del problema se presenta un caso a partir del cual se ejemplificará cómo resolver y/o aplicar cada uno de los puntos descritos, para que posteriormente ustedes

hagan lo mismo con un problema de su vida cotidiana.

CASO: desde hace tiempo aproximadamente dos meses Luisa y Jorge tienen constantes discusiones (casi diario) debido a que se encuentran en la difícil situación de elegir entre la compra de un auto (él) o de un departamento propio (ella). A partir de esto él ya no va a comer a la casa, no va por ella al trabajo, ya casi no asisten a reuniones, tiene dolores de cabeza constantemente, se pone nervioso (manos sudorosas, falta de sueño, etc.). Por otro lado ella se muestra indiferente ante dichas conductas y trata de convencerlo de la compra del departamento aunque cada vez que tocan este punto ella grita, llora, hace reproches, no le tiene atenciones, no le sirve sus alimentos, no le tiene lista su ropa, se pone pálida, se le seca la boca y ha llegado a desmallarse.

#### PASO No. 1

De acuerdo al caso y a lo expuesto en el punto No.1 (definición del problema) se le presenta un ejemplo de cómo describir concretamente un problema:

a) El problema es que:

Una pareja se encuentra ante la difícil situación de elegir entre la compra de un auto o de un departamento.

-A partir del problema mencionaremos los cambios fisiológicos y de conducta que se han presentado.

b) Cambios fisiológicos:

EL.- Tiene dolores de cabeza, se pone nervioso (falta de sueño, le sudan las-

manos, etc).

ELLA.- Se pone pálida, se le seca la boca, ha tenido desmallos.

c) Cambios de conducta:

EL.- No va a comer a casa, no va por ella al trabajo, no asisten a reuniones.

ELLA.- Muestra indiferencia ante las conductas de él (no le contesta cuando le habla, no le pregunta acerca de los cambios que ha notado en él, etc., insiste sobre la compra del departamento, grita, llora, hace reproches con respecto a la compra del departamento no le sirve sus alimentos, no prepara su ropa.

d) Frecuencia de los cambios presentados:

Cabe señalar que en el caso descrito únicamente se indica una frecuencia general con que se presentan las discusiones que están originando dichos cambios, pero es importante que cuando ustedes describan su problema personal, especifiquen claramente la frecuencia con que se presentan éstos.

## 2.- ELABORAR UNA LISTA DE TODAS LAS POSIBLES SOLUCIONES PARA RESOLVER EL PROBLEMA.

Tan pronto como el problema ha sido definido es necesario elaborar una lista de todas las posibles soluciones, es decir, dar "rienda suelta a las ideas o alternativas", dejar a un lado los juicios adversos. Todo esto con la finalidad de que ustedes expresen las diversas "salidas" a su problema sin pensar en su factibilidad, ya que esto se analizará en el momento oportuno.

## PASO No. 2

Ahora se elaborará una lista de todas las posibles soluciones para resolver el problema tratado.

- Conseguir un crédito para lograr obtener ambas cosas (auto y depto.)
- Buscar un auto y una casa más económicos para comprar ambos.
- Analizar qué tan eficientes son los medios de transporte.
- No seguir rentando cuando se puede obtener una casa propia.
- Comprar el carro y solicitar un crédito hipotecario para obtener la casa posteriormente.

NOTA: estas son algunas de las alternativas, aunque cabe señalar que existen otras que también pueden ser adecuadas a este problema.

### 3.- ANALIZAR LAS VENTAJAS Y/O DESVENTAJAS DE CADA UNA DE LAS POSIBLES SOLUCIONES.

De acuerdo a las alternativas de solución que se hayan planteado se analizarán las ventajas y desventajas de cada una de éstas, buscando la combinación y el mejoramiento de tal manera que puedan generarse alternativas de calidad.

## PASO No. 3

Observe el siguiente cuadro (No.1) en el que se muestra cómo analizar las ventajas y/o desventajas de todas las posibles soluciones,

CUADRO No.1 Análisis de Soluciones: Ventajas y/o Desventajas.

SOLUCIONES	VENTAJAS	DESVENTAJAS
1. Conseguir un crédito para comprar ambas cosas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que podrían obtener ambas cosas auto y casa.</li> <li>- Que obtendrían a corto o mediano plazo casa y auto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se sabe el monto del crédito y podría ser muy poco.</li> <li>- Que fuera muy tardado el otorgamiento del crédito.</li> <li>- Que no se otorgara éste.</li> </ul>
2. Buscar un auto y una casa más económicos para comprar ambos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquieren fácilmente ambas cosas sin obtener deudas extras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que el auto se descomponga constantemente y salgan más caras las reparaciones y no les proporcionen el servicio esperado.</li> <li>- Que la casa no cuente con los servicios mínimos necesarios para habitarla.</li> </ul>
3. Comprar una casa propia para ya no seguir rentando.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La inversión sería a su favor.</li> <li>- Contando con lo alto que están las rentas quizá hasta podrían tener algún ahorro.</li> <li>- Tomando en cuenta lo rápido que están aumentando los bienes y raíces mientras más pronto se tenga uno será más fácil su adquisición que si se deja para después.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Por apresurarse en la compra no elijan adecuadamente.</li> <li>- Que no se entregue pronto la casa y tengan que seguir rentando de cualquier manera.</li> </ul>
4. Comprar el carro y solicitar un crédito hipotecario para obtener la casa posteriormente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que se podrían desplazar más rápido.</li> <li>- Que no se preocuparían por conseguir un medio de transporte a la hora y en el lugar que fuera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener un desfalte por dicha compra.</li> <li>- Que quizás el auto sólo sea utilizado por uno de los miembros de la pareja y otro no contaría con las mismas ventajas.</li> </ul>

CUADRO No.2 Consecuencias de las Soluciones Planteadas (Cuadro No.1).

CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS A MEDIANO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO
<p>PAREJA:</p> <p>1. Que sean muy altos los intereses y no puedan pagarlos. No poder cubrir gastos con los - que ya se cuentan.</p> <p>OTROS:</p> <p>1. Que tengan que pedir prestamos a amigos y familiares.</p> <p>PAREJA:</p> <p>2. Cubrirfan ambas necesidades.</p> <p>OTROS:</p> <p>2.</p> <p>PAREJA:</p> <p>3. Que sigan trasladandose en - transporte urbano.</p> <p>OTRAS:</p> <p>3. Que en algún momento dependan de otros para trasladarse.</p> <p>PAREJA:</p> <p>4. Que el beneficio sólo sea para - el que trae auto. Que suban las rentas.</p>	<p>Que suba la tasa de intereses y no se alcancen a pagar.</p> <p>Que surjan gastos imprevistos y no se puedan solventar al momento.</p> <p>Deber dinero a varias personas.</p> <p>Que surjan gastos de reparación, impre vistos de la casa y/o auto.</p> <p>Tener que pedir prestamos a amigos y/o familiares si los gastos son muchos.</p> <p>Que los arreglos que se hagan a la casa serán en beneficio propio.</p> <p>Que le otorguen el crédito y puedan - comprar la casa. Que los pagos serán en beneficio propio</p>	<p>Poder ahorrar para obtener algo mejor.</p> <p>Que a la larga la mensualidad sea mínima por los aumentos salariales y así - obtener el auto deseado.</p> <p>Que en unos años serán propietarios de casa y auto.</p>

4.- EVALUAR VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE CADA ALTERNATIVA EN FUNCION DE LA ACCESIBILIDAD QUE TENGA CADA UNA.

Este punto es importante en la medida que dos o más alternativas puedan combinarse o complementarse de tal forma que se generen soluciones más completas y, por supuesto, con mayores probabilidades de llevarlas a cabo con éxito.

PASO No. 4

De acuerdo a las ventajas y desventajas mencionadas se presentan en orden de accesibilidad de las consecuencias de las soluciones propuestas.

SOLUCIONES:

- 1.Comprar una casa propia para ya no seguir rentando.
- 2.Comprar el carro y solicitar un crédito hipotecario para obtener la casa - posteriormente.
- 3.Conseguir un crédito para comprar ambas cosas.
- 4.Buscar un auto y una casa más económicos para comprar ambos.
- 5.Tomar la mejor decisión.

Como su nombre lo indica, en este punto se elegirá la mejor o más adecuada alternativa o estrategia en base a los dos siguientes aspectos:

- a) Predicción de las posibles consecuencias de cada alternativa
- b) Predicción de la utilidad de las consecuencias para tratar con el problema originalmente formulado.

## 5.- TOMAR LA MEJOR SOLUCION.

Aquí anotaremos la solución escrita en primer orden, ya que ésta fue considerada como la más adecuada al problema.

## PASO No. 5

De acuerdo al caso mencionado la solución de primer orden es la siguiente:

" Comprar una casa propia para ya no seguir rentando"

Una vez que se ha descrito y especificado en qué consiste cada punto ustedes podrán resolver un problema cotidiano siguiendo el orden de los ejercicios - que se presentan y que ya han sido resueltos con ejemplos a lo largo del apartado.

Si algún punto no quedara claro recuerden regresar a la lectura del mismo para resolverlo satisfactoriamente.

i i i    E M P E C E M O S    i i i

INSTRUCCIONES: Seleccionen un problema cotidiano y escriban en qué consiste, - especificando claramente cada uno de los puntos que han sido - mencionados, para que posteriormente puedan resolver los ejercicios que se presentan.

RECUERDEN iniciar planteando problemas sencillos, es decir, de los problemas-fáciles a los difíciles para desarrollar más rápido la habilidad,

¡No olviden mencionari:

- ¿ Por qué es un problema ?
- ¿ Qué cambios ha traído ?
- ¿ Cuándo inicio ?
- ¿ Con qué frecuencia se presenta?

EJERCICIO No,1

- A partir del problema seleccionado defina cuál es el problema concreto que se maneja.

- a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Anoten los cambios fisiológicos y de conducta que se presentan a raíz del problema planteado,

CAMBIOS	b) Fisiológicos	c) De conducta
EL		
ELLA		

- Especifiquen la frecuencia con que se presentan estos cambios (2 veces por semana, cada quince días, una vez al mes, etc.).

	CAMBIOS	FRECUENCIA
EL		
ELLA		

## EJERCICIO No.2

- Elaboren una lista de todas las posibles soluciones para resolver el problema mencionado.

## ALTERNATIVAS :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

## EJERCICIO No.3

- Analicen las ventajas y/o desventajas de cada una de las posibles soluciones

SOLUCIONES	VENTAJAS	DESVENTAJAS
1.		
2.		
3.		
4.		

## EJERCICIO No.4

- De acuerdo a las ventajas y desventajas mencionadas anoten en orden de importancia las soluciones propuestas. ¡ RECUERDEN ¡ que si alguna de las alternativas complementa a la otra pueden unirse para formar una sola, y así tener mayor probabilidad de llevarlas a cabo con éxito:

S O L U C I O N E S :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

## EJERCICIO No.5

- Anoten la solución escrita en primer orden, ya que ésta fue considerada la más adecuada al problema planteado.

--

Una vez que hemos revisado cuáles son los pasos que nos llevan a la solución de problemas es importante tomar en cuenta que otro aspecto que complementa este punto es la reestructuración cognitiva (cambios en la forma de pensar, es decir, tratar de pensar positiva y funcionalmente de acuerdo a la situación que enfrentamos, por lo que se recomienda leer cuidadosamente cada uno de los pasos que se presentan en el siguiente eje "Reestructuración Cognitiva".

APARTADO  
DE  
REESTRUCTURACION DE  
PENSAMIENTOS



## REESTRUCTURACION COGNITIVA ; REESTRUCTURACION DE LOS PENSAMIENTOS,

Como hemos venido mencionando nosotros adquirimos nuestros valores creencias y actitudes de las personas con quienes nos asociamos, especialmente de nuestros padres, maestros y compañeros, de los medios masivos de información y de una variedad de otras experiencias,

De modo que nosotros aprendemos a pensar y a comportarnos ante determinadas situaciones.

A pesar de que por lo general nos comportamos de acuerdo a las normas que se establecen en nuestra sociedad, muchas veces, esta forma de comportarnos no nos lleva a una vida satisfactoria.

La mayoría de nosotros hemos observado en ocasiones que determinadas parejas parecen estar muy satisfechas y disfrutan bastante de la vida pensamos que son felices y nos sorprendemos si llegamos a descubrir que el ambiente que las rodea no es el "ideal" ya que existen carencias, dificultades y contrariedades más "graves" que las que podamos enfrentar.

→ RECUERDEN que existen diversas causas de problemas personales y de pareja que pueden actuar simultáneamente, sin embargo, un factor que es motivo de muchas dificultades, está en "el pensamiento"; es decir, lo que nos decimos, nuestro lenguaje interno que juega un papel determinante en cómo nos comportamos, muchos de los malestares que tenemos no provienen ni son causados directamente-

por la experiencia que hemos vivido, sino por la manera en cómo la procesa - mos e interpretamos. Existen formas de pensar funcionales que nos ayudan a - resolver nuestros problemas personales o de pareja pero otras, nos los agravan o intensifican.

Por ésto es importante reconocer que:

- Todos tenemos problemas a diferentes niveles.
- Los problemas son una oportunidad que nos permite crecer, desarrollarnos y madurar ante la insatisfacción que sentimos.
- Los problemas se dan en situaciones específicas, es decir, no tenemos que - cambiar en todo, sólo en donde se manifiestan nuestras dificultades.
- Los problemas requieren que hagamos un esfuerzo continuo y tengamos una - forma de pensar positiva que permita responder adecuadamente ante cualquier circunstancia.
- Existen ideas o pensamientos tanto negativos como positivos, ésto va a de - pender de la situación que vivamos o enfrentemos, es decir, de las expe - riencias que hayamos tenido y las ventajas o desventajas que nos hayan apor - tado, para lo cual es conveniente proponer pensamientos alternativos que - ayuden a resolver las necesidades que se presentan tanto en la pareja como en otros círculos sociales. Esto es, un pensamiento que ustedes hayan teni - do puede ser favorable en una situación pero puede no serlo en otra, por - lo cual la clasificación de un pensamiento como negativo o positivo estará en función de la situación que se enfrente y de las consecuencias que pue - dan tener en su comportamiento (mayor comunicación, alegría, realizar más - actividades juntos, llanto, alejamiento de la pareja, indiferencia, etc.).

Los pensamientos negativos nos crean apatía, inseguridad y todo tipo de males emocionales, los positivos ayudan a convertir un malestar en una situación manejable o a veces a eliminar totalmente un problema. En seguida se mencionan algunas características y ejemplos de éstos, para que ustedes vayan identificando los diferentes tipos de pensamientos o ideas que se presentan en su relación.

#### CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.

1. Piensan en realidades de todo o nada.
2. Se interpretan problemas de manera horrible e insoportable.
3. Distorcionan la realidad.

#### EJEMPLOS Y CONSECUENCIAS :

- De qué sirve que me haya traído a la fiesta si nadie me hace caso,..nadie me quiere...  
Consecuencias: tristeza, llanto, aburrimiento, malestar.
- Es insoportable nuestra relación...no podemos continuar peleando todo el tiempo...  
Consecuencias: discusiones, enojos, falta de comunicación, etc.
- Si tú hubieras llegado temprano,no me habrían regresado del trabajo...  
Consecuencias: enojo, no asumir responsabilidad propia, problemas en el trabajo.

## CARACTERISTICAS DE LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS,

1. Están apoyados en la realidad,
2. Son ideas condicionales o relativas.
3. No generalizan, admiten probabilidad en las conclusiones.

### EJEMPLOS Y CONSECUENCIAS :

- El departamento es muy bonito pero por el momento no es posible adquirir - lo...

Consecuencias: no adquirir compromisos que no se puedan cubrir, mayor comunicación al hablar sobre el problema, comprender la realidad, etc.

- Si ahorramos este mes compramos la televisión que tanto nos gusta...

Consecuencias: darse gusto en lo que desean, pasar momentos agradables, etc.

- Entiendo que hayas tenido mucho trabajo y te retrasaras, pero comprendo que estoy preocupada, en otra ocasión procura comunicarte conmigo...

Consecuencias: mayor entendimiento, confianza, comunicación, relación armónica.

NOTA: RECUERDEN... que estas ideas o pensamientos se van a clasificar como - negativas o positivas de acuerdo a la situación en la que se presenten y a las consecuencias que se obtengan de éstas.

De acuerdo a esto podemos decir que los pensamientos o ideas negativas provocan emociones de malestar que impiden lograr la obtención de la felicidad en las experiencias. Generan apatía, ansiedad, depresión, furia, inhibición, etc.

obstaculizando la comunicación satisfactoria con su pareja o con otras personas, sacrifican la estima profesional y nos alejan de las actividades constructivas necesarias para la solución adecuada de los problemas que enfrentamos. Por lo tanto ustedes deben tratar de disminuir y manejar adecuadamente dichos pensamientos e incrementar sus pensamientos positivos ayudará a entender la realidad de la vida, provocando que los malestares disminuyan y se conviertan en pensamientos que ayuden a comportarnos adecuadamente ante nuestros problemas.

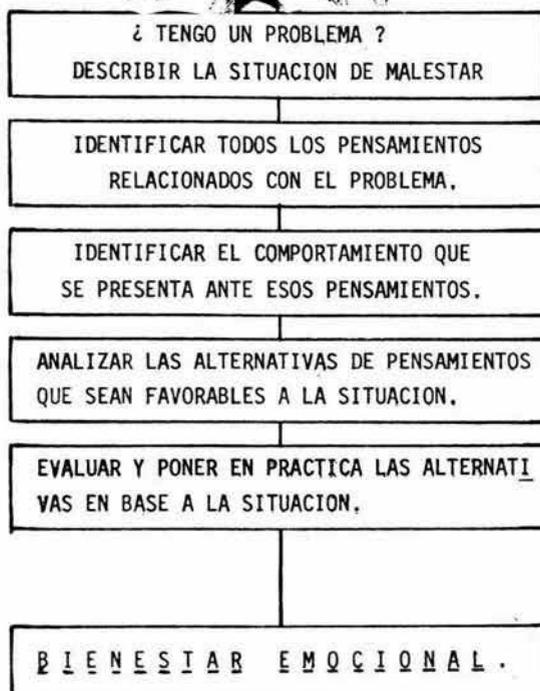
AFORTUNADAMENTE... en algunas ocasiones podemos sacarle provecho a la experiencia y a través de ésto sentirnos agusto, si identificamos las ideas negativas y nos esforzamos por modificarlas, podemos lograr grandes avances en el bienestar emocional.

Los pasos que tenemos que seguir para combatir los efectos provocados por los pensamientos negativos son:

1. Partir de un problema estableciendo la situación concreta en donde surge.
2. Identificar los pensamientos que se tienen en dicha situación.
3. Detectar los pensamientos negativos y descubrir sus características,
4. Analizar las ideas negativas para proponer alternativas funcionales hasta hacer que sean permanentemente positivas.
5. La ejecución de los pasos anteriores podrá llevarlos a compartir experiencias placenteras con su pareja (ver esquema No.1).

También es importante tomar en cuenta los efectos en el comportamiento, ya -

## ESQUEMA No. 1



que éstos en ocasiones llegan a provocar situaciones de malestares físicos, tales como : dolores de cabeza, gastritis, etc., y emocionales que generan un comportamiento particular en nuestra persona como: ansiedad, depresión, tensión, desesperación, todos ellos producto de pensamientos negativos que en "X" situaciones tenemos, provocando problemas con nuestra pareja, con la familia, compañeros de trabajo, etc. De ahí la importancia de identificar los pensamientos desventajosos, aprender a controlarlos y modificarlos apoyándonos para ésto de alternativas positivas que contribuyan a una mejor relación de pareja, sin olvidar poner en práctica de manera integral lo tratado en los apartados anteriores.

Un ejemplo de ello es el siguiente:

SITUACIÓN: Claudia le dedica la mayoría de su tiempo a Jorge, cuando sale con sus amigas ella piensa,.. "yo aquí divirtiéndome y Jorge sin mi atención". Soy egoista icómo puedo pasarla tan bien si no estoy cumpliendo como pareja! Buscaré acortar esta reunión.

PENSAMIENTO: "Yo aquí divirtiéndome y Jorge sin mi atención"

"Soy egoista" "No estoy cumpliendo con mis obligaciones"

COMPORTAMIENTO O EFECTOS DE LOS PENSAMIENTOS:

Exagerar en atenciones para con Jorge.

Dejar poco tiempo o nada para disfrutar las situaciones personales.

Riesgo de deprimirse porque pocas cosas le satisfacen.

Culpabilidad falsa.

Negarse el derecho a divertirse y no dar el máximo siempre; nerviosismo, tensión, ansiedad, etc.

#### PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS:

- " Todas las personas tenemos derecho a relacionarnos con otras",
- " El que asista a una reunión no significa que descuide a mi pareja".
- " Cuando asista a una reunión tengo derecho a disfrutar de ella y dejar fuera los pensamientos que me provoquen malestar o incomodidad".

#### CONSECUENCIAS:

Divertirse y gozar de la reunión, conocer a más gente compartir con nuestra - pareja acerca de la reunión,

Cabe señalar que la falta de información, respecto a los derechos que todos - los seres humanos tenemos, puede ser fuente de gran insatisfacción personal e interpersonal. Desde luego no solo tenemos derechos sino también responsabilidades, obligaciones y límites de su utilización ,

En seguida se presenta una serie de ejercicios que dejarán más claros los puntos tratados en el presente eje.

Resuelvan los ejercicios que a continuación se les presentan:

#### EJERCICIO No.1

INSTRUCCIONES: en base a la situación que se presenta anote en el paréntesis-

"N" si el pensamiento es negativo o "P" si es positivo.

1. Una chica se presenta a solicitar empleo y en la primera pregunta que le hace su futuro jefe, comete un error al responder...su pensamiento es... "va a pensar que no sirvo para nada, siempre me traicionan mis nervios i cuándo aprenderéi \_\_\_\_\_ ( )
2. Una pareja está platicando sobre cuestiones de su trabajo y él no coincide con los comentarios que ella hace...ella piensa: "está en mi contra siempre dice lo contrario de lo que yo opino" \_\_\_\_\_ ( )
3. Una pareja mantiene una relación agradable, pero por motivos de trabajo tienen que separarse por un fin de semana, ella piensa... "me hubiera encantado que pasáramos juntos este fin de semana pero que bueno que pueda desarrollarse en su trabajo" \_\_\_\_\_ ( )
4. Con frecuencia una pareja tiene problemas (discusiones, agresiones, etc.)- y uno de ellos propone separarse, el otro piensa... "tal vez haya más alternativas; por qué no platicamos con calma, tal vez encontremos alguna alternativa menos drástica" \_\_\_\_\_ ( )
5. El se va de fin de semana con sus amigos sin avisar a su pareja, quién se molesta por lo sucedido, él piensa... "tiene razón de actuar así, por lo menos debí avisarle para que no estuviera preocupada, ya que siempre lo hacemos así" \_\_\_\_\_ ( )
6. Es fin de mes y él tiene que entregar su reporte de trabajo por lo que debe quedarse más tiempo de lo normal... ella piensa "no le importa nada, -

prefiere su trabajo. Le dije que prepararía una cena especial y ni así llegó  
( )

### EJERCICIO No.2

INSTRUCCIONES: de acuerdo al dibujo que se les presenta anoten en el espacio el pensamiento que ustedes creen que se desprende de la situación y llenen las siguientes columnas:

TIPOS DE PENSAMIENTO	EFECTOS DE COMPORTAMIENTO	ALTERNATIVAS DE PENSAMIENTO	CONSECUENCIAS DE PENSAMIENTOS ALTERNOS.



TIPOS DE PENSAMIENTO		EFECTOS DE COMPORTAMIENTO	ALTERNATIVAS DE PENSAMIENTO	CONSECUENCIAS DE PENSAMIENTOS ALTERNOS.
				
				

EJERCICIO No.3

INSTRUCCIONES: anoten 3 pensamientos positivos y 3 negativos que haya tenido cada uno de ustedes, en seguida anoten el comportamiento o efecto que hayan presentado a partir de éstos. Por último anoten las posibles alternativas de pensamiento para combatir los negativos y/o reforzar los positivos.

	SITUACION EN LA QUE SE DAN LOS PENSAMIENTOS.	PENSAMIENTOS	COMPORTAMIENTO O EFECTOS DE LOS PENSAMIENTOS.	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS
E L	Ej. Visitar a la suegra.	Odio estar con mis cuñados no soporto a sus hijos.	Malestar general; aburrido, dolor de cabeza, etc.	Me gustaría compartir más tiempo con mi pareja pero me gustaría disfrutar los momentos que a ella le agradan con sus familiares.
E L L A	Ej. Visitas inesperadas de él y sus amigos.	Mi pareja no me considera termino cansadísima y todavía eso.	Corro a sus amigos les hago mala cara, no los atiende, me encierro.	Me gustaría atender a los amigos de mi pareja y que él se sienta agusto y en confianza para venir a la casa.

## DUDAS Y RECOMENDACIONES.

D U D A S

1. Anoten las dudas que hayan surgido durante la lectura del manual y envíen las al apartado postal No. "X"

---

---

---

---

R E C O M E N D A C I O N E S

2. En esta parte escriban las sugerencias que consideren convenientes para - mejorar la relación con su pareja:

---

---

---

---

3. Mencionen algunos temas que consideren interesantes para mejorar el manual:

---

---

## HOJA DE RESPUESTAS

APARTADO DE INFORMACION

- |      |       |       |
|------|-------|-------|
| 1) A | 9) C  | 16) C |
| 2) C | 10) C | 17) C |
| 3) C | 11) C | 18) C |
| 4) A | 12) C | 19) C |
| 5) A | 13) C | 20) C |
| 6) C | 14) C | 21) A |
| 7) A | 15) A | 22) C |
| 8) A |       |       |

APARTADO DE COMUNICACION

## EJERCICIO No.1

VOLUMEN

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. Voz baja | 2. Voz baja | 3. Voz baja |
| 4. Voz alta | 5. Voz alta | 6. Voz alta |

## EJERCICIO No.2

TONO DE VOZ

	VOL. ALTO	VOL. BAJO	T. GRAVE	T. AGUDO
1.		X	X	
2.	X		X	
3.		X	X	
4.	X		X	
5.	X		X	

## EJERCICIO No.3

FLUIDEZ VERBAL

- Incorrectamente

- Correctamente

- d, e, h, j, k.

## EJERCICIO No.4

CONTENIDO VERBAL

- NO

- NO

-SI

- NO

- Mi amor quiero decirte que las cosas ya están muy caras y el dinero que me -  
das no me alcanza,

- b) Va directamente al tema que desea tratar.

- 1. Lenguaje Técnico                      2. Lenguaje Cotidiano

3. Términos que vayan con la situación

4. Términos de acuerdo a la situación      5. Lenguaje Técnico  
6. Términos de acuerdo a la situación

## EJERCICIO No.5

SELECCION DEL MOMENTO ADECUADO PARA RESPONDER

1. Al momento                      2. Al momento                      3. Al momento  
4. Espera otro momento

## EJERCICIO No.6

DISTANCIA FISICA

1. (1)              2. (2)              3.(2)              4. (2)              5. (3)              6. (2 ó 3)  
7. (1)

- c) Se dirige hacia donde se encuentra su pareja colocándose frente a ella para hablarle.

## EJERCICIO No.7

POSTURA

- (4)              (3)              (5)              (6)              (1)              (2)

## EJERCICIO No.8

MOVIMIENTOS CORPORALES Y DE LAS MANOS

- b              - c              - a

## EJERCICIO No. 9

CONTACTO VISUAL

1. Contacto visual <u>necesariamente</u>	6. Contacto visual <u>no</u> necesariamente
2. " " <u>no</u> necesariamente	7. " " <u>no</u> necesariamente
3. " " necesariamente	8. " " <u>no</u> necesariamente
4. " " <u>no</u> necesariamente	9. " " necesariamente
5. " " necesariamente	10. " " necesariamente

## EJERCICIO No.10

EXPRESION FACIAL

- 1. e            2. d            3. c            4. a            5. b

- 1. Enojo, fruncir la frente
- 2. Sorpresa o admiración, abrir los ojos con exceso
- 3. Alegría o gusto, sonreír
- 4. Varios
- 5. Desacuerdo, fruncir la boca

## EJERCICIO No.11

DIFERENTES FORMAS DE RESPONDER

- 1. a            2. c            3. d
- Forma correcta de responder
  - 1. Vamos al cine
  - 2. Vengo por el dinero que te preste



ZONAS EROGENAS

1. Masculinas: regiones externas e internas de los muslos, nalgas y abdomen espalda, hombros, cuello, lóbulos de las orejas, párpados y especialmente la boca.

FEMENINAS: glándulas mamarias, regiones externas e internas de los muslos, nalgas y abdomen, espalda, hombros, cuello, lóbulos de las orejas, párpados y especialmente la boca.

APARTADO DE SOLUCION DE PROBLEMAS

Las respuestas son en base a la situación particular de cada pareja.

APARTADO DE REESTRUCTURACION COGNITIVA

## EJERCICIO No.1

1. Negativo
2. Negativo
3. Positivo
4. Positivo
5. Positivo
6. Negativo

## CONCLUSIONES.

De acuerdo a la investigación realizada en el presente trabajo podemos concluir que:

La familia se ha transformado hasta formar una familia conyugal restringida que sólo está integrada por los padres y los hijos, ha mantenido una serie de funciones que le son esenciales como la legitimización de las relaciones sexuales entre los padres; es considerada además como el vínculo operacional que permite el proceso de crecimiento y educación de los hijos y la coparticipación de la pareja en su hogar, lo que ha hecho que el ser humano tenga al grupo familiar como el centro primario de satisfacción de sus necesidades emocionales.

Por tanto la familia es la institución mediadora entre el individuo y el grupo social, recrea y transmite los valores, normas y actitudes que van a condicionar y a orientar la conducta individual y social de sus miembros, tomando en cuenta que la base de la familia es la pareja se analizó este tema desde diferentes corrientes que son la Psicoanalítica, de Comunicación, General de Sistemas y Conductual, concluyendo que: desde la perspectiva psicoanalítica el modelo que sustancialmente emplea, brinda un puente entre la experiencia interior privada y la conducta pública, pero no ofrece las técnicas de intervención favorables desde nuestro punto de vista para dar solución a los conflictos que se presentan, ya que se basa en eventos no observables, como recuerdos, imágenes, sentimientos, experiencias vividas, etc.

Por otra parte consideramos que no se lleva a cabo un tratamiento funcional y práctico, de acuerdo a las actividades que en la actualidad tienen las parejas, pues no llega a concluirse en algunos casos por lo prolongado que es y por el costo que éste conlleva; en otros casos en los que la asistencia es constante se llega a crear una dependencia de paciente terapeuta, es decir, el paciente tiene que estar consultando en todo momento lo que debe hacer para manejar adecuadamente su relación.

Con respecto a la teoría de la Comunicación concluimos que debido a que centra la problemática de la pareja en el tipo de lenguaje que se presenta, la forma de cómo se emplea, la claridad y el significado de éste, deja fuera otros aspectos que son básicos en la relación de pareja.

Con esto no queremos decir que el factor comunicación no sea importante, sino que necesita complementarse con otros factores que también han sido manejados de manera aislada y que complementandolos ofrecen una alternativa más viable para atender los conflictos de pareja.

Por otra parte de acuerdo a la Teoría de Sistemas se confirma que ésta carece de un modelo teórico específico para el estudio de las relaciones de pareja, ya que la mayoría de las aplicaciones de este enfoque se han llevado a cabo con sistemas familiares y no con sistemas conyugales o de parejas. De acuerdo a nuestra propuesta no puede ser usada como una medida para la prevención como es nuestro objetivo.

Además en su estudio deja fuera eventos o conductas individuales, su tratamiento es a partir de la interacción (familiar) entre todos los miembros del

sistema sin considerar que uno en particular pueda ser el que en un momento dado tenga que desarrollar alguna actividad que no haya sido establecida o bien desarrollada para poder ponerla en práctica.

Ahora bien, después de haber realizado un análisis detallado de cada una de las diferentes teorías, decidimos tomar como base para nuestro trabajo el enfoque conductual porque desde nuestro punto de vista cuenta con los medios para manejar los aspectos que intervienen en el desarrollo armónico de una pareja, ubicando los problemas que se llegan a presentar dentro de un contexto situacional con el fin de saber qué es lo que está provocando dichos conflictos y los efectos que se presentan a partir de ellos; contando para ello con una serie de técnicas (información, evaluación, etc.) para tratarlos - principales elementos que intervienen en la problemática de la pareja, los cuales pueden ser moldeados de acuerdo a las necesidades que se presenten en dicha relación.

Además de utilizar diversos instrumentos de evaluación que permiten valorar la eficacia de las intervenciones diseñadas y del proceso terapéutico general, facilitándonos así la tarea de revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéuticas.

Cabe señalar que los cuestionarios que se han venido utilizando para el tratamiento de los conflictos maritales no corresponden en su totalidad al nivel cultural y social de nuestro país, pues la mayoría de éstos sólo han sido aplicados y estandarizados a población de origen extranjero, por lo tanto podemos darnos cuenta de que en México no existe aún un instrumento de eva -

luación acorde a las necesidades que aquí se presentan y que contemple cada uno de los aspectos que en un momento dado influyen en el desarrollo que una pareja debe tener.

A partir de ésto confirmamos que es conveniente realizar un análisis funcional para detectar los factores que influyen en la presentación de problemas en la relación de pareja; proporcionandoles diversas técnicas para atacarlos, procurando eliminarlos de acuerdo a las características individuales de cada pareja y/o a los problemas que en cada una se presenten, es decir, que se ha ga énfasis en las áreas afectadas con el fin de reforzarlas y de esta forma solucionar el conflicto que se presente.

Las técnicas presentadas deben irse complementando entre sí para obtener un mejor resultado; es decir, nosotros consideramos que tanto la comunicación, la solución de problemas, la sexualidad, y la modificación de pensamientos - negativos a positivos, se ven relacionados entre sí y por tanto deben también ser tratados de una manera conjunta, para así obtener una panorámica general de lo que realmente está sucediendo en "X" situación de pareja.

Es por ésto que el manual que presentamos es una alternativa en lo que a adquisición y desarrollo de habilidades se refiere, pues proporciona a las parejas los conocimientos así como los ejercicios para enfrentar y resolver - las diversas situaciones conflictivas a que comúnmente se enfrentan.

Ahora bien, después de haber terminado el manual nos hemos dado cuenta de lo difícil que resulta realizar ejercicios que ayuden a la identificación de -

los aspectos que influyen en la problemática de la pareja, puesto que cada una cuenta con características específicas que en ciertos casos no llegan a ser abarcados totalmente en los ejes aquí tratados. Sin embargo todos ellos se diseñaron y estructuraron considerando los aspectos o elementos más relevantes que influyen y/o determinan la relación armónica de ésta.

También consideramos que para obtener mejores resultados de las alternativas propuestas es conveniente contar con la asesoría directa del psicólogo con la finalidad de aclarar las dudas que en un momento dado se presenten, además de esta forma el psicólogo tiene la posibilidad de intervenir y dirigir las actividades que se proponen para obtener así resultados más confiables, ya que él mismo podrá llevar a cabo una evaluación directa sobre la pareja. Cabe señalar que ya que de momento no se cuenta con la relación directa psicólogo-pareja se propuso como alternativa enviar sus dudas al apartado postal anotado en el mismo con el fin de retroalimentar a la pareja durante la resolución de los ejercicios planteados.

Finalmente podemos decir que en la actualidad no se cuenta con una información mínima necesaria para establecer una "buena" relación de pareja, ya que no se llevan a cabo pláticas que incluyan o den a conocer la panorámica a la que se van a enfrentar o en la que se encuentran inmersos y en un momento dado la solución que debe darse a ésta, por tanto proponemos que exista un apoyo por medio de pláticas o entrega de folletos y diversa información en la que se contemplen y dejen ver aspectos que influyen (situación económica, social, familiar, cultural, etc.) en el "buen" desarrollo de la relación de pareja proporcionándoles así algunas habilidades básicas que en un momento da

do ayuden a enfrentar tales aspectos procurando tener así una relación más du  
radera.

Por tanto es que el manual deja abierta la posibilidad de llevar a cabo una -  
nueva investigación en la que se desarrollen las propuestas realizadas para -  
así apoyar y complementar el presente trabajo.

## BIBLIOGRAFIA

- Ackoff, 1960; Citado en Bueno, B.M. Relaciones de Pareja. Ed. Biblioteca de Psicología. Bilbao, 1985
- Aguilar, K.E. Padres Positivos. Ed. Pax-México, México, 1984.
- Aguilar, K.E. 20 Formas de Amargarse la Vida y Cómo Evitarlo. Ed. Pax-México México, 1984.
- Allport, 1931-1966; Castell, 1965; Murray, 1962; Citados en Bouchard, Laudwer y Granger. Principios y Aplicaciones de las Terapias de Conducta. Ed. Debate. Madrid, 1977.
- Ashby y Cannon, 1960; Citados en Bueno M.B. Relaciones de Pareja. Ed. Biblioteca de Psicología, Bilbao, 1985,
- Attneave, 1974; Citado en Bueno B.M. Ibidem.
- Azrin, N.H. y Cols. Reciprocity Counseling: A Rapid Learning Based Procedure for Marital Counseling. Behavior Research and Therapy Pergamon, 1973.
- Bandura, 1977; Citado en Carrobbles y Ballesteros. Contenidos y Modelos en la Evaluación Conductual. Ed. Debate, Madrid, 1979.
- Bandura, 1969; Lazarus, 1971; Mahoney, 1974; Mischel, 1973; Citados en Bouchard, Laudwer y Granger. Principios y Aplicaciones de las Terapias de Conducta, Ed. Debate. Madrid, 1977.
- Bandura, 1969; Mahoney, 1974; Citados en Bouchard Ibidem.
- Bandura y Walters, 1974; Citado en Costa y Serrat. Terapia de Parejas. Ed. Alianza. Madrid, 1985,
- Beck, 1979; Citado en Costa, M y Serrat, C. Ibidem.
- Bowers, 1973; Endler, 1975; Endler y Magnusson, 1976; Citado en Bouchard, Ibidem.

Buckley. La Sociología y la Teoría Moderna de los Sistemas. Ed. Amorrortu. Buenos Aires, 1970.

Carrobbles y Ballesteros. La Práctica de la Terapia de Conducta. Ed. Debate. Madrid, 1979.

Censo General de Población , 1975.

✓ Costa y Serrat , Terapia de Parejas. Ed. Alianza. Madrid, 1985.

Diccionario de Psicología. Fondo de Cultura Económica, México, 1983.

Dicks, 1978 ; Citado en Paulino Mc Crady. Matrimonio y Terapia Marital. Ed. Brunner/Mazel. N.Y. 1978.

Endler, 1985; Citado en Bouchard, Laudwer y Granger, Op. Cit.

Endler y Magnusson, 1976; Citados en Bouchard, Laudwer y Granger Ibidem,

Engels F. El Origen de la Familia la Propiedad Privada y el Estado, Ed. Ediciones de Cultura Popular. México, 1973.

✓ Eysenck, 1960-1964; Citado en Bueno ,B.M. Relaciones de Pareja. Ed. Biblioteca de Psicología. Bilbao, 1985.

Freedberg, 1973; Freud, 1959; Citados en Bouchard, Laudwer y Granger Op. Cit.

Gojman, S. Atracción Interpersonal. Ed. Trillas. México, 1973.

✓ Goldstein y Cols. Se lo que anda mal pero no se que hacer , Ed. Diana. México, 1983.

Hall, A.P. y Fagen, R.E. Definition of System. Gral. Systems Yearbook. 1956.

Hull, 1963; Citado en Bouchard, Laudwer y Granger Op. Cit.

Jackson D. Comunicación Familia y Matrimonio. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires, 1977.

Jackson; 1979; Citado en Costa y Serrat Op. Cit.

- Kanfer y Phillips, 1970; Meichenbaum, 1977; Citados en Carrobbles y Ballesteros La Práctica de la Terapia de Conducta. Ed. Debate. Madrid, 1979.
- Kantor, 1979; Bayes, 1980; Citados en Costa y Serrat Op. Cit.
- Laing, 1965; Citado en Bueno, B.M. Relaciones de Pareja. Ed. Biblioteca de Psicología, Bilbao, 1985.
- Lindsley, Skinner, Solomon, 1953; Citados en Bouchard, Laudwer y Granger, - Principios y Aplicaciones de las Terapias de Conducta. Ed. Debate. Madrid, 1977.
- Loocke y Wallace, 1959; Citados en Costa y Serrat Op. Cit.
- Mahoney, 1974; Citado en Bouchar, Laudwer y Granger Op. Cit.
- Mahoney, 1977; Citado en Carrobbles y Ballesteros, Contenidos y Modelos en la Evaluación Conductual. Ed. Debate, Madrid, 1979.
- Mc Cary J.L. y McCary S.P. Sexualidad Humana. Ed. Manual Moderno, México, 1983.
- Mischel, 1968; Skinner, 1938; Watson, 1913-1924; Williams, 1919; Wolpe, 1952; Citados en Bouchard, Laudwer y Granger Op. Cit.
- Moreno B.J. Enigmas de la Sexualidad. Ed. Daímon. Madrid, 1973.
- Morgan L.J. El Origen de la Familia, la Propiedad y el Estado en Relación con las investigaciones. Ed. Progreso, Moscú, 1970.
- Murillo, 1961; Citado en Dr. Gustav Hans Graber. Psicología Profunda de la Mujer. Ed. Aguilar. Madrid, 1973.
- Novoa, B.J. Conceptos Básicos para Educar a los hijos. Ed. Diana. México, 1984
- Parsons ; Citado en Ojeda de la Peña N. Estabilidad Social de la Familia en México Cohesión de 1982 Vínculo Conyugal y Situación Social de la Mujer. TESIS. E,N,E,P. Acatlan, 1982.

Paulino y McCrady, Matrimonio y Terapia Marital. Ed. Bruner / Mazel, New York, 1978.

Ribes, 1980; Citado en Costa y Serrat, Terapia de Parejas. Ed. Alianza, Madrid, 1985.

Rimm J, Masters C, Terapia de la Conducta. Ed. Trillas, México, 1986.

Sager C.J. Contrato Matrimonial y Terapia de Pareja. Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, 1977.

Sanchez A. Familia y Sociedad. Ed. Cuadernos de Joaquín Mortiz, México, 1986.

Sandoval D. Mexicano: Psicodinámica de sus relaciones familiares. Ed. Villicana, México, 1985.

Skinner, 1953; Ullman y Krasner, 1975; Citados en Bouchard Laudwer y Granger, Principios y Aplicaciones de la Terapias de Conducta, Ed. Debate Madrid, 1977.

Speer . Family Systems: Morphostasis and Morphogenesis, or is Homeostasis Enough, Family Process, 1970.

Sterling R. Cómo Evitar o Conseguir el Embarazo. Ed. Azor. México, 1978.

Stuart y Stuart, 1972; Citados en Costa y Serrat. Op. Cit.

Von Bertalanffy; Citado en Bueno B.M. Relaciones de Pareja. Ed. Biblioteca de Psicología, Bilbao, 1985.

Watzlawick y Cols. Teoría de la Comunicación Humana. Ed. Tiempo Contemporaneo Buenos Aires, 1971.

Willi S. La Pareja Humana: Relación y Conflicto. Ed. Morata, España, 1978.

Yella, 1974. Citado en Bueno B.M. Relaciones de Pareja. Ed. Biblioteca de Psicología, Bilbao, 1985.