

186986

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES

IZTACALA



U.N.A.M. CAMPUS
IZTACALA

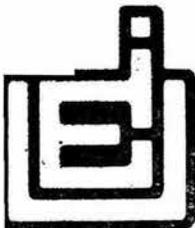
T E S I S

Psicología

PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE
REPERTORIOS BASICOS EN PAREJAS JOVENES
"TALLER COGNITIVO - CONDUCTUAL"

RODRIGUEZ RANGEL LETICIA
TALAVERA BRITO L. IVONNE

IZTACALA 1992





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.

AGRADECIMIENTOS

**Expresamos nuestro agradecimiento
por la gran disposición e interés que nos
brindaron para la realización de esta tesis**

a los profesores:

Marco Vinicio Velasco

Alberto Albarran

Ma. Luisa Cepeda

Jose Esteban Vaquero

Iraa Alarcon

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos:

Porque gracias a su apoyo he llegado
a realizar la más grande de mis metas.

A José Mar:

Por los sentimientos compartidos
durante este tiempo.

A mis amigas:

Leticia, Consuelo, Judith, Norma,
neche y Mónica
Porque siempre me motivaron.

A Yajaira y David:

Por la hospitalidad y el tiempo
que me dedicaron al grabar e imprimir la
tesis.

A mi esposo y a mis hijos:
Por que gracias a él pude concluir
mi carrera realizando así un sueño
de los dos. Y a mis hijos porque
fueron el más grande y hermoso
estimulo que pudiera existir.

A mi padre, esposa y hermanos:
Porque pese a las dificultades
surgidas siempre estuvieron conmigo
ayudándome y brindándome su apoyo.

A mi abuelita Matv.

A mi prima Elv,

a la familia Cortéz

en especial a mi tia Maru:

Porque ellos jugaron un papel importante
en la realización de mis metas ya que
siempre conte con su apoyo moral y su
comprensión.

Y en especial a mi madre: (+)

Por que su recuerdo y su deseo de
que me realizara como profesionista
me dió aliento para continuar.

INDICE

INTRODUCCION



Capitulo 1

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO DE LAS RELACIONES DE PAREJA

1.1. Aproximación general 2

1.2. Aproximación psicológica 4

Capitulo 2

TEORIAS QUE HAN ESTUDIADO LAS RELACIONES DE PAREJA

✓ 2.1. TEORIA PSICOANALITICA

2.1.1. Fundamentos teóricos 19

2.1.2. Estrategias de intervención 23

2.1.3. Formas de evaluación 26

2.2. TEORIA SISTEMICA

2.2.1. Fundamentos teóricos 27

2.2.2. Estrategias de intervención 32

2.2.3. Formas de evaluación 40

2.3. TEORIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

2.3.1. Fundamentos teóricos 42

2.3.2. Estrategias de intervención 51

2.3.3. Formas de evaluación 60

Capítulo 3

PROPUESTA DE INTERVENCION "TALLER COGNITIVO-CONDUCTUAL"

3.1. JUSTIFICACION DEL TALLER	67
3.2. PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE REPERTORIOS BASICOS EN PAREJAS JOVENES	75
3.2.1. Instrucciones	75
3.2.2. Objetivos	76
3.2.3. Programa	80
1a. SESION APERTURA DEL TALLER	80
2a. SESION ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACION	82
3a. SESION Conductas verbales y no verbales	84
4a. SESION Actividades	87
5a. SESION Entrenamiento asertivo en situaciones especificas	89
6a. SESION Dar y recibir cumplidos	91
7a. SESION Identificación de derechos	92
8a. SESION Entrenamiento para manejar adecuadamente agresiones verbales	94
9a. SESION Habilidades asertivas de interés personal	95

10a. SESION ENTRENAMIENTO EN PENSAMIENTOS FUNCIONALES	96
11a. SESION Entrenamiento para manejar adecuadamente una situación de celos	100
12a. SESION Evaluación inicial	102
13a. SESION ENTRENAMIENTO EN SOLUCION DE PROBLEMAS	104
14a. SESION Definición y formulación del problema	107
15a. SESION Generación de alternativas	108
Toma de decisiones	
Selección de tácticas	
16a. SESION Verificación	111
Evaluación final	
17a. SESION CIERRE DEL TALLER	113
CONCLUSIONES	114
APENDICES	120
GLOSARIO	171
NOTAS	177
BIBLIOGRAFIA	179

INTRODUCCION

En las relaciones interpersonales duraderas y estables como lo es la relación de pareja, se requiere tener presente la evolución necesaria de los elementos que la componen ya que la sociedad humana es automodificable en términos de una constante reconfiguración sociocultural de su estructura, esto se ha visto reflejado con el advenimiento del capitalismo industrial que ha producido un desajuste en el modelo tradicional conyugal familiar y las exigencias del entorno tecnificado en que éste se inserta, están provocando graves problemas en su estructura funcional. Debido a las fuertes presiones y cambios sociales, se habla de "crisis de la pareja", de la "desintegración familiar" etc.] Manifestaciones importantes de estos cambios son: la convivencia de parejas sin legalización formal, los continuos cambios de pareja, la creciente liberación sexual, las experiencias de formas comunitarias de asociación familiar, las tasas cada vez mayores de divorcios, etc.] De acuerdo a un estudio realizado por Christensen en 1964 (citado en Leiteberg 1976), uno de cada tres matrimonios acaban en divorcio, estadísticas fiables de ciertos países corroboran que en Estados Unidos el 50% de los matrimonios terminan en divorcio, En Suecia (1974) se registraron 510 divorcios por cada 1000 matrimonios.

El tema resulta preocupante, ya que la fase final entre dos personas que en la mayoría de los casos comenzaron amándose y han fracasado. Esta situación

crea dificultades en los hijos que lo pueden sufrir directamente, en la familia de origen, en el grupo de amigos, en el contexto social, etc. Podemos observar que al fenómeno de la pareja va muy unido el fenómeno de la familia.

[La pareja es el núcleo a partir del cual se origina la persona social, es la transmisora de pautas y valores, lo que nos hace pensar que la relación de pareja es un factor de gran importancia para mantener la estabilidad emocional de la propia pareja, de los hijos y de las personas que los rodean.]

Alto
Ciclo vital de la pareja

Considerando por tanto que la pareja no es una entidad fija e inmutable puesto que está inmersa en un sistema social complejo y en constante cambio, la relación es crítica en sí misma, porque desde el punto de vista del movimiento y del cambio la pareja encierra en sí misma contradicciones y conflictos.

[Algunas investigaciones realizadas con parejas han demostrado que, las parejas "normales" se enfrentan a algún conflicto, alrededor de una vez por semana y se enfadan al menos una vez al día. Las parejas problemáticas aproximadamente presentan tres veces más conflictos de las que no lo son (Birchler, Weiss y Wampler, 1972; citados en Leitemberg, 1976). El conflicto es definido aquí, como un intercambio en el que uno o ambos miembros de una pareja demanda una modificación inmediata en la conducta de la otra persona y que esta no cumple.

Just. del taller.

Tomando en cuenta las situaciones por las que atraviesa la pareja surge la preocupación por contribuir de alguna forma a reducir los problemas

existentes y evitar que se desarrollen otros nuevos u otras complicaciones. Para tal fin, hemos desarrollado el presente trabajo, el cual constituye una alternativa de acción terapeútica en los problemas de la pareja.

Dicho trabajo ha sido organizado en tres capítulos:

En el primer capítulo presentaremos el interés que se ha reflejado por el tema de la pareja desde años remotos hasta nuestros días. La información abarcará dos fuentes: la integrada por algunas ciencias como la Sociología, la Antropología, la Filosofía, la Literatura e incluso por la sabiduría popular y la específicamente psicológica. En este punto veremos como fue evolucionando el estudio de las relaciones de pareja, el cual partió del análisis de elementos intrapsíquicos al de relaciones sociales o contextuales para finalmente detenerse en el momento actual, en la interacción entre ambos.

En el segundo capítulo veremos que, desde el punto de vista psicológico existen diversas teorías que se han interesado en estudiar a la pareja en conflicto, entre ellas mencionaremos a la Teoría Psicoanalítica, la Sistémica y la Cognitivo-Conductual.

Para la Teoría Psicoanalítica el desajuste en la pareja está relacionado con la experiencia adquirida durante la fase edípica y arquetípica que las huellas dejadas en el psiquismo, así como las defensas que se establezcan en la resolución de esta fase contribuirán al mantenimiento de la relación de pareja.

Desde el punto de vista Sistémico el conflicto en la pareja se origina

por varios factores: un sistema normativo inadecuado, a una comunicación disfuncional, a cambios internos (ausencia de un miembro, nacimiento, muerte, matrimonio, etc.) y externos (políticos, económicos, sociales, ideológicos y culturales).

Dentro del enfoque Cognitivo-Conductual algunos autores, entre los que podemos mencionar a Jacobson (1979) sostiene que el desacuerdo o conflicto en la pareja esta en función del bajo nivel de reforzadores intercambiados entre las partes. Weiss (1976) argumenta que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de solución de problemas. Beck (1979) considera que la valoración y estimación que cada cónyuge hace de la conducta del otro puede venir matizada por hábitos erróneos ya adquiridos por uno o ambos miembros de la pareja. Estos errores facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas. Leitemberg (1976) considera que el fracaso de la mayoría de las parejas en la adquisición de técnicas que resuelvan sus problemas es lo que acabará por conducirlos a la disolución de su matrimonio.

Podemos observar ²⁶¹⁵ que desde cualquier perspectiva el conflicto en la pareja surge por una carencia de: defensas, de habilidades para comunicarse, de normas, de habilidades para reforzarse, entre otras y al contexto sociocultural.

Desde nuestro particular punto de vista existen ciertas diferencias ventajosas entre el enfoque Cognitivo-Conductual y estas aproximaciones. Podríamos decir, que esta teoría reúne en cierto grado algunas de las características de los otros enfoques y sobre todo porque ofrece resultados

prácticos no igualados por ninguna de las otras teorías. 12813

En el tercer capítulo se presentará, con base a la información revisada, una estrategia de intervención desde una perspectiva Cognitivo-Conductual dirigida a parejas, con el objetivo de desarrollar un repertorio de habilidades básicas en comunicación, de solución de problemas y a generar pensamientos funcionales. Para llevar a cabo dicho objetivo se utilizarán básicamente tres técnicas: Entrenamiento asertivo, Reestructuración de los pensamientos y solución de problemas. Con estas técnicas se espera que las parejas desarrollen habilidades que les permitan expresar de una manera funcional sus sentimientos, pensamientos y por otra parte a tomar decisiones y llevarlas a cabo. Consideramos al igual que Leiteberg, que la adquisición de técnicas ayudarán a la pareja a enfrentar con mayores probabilidades de éxito sus conflictos cotidianos.

Finalmente concluimos con la exposición de los alcances, limitaciones e implicaciones psicológicas y sociales del taller, al cual consideramos como una alternativa de acción preventiva que contribuirá a mejorar la relación de la pareja/familia y por consiguiente el ambiente psicosocial del futuro.

CAPITULO I
ANTECEDENTES DEL ESTUDIO DE
LAS RELACIONES DE PAREJA

En los antecedentes del estudio de las relaciones de pareja, podemos distinguir dos vías de información: la integrada por algunas ciencias como la Literatura, la Antropología, la Filosofía, la Sociología, las Religiones o incluso por saberes populares y la específicamente Psicológica.

1.1. APROXIMACION GENERAL

Respecto a las aportaciones de otras ciencias o de la sabiduría popular, podemos decir, que esta preocupación por aconsejar a las personas casadas aparece reflejado en los libros Antiguos y Sagrados como: el Antiguo Testamento, el libro de la Sabiduría o en el Corán.

En la Cultura de los aztecas al tiempo de casarse se le recomendaba a los hijos/as tres preceptos que debían constituir la norma de su vida: servir a los dioses, conservarse honestos, amar, servir y respetar a su esposo/a. Su organización social dependía en gran manera de la obediencia religiosa, por ello, antes del matrimonio se consultaba a un sacerdote para que decidiera si los destinos de la pareja eran armoniosos y a los adivinos a fin de celebrar el matrimonio bajo un signo favorable.x

Filósofos como Platón en "El Banquete" se han ocupado tradicionalmente de reflexionar sobre el amor. En la Edad Media se encuentran referencias similares en la sabiduría popular, expresada a través de "fabliaux" o canciones. Escritores Religiosos como Plinio el Joven, San Juan Crisóstomo,

Fray Luis de León con el "Manual de la perfecta casada", las cartas de San Francisco de Sales dirigidas a mujeres casadas. Escritores posteriores como Diderot con las cartas enviadas a su hija en visceras de su casamiento. Rolland, Maeterliik, Koiontav o contemporáneos como Frisch, Elliot, Rougemont, etc. Literatos franceses y genios poéticos como Goethe, Byron y Sand, se han ocupado también de reflexionar sobre este tema.

→ Todos integran un amplio conjunto de trabajos en los que se refleja en su totalidad el tipo de relación entre hombre y mujer, en cada época y la influencia de los factores socio-económicos en esta relación.

3 → En casi la totalidad de estos escritos se pone de manifiesto, el papel privilegiado del hombre frente a la mujer, su papel dominante en la relación y, por otro lado, el papel dependiente, doméstico y sumiso de la mujer frente al hombre. Podrían, casi en general, especialmente los del S. XX, calificarse como recetas acerca de cómo debía comportarse la mujer con su esposo para que las relaciones fueran armoniosas.

En lo que respecta a algunas ciencias podemos mencionar a la Antropología, la cual se ha interesado en el estudio de la pareja/familia en términos de su estructura de parentesco, roles sexuales o económicos (Mead, Malinovsky, Le Barré, Strauss, Fox, Lisón, Kathleen, entre otros).

— La Sociología ha abordado este tema como 'unidad de personalidades que interactúan' (Burgess, 1926; citado en Bueno, 1985) y ha estudiado: roles, status, pautas de comunicación, toma de decisiones, etc., entre algunos

9
autores podemos mencionar a Talcot, Parsons, Lipton, Goode, Anderson, entre otros.

Así
Hemos visto hasta aquí, el interés que han tenido los religiosos, los filósofos, los literatos, los sociólogos, los antropólogos y la gente en general sobre el tema de pareja. Sin embargo, estos conocimientos generales no nos han proporcionado un acercamiento directo al tema que nos ocupa. Esto ocurre, no sólo en disciplinas cuyo objeto de estudio simplemente puede rozar el tema de la pareja, sino que ocurre en las distintas áreas del campo de la Psicología, es un tema tardío en aparecer y nunca se ha estudiado teniendo una entidad propia, probablemente por la dificultad que implica el acercamiento a un tema que, por una parte es difícil de investigar debido a su proximidad a áreas de la "intimidad personal", que la moral tradicional ha contribuido a resguardar y por otra parte, a que exige una metodología de estudio diferente a la que puede aplicarse a un individuo o a un grupo.

1.2 APROXIMACION PSICOLOGICA

Antes de iniciar el desarrollo de este punto, queremos hacer una precisión terminológica. El término "pareja" en la literatura sobre el tema, se aplica indistintamente con el de "familia" o el de "matrimonio", y aparece para referirse al conjunto de fenómenos que tienen lugar en la relación hombre-mujer. Sólo en fechas más recientes y en el

campo terapéutico aparece tal distinción cuando se habla de Terapias de Pareja o Terapias de Familia. De manera general, se habla de relación de pareja para referirse a aquellas relaciones que se dan libremente entre un hombre y una mujer con el propósito de satisfacer mutuamente sus necesidades sentimentales y sexuales por tiempo indeterminado. Sólo hace algunas décadas, los términos conyugal y familiar constituyen campos de estudio relativamente diferenciados, sin embargo, al hacer la historia de este estudio, hay que referirse, necesariamente a ambos hechos interrelacionados, o, al menos, no suficientemente diferenciados. *

Rel
pareja

Socialización
A mediados del S. XIX a consecuencia del cambio social que plantea el fenómeno de la industrialización en la vida familiar, comienzan por vez primera a tomar importancia los estudios concretos sobre la familia, los cuales se ven influenciados entre otras, por las teorías Darwinianas.

En este período abundan los trabajos sobre los orígenes de la familia y su evolución, entre algunos autores citamos a: Mc Lennan (1865) con Primitive Marriage, Lubbock (1870) con The Origin of Civilisation, Teulon (1874) con el Orígenes de la Famille, Engels (1884) con el Origen de la Familia de la Propiedad Privada y del Estado.

A principios del S. XX comienzan a fundar los primeros centros de consulta jurídica, relacionados con la ola de divorcios que se produjeron a partir de la finalización de la Primera Guerra Mundial. Los trabajos de esta

época, en su mayoría norteamericanos, se caracterizan por intentar la salvaguarda de los lazos matrimoniales y hacen resaltar las ventajas sociales de la institución matrimonial.

Según Groeger (citado en Lemaire, 1976) el origen de la noción de consulta conyugal, encuentra sus raíces en el campo de la medicina, en los exámenes prenupciales. En Alemania (1908) se había considerado la posibilidad de entregar un certificado de salud previo al matrimonio, y en Dresde (1911), se abrió el primer centro destinado a cumplir ese cometido. También en Alemania en 1932 se abrieron centros de consulta sobre eugeneia y oficinas de información sexual.

Broderick y Scharaeder, 1981 (citado en Bueno, 1985) mencionan como antecedentes más directos y pioneros en el tratamiento de los conflictos familiares y conyugales a profesionales pertenecientes a la Asistencia Social. Trabajos que ilustran este enfoque son los desempeñados por la Asociación Ciudadana de New York en 1877. Entre algunos autores podemos citar a Richmond (1917-1928), Zilpha (1890), Charlotte (1948) o más recientes como: Guerin (1976), Kuslow (1979), entre otros.

Otro grupo que tuvo influencia ^{influyo} en el estudio de la pareja es el formado ^{como} por los sexólogos. Se destacan Havelock en Inglaterra y Hirschfeld en Alemania. Hirschfeld fundó en 1918 el Instituto de Ciencia Sexual y junto con Havelock y Forel fundaron la Liga Mundial para la reforma sexual. Posteriormente en 1940 fundó el primer centro Alemán de Consulta Conyugal e

influyo en el Dr. Kautsky para la fundación del primer centro para Consejo Sexual Público, en Viena en 1949.

En torno al final de los años treinta había centros de este tipo en casi toda Europa. El objetivo principal de trabajo en estos centros era la mejora del Stock Biológico (1). Mientras tanto en Estados Unidos se prestaba más atención a los problemas psicológicos y sexuales de las parejas que acudían.

Década de los 30s. Antes de la Segunda Guerra Mundial, no existía nada comparable a lo que entonces se organizó con el nombre de consejo conyugal, a excepción de Estados Unidos, que dió los primeros pasos en este campo. Fue en los Angeles en 1929, donde se crearon los primeros servicios de Consulta Conyugal, merced a la iniciativa del Instituto Americano de Relaciones Familiares. Ahí se realizaron los primeros encuentros entre psicoterapeutas, sexólogos y sociólogos. Estas confrontaciones iniciales permitieron perfeccionar el tratamiento de la pareja en dificultades y los métodos rogerianos (que ofrecen la primera elaboración técnica al respecto) hallaron en el "counseling" (consejo conyugal) un campo de actividad especialmente apto.

Es evidente que la Segunda Guerra Mundial con sus enormes desplazamientos de masas humanas produjo considerables trastornos en la familia. En consecuencia las consultas conyugales se desarrollaron con mucha rapidez en Estados Unidos e Inglaterra.

A este respecto Bowen, 1966 (citado en Bueno, 1985) afirma que, "el Psicoanálisis aportó conceptos y procedimientos útiles para las necesidades masivas de la Segunda Guerra Mundial", sin embargo, el tratamiento psicoanalítico estándar no era efectivo para todo tipo de problemas y así comenzaron a experimentar variaciones en el método de tratamiento. El área de pareja/familia fue una en las que empezaron a experimentar tales variaciones. El Psicoanálisis en su teoría tiene muy en cuenta las relaciones del sujeto en su entorno y especialmente con las personas significativas, dando gran importancia a la familia en el desarrollo de la psicopatología individual. Freud (1905) afirma que "por encima de todo, nuestros mayores intereses estarán orientados hacia las circunstancias familiares". En 1905 él mismo trató, simultáneamente a la pareja formada por los señores Strachey escribiendo, "cuando se refiere al tratamiento de relaciones, debo confesar que me encuentro totalmente perdido ya que tengo poca fe en cualquier terapia individual".

Floegel (1921), siguiendo la línea ortodoxa del Psicoanálisis trabajó sobre la importancia de la familia considerada como un "todo".

En 1936 se celebró el IX Congreso Psicoanalítico Internacional en Nyon (Suiza), entrando la familia como tema oficial. A consecuencia de este congreso Laforque, 1936 (citado en Sta. Maria, 1978) propuso un análisis simultáneo a los miembros de la familia. La mayoría se opuso, una minoría opinaron que se podía analizar a los familiares en temporadas distintas.

Algunos se opusieron al análisis por el mismo terapeuta del marido y de la esposa, bajo ninguna circunstancia. Otros en cambio aceptaron. No habiendo unánime consenso surgieron dos vertientes. Por un lado los llamados Ortodoxos que creyeron dogmáticamente que la familia contaminaba la transferencia y que debía evitarse toda información extra-analítica de los pacientes. Algunos autores representativos de la concepción Ortodoxa son: Ackerman, Sullivan, Horney, entre otros.

Por el rumbo opuesto, los No Ortodoxos, sostuvieron que si el analista mantenía la neutralidad interpretativa, bien podía analizar parejas matrimoniales, pues se enfocaba a cada cónyuge como extraño uno del otro. Entre otros autores que trabajaron en esta línea podríamos citar a Wolf (1950), Neubck (1954), Laforque (1936), Bowlby (1949), etc.

Fue a partir de esta heterodoxia que la familia entró al proceso psicoanalítico, y ambas unidades humanas, la pareja y la familia se abrieron como sistemas de información.

En México, a mediados de los años sesentas se empezó a abordar oficialmente el tema por: Renus, Moreno, Aiza, Feder, Chagoya y Parrés.

Según Broderick y Schraeder (citados en Bueno, 1985) esta corriente ha terminado por ser absorbida por un movimiento más amplio basado en el movimiento de la Terapia Familiar.

* Década de los 40s. Los trabajos publicados en esta década, se caracterizan por el intento de correlacionar rasgos anormales y patologías interdependientes entre padres e hijos.

Los estudios exploratorios de la relación patógena padres-hijos comenzaron desde mediados de la década de los años treinta (Kasanin y Sage, 1934; citado en Bueno, 1985), pero los resultados no cobraron forma definida hasta mediados de la década de los cuarenta, al concluir los estudios iniciados.

Levy, 1943 (citado en Boszormenyi, 1976) fue uno de los primeros en establecer un rasgo supuestamente patógeno de la madre y la conducta perturbada del niño. Entre otros autores podemos citar a Fromm y Reichmann (1948), Reichar y Tillman (1959) con el concepto de "madre esquisofrénica" para denotar a una persona fría, rechazante y posesiva. Tietze (1949), y Galvin (1956) analizaron los efectos del excesivo control materno. Kanner (1949) y más tarde Mahler (1952) estudiaron los "lazos simbióticos" entre madre e hijos. Hill (1955) y Limentani (1956) también contribuyeron al estudio de las relaciones simbióticas.

Puede observarse que, en este período apareció un número considerable de estudios acerca de las interacciones familiares patológicas. Unos subrayan conceptos teóricos, otros informaron de experiencias, observaciones y estadísticas, además se hizo incapie en las relaciones diádicas.

Paralelamente a estos estudios se estaban llevando cabo el desarrollo de

técnicas terapéuticas novedosas, ejemplo de ello es la técnica de psicoterapia simultánea empleada por Szurek y Berlin, Slayson preparó el camino de la psicoterapia de grupo y Moreno el del psicodrama.

Estas técnicas fueron también empleadas con parejas matrimoniales que tenían un neurótico entre ellas. Oberndorf (1938), Wolf (1950), Moreno y Neubeck (1954), Mittelman y Eisenstein (1956) y Whitaker (1958) realizaron estudios interesantes y uno de los conceptos fundamentales del trabajo con matrimonios neuróticos y psicóticos fue que el matrimonio estaba fundado en necesidades y expectativas patológicas y que incluso la elección de un cónyuge estuvo determinada, en gran parte, por una patología previa, originada en una situación del núcleo familiar.

Todos estos estudios estuvieron guiados por el interés de la investigación de la esquizofrenia desde el enfoque del tipo de comunicación que el paciente mantiene con su grupo familiar, con esto se pasa a una nueva etapa, en la que se pone énfasis, no ya en el individuo ni en la correlación de de razgos de éste con su pareja o sus padres, sino en que la explicación de la relación y sus conflictos se centra en la comprensión de la propia relación.

Década de los 50s. En este periodo surgieron tres corrientes que compartieron una orientación basada en la comprensión y tratamiento de la familia como un sistema unitario, y la mayoría de ellos trataron, como ya

se ha
hemos señalado con un miembro esquizofrénico. Una de ellas fue influenciada por el pensamiento psicoanalítico tradicional, con representantes como: Griffin, Johnson y Litin (1954), y en sus desarrollos posteriores Lidz, Cornelison, Fleck y Terry (1957), todos ellos utilizaron un lenguaje y conceptos intrapsíquicos para describir las pautas de interacción que se dan en las familias. La otra teoría influida por la Teoría General de los Sistemas y la Teoría de la Comunicación, con sus representantes más destacados, Jackson, Batenson, Watzlawick, Haley y otros, constituyeron el eje central sobre pareja y familia.

Entre otros investigadores que aportaron nuevos conocimientos podemos mencionar a Lidz y Cols (1957), que analizaron la relación perturbada entre los esposos, el cisma y la desviación matrimonial. Ackerman (1958) interpretó la perturbación de la conducta del niño en el sentido de un "trastorno de la interacción" entre los miembros de la familia. Haley (1959) se centró en el estudio de la comunicación. Weakland (1960) estudió la interacción. Boszormenyi (1962) estudió el concepto de complementariedad patológica de necesidades. Batenson (1956) y más tarde Watzlawick (1963 b) contribuyeron con la clásica formulación del "doble vínculo", que consiste en dar dos órdenes contradictorias.

Todos estos estudios están basados en un tipo particular de psicopatología, sin embargo, en esta etapa aún no había un cuerpo unitario de teoría. Así pues más que desarrollarse las terapias conyugales o familiares

como una teoría, se intenta encontrar un teoría en donde encajar las prácticas clínicas que se estaban llevando a cabo.

Finalmente, la otra corriente de influencia que se sumo a las dos más importantes de este período ya citadas, fue la derivada de las investigaciones realizadas por Sociólogos, Psicólogos, Antropólogos y otros, que trataron de aplicar sus resultados a parejas y a familias (Bales y Stater, 1955: citado en Boszormenyi, 1976). No obstante ninguno de los estudios utilizó como objeto de estudio y experimentación al grupo familiar o a la pareja. Excepciones de tal actitud serían los trabajos de Stodtbeck (1951) el cual utilizó lo que se conoce con el nombre de "técnica de las diferencias reveladas" con un grupo familiar, en donde requerían que la familia llegase a un acuerdo en lo que respecta a sus situaciones problemáticas, respecto de las cuales los miembros habían manifestado su desacuerdo. Esta técnica impulso nuevos estudios de interacción familiar, entre algunos autores podemos citar a: March (1953), Kenkel y Hoffman (1956), Vidich (1956). Frao (1965) señala que "la disciplina de grupo pequeño" desarrollo una respetabilísima instrumentación científica para la investigación de la familia.

Década de los 60s. Durante esta década los intentos de acercamiento y la discusión entre los investigadores de distintas corrientes acerca del tema que nos ocupa, empezaron a surtir efectos más enriquecedores. Hay un intento por describir más claramente los modelos de terapia familiar (Terapia Familiar

Conjunta de Satir, 1964) y existe un interés general en enfatizar el marco metodológico de la familia, poniéndose en un lugar importante el análisis social de la misma. En 1968 Selvini organizó el Instituto de Estudios Familiares en Milán adoptando una orientación sistémica.

Una de las teorías, la Teoría de la Comunicación derivada de la Teoría General de los Sistemas, con aportaciones también de la Teoría de los Juegos, la Teoría de los Roles y la Teoría de la Información, es la que en este momento empieza a tomar relevancia e influencia, que llega hasta nuestros días, en la concepción y tratamiento de la pareja. Como señala Belli (1967) "la tarea no es ayudar a miembros individuales del grupo, sino a la transformación de la pareja/familia en un grupo que funcione mejor".

Como vemos, la enfermedad psicológica para la teoría sistémica, se localiza no ya en el individuo, ni en el contexto social, sino en el espacio transaccional (de relaciones) que se sitúa entre ambos.

Durante este período aparecieron también nuevos enfoques que proyectaron sus concepciones teóricas en el tratamiento de parejas y familias. Entre estos enfoques podemos señalar la importancia que se tomaó la Teoría del Aprendizaje, de las que han derivado las Técnicas de Modificación de Conducta que se han aplicado al estudio de la pareja/familia. Algunos modificadores de conducta que iniciaron investigaciones dentro de esta área son: Goldiamond (1965), Stuart (1968) y Thero (1963). Sin embargo, la mayoría de los trabajos publicados se caracterizaban por una evaluación inapropiada y una falta de

especificación de los parámetros generales del conflicto matrimonial.

Década de los 70s. A principio de esta década los terapeutas conductuales tuvieron un papel directo y activo en el tratamiento de los problemas de pareja, de ello dan fe el creciente número de informes de investigación que han venido apareciendo sobre el tema. En esta línea han trabajado O'Leary y Becker (1967); Patterson, Sham y Ray (1968); Liberman (1970); Patterson, Hops y Weiss (1975) observaron en diez parejas con problemas moderados, una elevada correlación con la frecuencia en que se manifestaban las conductas aversivas en los dos cónyuges. Birchler, Weiss y Vicent (1975) analizaron los intercambios de reforzamiento social en parejas; Mash, Hamerlynch y Handy (1976), Bucher y Conwey (1976) y otros.

Las aportaciones más recientes y orientadas más específicamente sobre la pareja vienen a través de Handbook of Marital Therapy (1979) cuyos autores son: Liberman, Wheeler, Visser y Huehnel.

A mediados de esta década creció entre los modificadores de la conducta un interés muy grande por el papel de los factores cognitivos. Algunos optaron por este punto de vista interaccionista (Cognitivo-Conductual) sobre los procesos terapéuticos en el que los acontecimientos mediacionales y cognitivos se consideran como conceptos explicativos de tomar en cuenta como complemento en las teorías puramente conductuales.

Entre algunos autores podemos mencionar a Olson y Rayder (1970) que aportaron una Evaluación Conductual de los problemas de Pareja (Inventory of

Mental Conflicts), Lazarus (1971), Mischel (1973), Mahoney (1974), Meichenbaum (1974), Arnkoff (1978) Ellis y Greiger (1978), entre otros.

Entre otras teorías que contribuyeron con sus aportaciones en esta etapa citaremos a: la Terapia Gestaltica (Kepler, 1974), la Terapia de la Realidad (Glasser, 1973), la Terapia Conyugal (Ely, 1970), Terapia Conyugal en Grupo (Guerney, 1969), la Terapia Familiar Conjunta (Haley, 1963; Satir, 1964; Bach y Widen, 1969) y la Terapia Estructural de la Familia (Minuchin, 1974).

Década de los 80s. Durante esta década, coexisten varios enfoques y metodologías en el estudio y tratamiento de los conflictos de pareja/familia.

Según Mc Peak (1981), son cuatro los enfoque predominantes:

- a) El Enfoque de la Comunicación cuyos representantes entre otros son: Satir y Bowen.
- b) El Enfoque Sistémico, cuyos representantes son: Haley, Watzlawick, Fisch y Bodin.
- c) El Enfoque Estructural, cuyos representantes son: Minuchin, Rosman, Liebman, Honing y Berger.
- d) El Enfoque Conductual, entre los que cita como representantes a Mash, Haerlynych, Handy, Conway, Bucher, Patterson y Liberman.

En este periodo, el desarrollo de los acontecimientos acerca de la pareja siguen evolucionando, aparecen nuevos centros de Terapia Sistémica en sus

diferentes enfoques, los Modificadores de la Conducta continúan desarrollando nuevas investigaciones y diseñando instrumentos más precisos (Guía de Evaluación Familiar de Espinoza y González, 1986). Desde el Enfoque Interaccionista aparecen nuevas publicaciones como la Terapia de Parejas de Costa y Serrat (1982), Problemas de la Pareja de Wright y Mathieu (1981), el Manual de Parejas de Liberman (1982), entre otros. En México bajo este mismo enfoque podemos mencionar el Manual para la Formación de Repertorios básicos en Parejas de Martínez y Barrios (1990) y un Instrumento de Evaluación para la Detección de Problemas Maritales de Anguiano (1989).

Finalmente, podríamos decir que el desarrollo de los acontecimientos acerca del estudio y tratamiento de los estudios de pareja, son atribuibles no sólo al avance lineal de la ciencia, sino también a factores, como los cambios producidos fuera de ella, en donde podemos mencionar la crisis de las instituciones (social, familiar, etc.) producidos, a su vez, por los cambios operados en lo social, lo cultural y lo económico.

CAPITULO 2
TEORIAS QUE HAN ESTUDIADO
LAS RELACIONES DE PAREJA

Hemos visto hasta aquí, que existen varios enfoques que han influido en el desarrollo de los conocimientos acerca de la pareja:

La Teoría Psicoanalítica, la Teoría General de los Sistemas, las Teorías Cognitivas, Teorías de la comunicación, Teoría de los Juegos, las Teorías Conductuales, entre otras. Algunas de estas teorías han sido "forzadas" en su aplicación al estudio de las relaciones de pareja, por ello, para el desarrollo de este capítulo vamos a seleccionar sólo aquellas teorías que están sostenidas en un sistema de explicaciones coherentes, con base epistemológica.

Las teorías que vamos a presentar son las siguientes:

- La Psicoanalítica
- La Sistémica
- La Cognitivo-Conductual

De dichas teorías destacaremos los conceptos que consideramos más relevantes, así como las estrategias de intervención y las formas de evaluación que utilizan en el tratamiento de los problemas de la pareja a fin de proporcionar información ordenada y precisa del tema que nos ocupa.

2.1. TEORIA PSICOANALITICA

2.1.1. FUNDAMENTOS TEORICOS

La Teoría Psicoanalítica explica las condiciones que, en el nivel intrapsíquico del individuo, posibilitan la estructuración del campo intersubjetivo.

→ Para que el hombre se convierta en sujeto social (Mead, 1934) y se someta al proceso de socialización primaria y secundaria (Berger y Luckman, 1968; citados en Bueno, 1985) debe haber superado su "clausura intersubjetiva" para abrirse a la intersubjetividad que crea la posibilidad de lo interpersonal, es decir, lo social.

→ Del proceso intrapsíquico que conduce al individuo de lo endogámico a lo exogámico, de lo triangular familiar a lo social, es decir, de la situación de aislamiento a aquella que posibilita el establecimiento y mantenimiento de las relaciones de pareja, es de lo que dará cuenta el Psicoanálisis. *

→ Dicho proceso se lleva a cabo muy tempranamente mediante la identificación, la cual es conocida por el Psicoanálisis como la manifestación más temprana de un enlace afectivo a otra persona y desempeña un papel importante en la prehistoria del complejo de Edipo. ✕

→ Según Freud, las identificaciones primordiales se dan con los padres, p.e. el niño a una edad temprana, mostrará un interés especial por su padre e intentará comportarse como él. Junto con esta identificación con el padre

existe un vínculo sexual con la madre. Freud llamó a esto catexis del objeto sexual (el invertir los impulsos sexuales en un objeto externo) en lugar de identificación.

Durante algún tiempo coexisten ambos vínculos con el padre y con la madre, pero no pueden mantenerse por mucho tiempo por separado, más pronto o más tarde el niño se da cuenta de que su padre es un obstáculo para realizar sus deseos con la madre, entonces comienza a mostrarse hostil con el padre, a la vez que ama a su madre. Esta situación edípica se sitúa en la tercera fase de desarrollo de la función sexual denominada fálica, que es como antecedente de la formación definitiva que adoptará la vida sexual adulta, a partir de esta fase, el hombre y la mujer seguirán por caminos distintos. El varón ingresa a la fase edípica comenzando con actividades manuales de sus genitales acompañados por fantasías que tienen por tema alguna actividad sexual de él con la madre, hasta que los efectos sumados a alguna amenaza de castración (2) y de la descubrimiento de la falta de pene en la mujer le hace sufrir el mayor trauma de su vida, el cual inaugura el período de latencia con todas sus repercusiones. La niña después de un fracasado intento de igualar al hombre experimenta el reconocimiento de su falta de pene o podríamos decir que más bien de la inferioridad de su clitoris, sufriendo consecuencias definitivas para la evolución de su carácter. La castración no sólo indica la amenaza en el hombre y la envidia del pene en la mujer, como tradicionalmente se ha supuesto queda separado de su ligazón "incestuosa" con la madre. Esta

separación se produce por el "corte" que realiza la función paterna en la citada relación (madre-hijo).

Al llegar la destrucción del complejo de edipo tiene que ser abandonada la carga del objeto de la madre y en su lugar surge una fuerte identificación con el padre y la transformación de su interés sexual por la madre en una forma que resulta más aceptable socialmente. A las niñas les sucede algo parecido, fortaleciendo su identificación con las madres. Desde el lado de la separación, provoca lo que podría llamarse "socialización del deseo", (Masota, 1976; citado en Bueno, 1985), ya que en este corte esta la posibilidad misma de poder o no desear objetos (personas para amar), fuera de la madre como objeto primordial, es decir, trascender el objeto incestuoso para poder ocupar otros objetos más allá de la madre. La castración aparece así como el acceso a la percepción de la diferencia de sexos, requisito previo para que el sujeto se reconozca como sexuado (identificación sexual), momento a partir del cual puede acceder a la elección de objetos múltiples y no únicos.

A partir de estas experiencias se abre en el niño la posibilidad de la estructuración del campo intersubjetivo ya que la separación provoca en él una sensación de incompletud. Por lo tanto deja ligado al sujeto al destino de la búsqueda de objetos sustitutos.

Desde nuestro punto de vista, la descripción de este proceso como momento de la evolución humana, tiene especial sentido en nuestro trabajo por dos

motivos:

1) La elección del objeto amoroso posterior, cuya vivencia subjetiva se estudia como atracción, estará marcada por las huellas dejadas en el psiquismo durante esta relación. Huellas que tenderán a repetirse por gratificadoras y cuya reproducción más exacta y prototípica es la relación de amor.

2) El mantenimiento de la relación de pareja estará determinado por las buenas defensas que se establezcan durante la resolución de la situación edípica. Sin la idealización del amor difícilmente podría aguantarse la convivencia de dos seres suficientemente limitados es su personalidad.

Desde la Teoría Psicoanalítica se podría afirmar que no se puede establecer una relación de pareja sin haber pasado por el edipo, momento triangular que posibilita el acceso a la relación de objeto, a la relación de amor.

Por lo anteriormente expuesto, se puede decir, que esta teoría relaciona el desajuste en la pareja con la experiencia adquirida durante la fase edípica.

A este respecto, Dicks (citado en Prado, 1978) fundador de la Unidad Matrimonial de Tavistock de Londres, propone dos hipótesis de la dinámica de la pareja en conflicto:

a) Muchas tensiones y malentendidos entre cónyuges parece originarse en la decepción que uno de ambos siente y que es causa de agravio cuando el otro no atina a representar el rol del cónyuge, ajustándose a una figura modelo

reconcebida del mundo de la fantasía de los respectivos esposos.

b) Los sujetos pueden perseguir en sus cónyuges tendencias que originalmente ejercieron atracción, pues el compañero fue percibido inconcientemente como otro símbolo de aspectos de la personalidad del sujeto que se "perdieron" a causa de la reesión.

Prado (1978), argumenta que el motivo principal del desajuste en la pareja se remonta a la separación emocional de la simbiosis de la función materna, ya que ésta actúa como disparador automático que desconecta al individuo de su realidad. Para lo cual propone como estrategia de intervención que el terapeuta reconstruya a partir de sus objetos internos una relación parecida a la simbiótica con la madre para que el paciente obtenga una experiencia favorable y puede así corregir la experiencia simbiótica vivida en la niñez con la madre y que hasta entonces había tratado de construir con su cónyuge.

Como puede observarse, el desajuste en la pareja está muy relacionado con la resolución de la situación edípica. Nosotros podríamos decir que cada cónyuge actuará dentro de la dinámica familiar de acuerdo a los niveles que hallan alcanzado en su desarrollo individual.

2.1.2 ESTRATEGIAS DE INTERVENCION

Básicamente las estrategias de intervención en la cura analítica, se

centran en la Transferencia, en la Asociación Libre y en la Interpretación.

La Transferencia se refiere a la reacción emocional del paciente hacia el terapeuta, hacia él dirige sus impulsos y actitudes. La transferencia hace reaccionar al paciente como lo hizo en el pasado y ello permite al terapeuta estudiar tales reacciones en una forma directa.

La Asociación Libre se refiere a que el paciente exprese todo lo que le pase por la mente, sin ningún tipo de selección consciente y sin la aplicación de la lógica a su cadena de pensamientos. Esta técnica permite al paciente auto-analizarse y permite además descargar las emociones asociadas a sucesos traumáticos del pasado.

La Interpretación es fundamental para la terapia y se refiere a que el paciente perciba la diferencia entre la situación transferencial y su experiencia pasada. Pero además de esto el terapeuta destaca ante él, el hecho de que está actuando como lo hizo en su infancia y que está provocando el "insight" o comprensión intelectual en el paciente. Es decir, la interpretación facilita la discriminación.

Como vemos, en el proceso terapéutico se combinan e interrelacionan tres factores: la aberración emocional, el insight intelectual y la toma de conciencia de tendencias reprimidas.

En la  terapia analítica de parejas, mediante estas técnicas se pretende luchar contra las fuerzas inconscientes a través de la expresión e integración del YO consciente. Por ello, una de las tareas fundamentales consiste en que

los miembros de la pareja alcancen a conocer y sobre todo, a modificar los aspectos narcicistas de cada uno de ellos que perturban y deterioran el funcionamiento de la misma, así como también detectar las dificultades de la versión infantil que ambos tienen de lo que es una pareja ya que ésta les determina como pareja adulta.

Estos procedimientos se han ido ampliando bajo la influencia de nuevos conceptos, conocimientos y enfoques metodológicos, como el abordaje de las terapias grupales, el psicodrama o el propio cambio introducido por los equipos interdisciplinarios que aportan diferentes puntos de vista acerca de la pareja.

Actualmente los tratamientos psicoanalíticos que se aplican pueden dividirse en dos:

a) ORTODOXOS, se refieren especialmente a la ortodoxia freudiana, con sus desarrollos posteriores (Klein y Lacan), en este caso cada miembro de la pareja es psicoanalizado independientemente del otro.

b) NO ORTODOXOS, se apoyan principalmente en la "Psicología del YO" que se lleva a cabo especialmente en los Estados Unidos, en este caso un sólo analista puede analizar a ambos miembros, o los analistas de ambos integrantes pueden intercambiar información acerca de sus pacientes. Dicha técnica puede ser denominada "Terapia de Orientación Analítica" la cual se caracteriza por la toma de conciencia por parte de cada uno de los cónyuges y simultáneamente de ambos.

2.1.3. FORMAS DE EVALUACION

Respecto a los instrumentos de evaluación, el enfoque Psicoanalítico a diferencia de la Teoría Sistémica y de la Teoría Cognitivo-Conductual, como veremos más adelante, no hace énfasis en el uso de las técnicas para evaluar antes, durante y después de la intervención analítica, sencillamente, la metodología que emplea para saber si se han producido algunos cambios en el paciente se basan principalmente en la inferencia.

A este respecto Isaacs (1952) afirma: "la Teoría del Psicoanálisis como un todo se funda ampliamente en el conocimiento inferido". Bowen (1956) considera mucho más válido observar directamente las conductas de las personas (y las actitudes inferidas) y lo que realmente hacen o no hacen, que oír lo que dice que hacen o sienten, y ha alegado elocuentemente en oro de la renuncia del procedimiento del cuestionario al llevar a cabo el estudio de la dinámica familiar y el ajuste matrimonial.

De esta manera el analista a través de la narración de anécdotas infantiles, de sueños, de la versión libre que el paciente hace de sus problemas y de lo que él observa, va elaborando una interpretación de la problemática e interviene a lo largo de todo el proceso terapéutico con el material que el paciente le va proporcionando y posteriormente infiere los cambios operados en el paciente o en la pareja según sea el caso, determinando de esta manera y bajo su criterio el momento en que el paciente se encuentra

reestablecido.

2.2. TEORIA SISTEMICA

2.2.1. FUNDAMENTOS TEORICOS

Este enfoque se inspira principalmente en las Teorías de la Comunicación, en donde las aportaciones de la Teoría General de Sistemas son muy importantes.

La Teoría Sistemica parte de la conceptualización de la oreja como sistema.

A este respecto, Hall y Fagen, 1956 (citados en Bueno, 1985) proponen como definición de sistema "todo conjunto de objetos, así como de las relaciones entre los objetos y sus atributo, 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 al sistema".

Como vemos, el término sistema se emplea para definir a un conjunto de partes en interacción continua que constituyen unidas un conjunto superior a la suma de sus partes. Existe la tendencia en cada una de estas partes a afectar a todas las demás partes del sistema y a ser afectados a su vez por ellas. Prevalece en él una especie de equilibrio circular: A afecta a B y B afecta a C, que a su vez afecta a A. Una vez en movimiento, los patrones de un sistema tienden a repetirse y ha mantenerse constantemente.

En este caso, la pareja es definida como un sistema abierto (3) (compuesto por los subsistemas hombre-mujer y formando parte de otros suprasistemas: el familiar, la comunidad, el grupo social, etc.) circular (transaccional) (4) y estable (es decir, importante para ambos miembros y duradera Jackson, 1965; citado en Bueno, 1985). (TEO DE LAS FUN.)

En una teoría de sistemas circulares las relaciones interpersonales se establecen en términos de pautas de comunicación, Haley (1966), Rucquoy (1974) y Steichen (1973) (citados en Bueno, 1985) señalan además que el individuo, al abordar la relación interpersonal, siempre lo hacen con ciertas evaluaciones a priori de sí mismo, del otro y de la relación. Cuando dos personas se encuentran en un encuentro significativo, comienzan entre ellos una interacción que se plasma mediante 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 que transforma a su vez, en un mensaje, que influye sobre el primero y así sucesivamente.

Arvle (1968) afirma que, mientras los mensajes verbales transmiten contenidos de valor, de información, los no verbales establecen y mantienen la relación interpersonal calificándola. De esta manera es como ambos participantes se ofrecen entre sí una definición de sí mismos y de la relación.

En las relaciones de pareja que son las que a nosotros nos interesan, es importante señalar que estos comienzos interaccionales parten de unos

individuos concretos: un hombre y una mujer, y que el lazo que los une es de tipo amoroso. ^{Sobre este aspecto} A este respecto es importante contar con las aportaciones de Satir (1980), cuando analiza la relación amorosa inicial, ^{de la cual} respecto a la que dice: "el factor crucial para entender como se realiza la relación amorosa inicial es el sentimiento de estimación que cada uno tiene de sí mismo junto con la manera en que lo expresa y qué exigencias le hace al otro, y, como resultado, la manera de actuar de cada uno respecto al otro" //

Por lo tanto, cada uno de los miembros de la pareja trata de determinar o definir la naturaleza de la relación que va a mantener y de definirse a sí mismo ante el otro. Ante tal autoafirmación hay tres posibles respuestas: a) confirmación, b) rechazo y c) desconfirmación. Este es el proceso de "definición de la relación", es un proceso fundamentalmente necesario para el funcionamiento de una relación estable. Durante tal proceso se decide que tipo de conducta comunicativa va a prevalecer en ella, seleccionando cierta clase de mensajes y poniéndose de acuerdo en su utilización. Así la relación se define por la presencia o ausencia de mensajes intercambiados entre las dos personas (Halev, 1965; citado en Bueno, 1985) //

Es imposible no definir y no intentar el control de una relación interpersonal. El que queda pasivo esperando que el otro actúe, está imponiendo el modelo de relación aunque aparentemente sea al revés. La persona que tiende a emplear una comunicación paradójica (5) es siempre la que gana en el control de la relación (o.e. "me gustaría que fueras más independiente de

al", si lo hace no lo es y si no lo hace crea la queja nuevamente). Es un tipo de comunicación incongruente e ilógica que imposibilita un comportamiento congruente y lógico, salvo que pueda metacomunicarse, es decir, hablar sobre esa comunicación, con lo que podría salirse de ese contexto: pero si el miembro responde de la misma manera, comienza entre ellos un tipo de comunicación disfuncional que lleva a una relación conflictiva.

Como vemos, esta teoría propone el estudio integrado del sistema relacional diádico, centrándose en aspectos comunicacionales o interaccionales que incluyen elementos de los individuos componentes (percepciones de si y de los otros, búsqueda de confirmación, etc.) pero siempre en relación total, es decir, las Teorías Sistémicas adoptan una concepción interaccionista de las relaciones; por lo tanto, la interacción en la pareja desde este enfoque consiste en una acción de mutua influencia.

Por otro lado, la pareja al igual que cualquier otra organización, está gobernada por un conjunto de reglas implícitas y explícitas, cuya función es la regulación de la relación. Estas reglas delimitan cómo actúa el sistema y tiene una gran influencia en cómo funciona (Watzlawick, 1977; citado en Bueno, 1985). Las reglas 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

queden impedido o dificultar el desarrollo del grupo o más aún provocar su disolución.

A este respecto Minuchin (1977) argumenta que "los límites de un sistema están constituidos por reglas que definen quienes participan y de qué manera". Por lo tanto, el medio más importante para determinar el límite del sistema es el estudio de su sistema normativo.

Disciplina
límites de
familia

T. del terapeuta

Una de las tareas fundamentales del terapeuta sistémico es determinar donde está el límite del sistema con el que va a trabajar. El límite de un sistema determina una zona que posee tanto un medio externo (suprasistemas: la comunidad, la familia nuclear, etc.) como sus subsistemas propios (los miembros individuales) y que circunscribe su identidad en el espacio y en el tiempo. p.e. la pareja puede estar delimitada respecto al exterior (cerrada en su relación) y poco delimitada o confusa en su interior (pierden su individualidad y diferenciación) o viceversa. A este respecto, Willi (1978) señala como uno de los principios fundamentales para el éxito de 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 (en una terapia sistémica) no se puede abordar a la pareja como un sistema, sino como la suma de sus componentes.

Como puede observarse, la aparición de un conflicto en la pareja puede ser precipitado por una multitud de hechos: un sistema normativo inadecuado, comunicación disfuncional o puede desencadenarla un cambio en uno de los

Proceso de comunicación

sistemas más amplios dentro de los que existe la familia, tales como el sistema social, político, cultural o educacional, o bien, el hecho precipitante puede venir del interior de la familia, como reacción ante algún acontecimiento del ciclo vital, p.e. la muerte de un abuelo, el nacimiento de un hijo, una enfermedad discapacitante o el alejamiento del hogar de uno de los miembros, etc./

A este respecto Lieberman (1980) señala que la aparición del síntoma en una pareja/familia puede surgir de una combinación de factores internos y externos.

Como vemos, cualquiera de estos hechos puede quebrantar los patrones de control de la pareja o de la familia y es posible que se desarrolle un conflicto como medio de establecer otro patrón diferente./

2.2.2. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

En esta teoría las estrategias de intervención están basadas en una diversidad de técnicas dependiendo del enfoque a partir del cual es abordado.

Dentro de la Teoría Sistémica existen cinco diferentes enfoques que han contribuido a extender la difusión y aplicación de la terapia sistémica: 1) Enfoque Interaccional, 2) Enfoque Estructural, 3) Enfoque Estratégico, 4) Enfoque Sistémico de Milán y 5) Enfoque Sistémico del Grupo de Roma.

✓ 1) ENFOQUE INTERACCIONAL (Bateson, Jackson, weakland y otros.)

Este enfoque considera que el conflicto en la pareja/familia se produce por la incongruencia de los patrones de interacción y por el tipo de solución que se ha venido dando al conflicto. Por lo tanto, los objetivos que se persiguen en la intervención se dirigen a modificar el sistema interaccional, crear un patrón de comunicación claro y a cambiar la solución intentada por la familia.

Cambiar
la interacción
y solución
de problemas

Las técnicas a producir directamente el cambio son las siguientes:

a) El ENCUADRE: consiste en subrayar la idea del conflicto como familiar o relacional y lograr la cooperación del sistema familiar.

b) TÉCNICAS PARADOJICAS se refieren a romper los dobles vínculos en la comunicación mediante la instrucción paradójica y la prescripción del síntoma. P.e. la instrucción se aplica para que sea obedecida, desobedeciéndola, pues el mensaje es: "no cambies, actúa espontáneamente como hasta hoy" (desobedece esta instrucción), "cambia" (obedece).

El primer mensaje se está prescribiendo el síntoma al remarcar el problema y alentando al paciente para que cambie.

c) LAS TÉCNICAS PARA MODIFICAR LA SOLUCIÓN INTENTADA son las siguientes:

- Menos de lo mismo: se dirige a interrumpir y a cambiar la solución intentada hacia el problema por la familia.

- Descubriendo lo encubierto: se refiere a ampliar el marco de concepción del problema.

- Divulgar en lugar de ocultar: dejar al descubierto el sintoma en lugar de ocultarlo.

- Los grandes efectos de pequeñas cosas: provocar la aparición del problema en lugar de evitarlo.

- Utilizar la resistencia: romper el juego familiar.

- El pacto con el diablo: atacar el problema de manera directa.

- Truco de Bellac: dar alternativas de solución.

- Sabotaje benévolo: interrumpir el juego interaccional.

En relación a estas técnicas de cambio hacia la solución intentada por la familia, cabe señalar que Fisch, Weakland y Segal, describen una clasificación distinta de ellas en términos de: técnicas o intervenciones principales y técnicas o intervenciones generales.

2) ENFOQUE ESTRUCTURAL (Minuchin, Fishman, Rosman, Montalvo y Liebman)

El conflicto en la pareja/familia desde esta perspectiva se produce por la existencia de una estructura estática, por lo que los objetivos principales en la intervención se dirigen a transformar la estructura inmediata que lo gobierna, modificando el presente sistema familiar y resolviendo el problema.

Un recurso básico que tiene a mano el terapeuta sistémico estructural son los "mapas familiares", los cuales consisten en una representación escrita que muestra el tipo de transacciones ocurridas en los diferentes subsistemas de la estructura familiar, así como la calidad de los límites que lo rigen.

Por otro lado, en el campo propiamente de las técnicas se tiene que son bastantes y que aplican de acuerdo al objetivo que persiguen, siendo estas:

a) LAS TÉCNICAS PARA CUESTIONAR EL SINTOMA

- Escenificación: observar y propiciar la interacción familiar.
- Focalización: precisar los elementos disfuncionales sobre los que se desea trabajar.
- Intensidad: conseguir que la familia capte y asimile los mensajes del terapeuta.

b) TÉCNICAS PARA CUESTIONAR LA ESTRUCTURA

- Límites: fijar las reglas que determinan quienes han de relacionarse y de qué modo y diferenciar los subsistemas y sus funciones.
- Desequilibrio: se refiere a conocer y evaluar la capacidad reestructurante de la familia ante las situaciones que la descontrolan, así como cambiar el vínculo entre los miembros de un subsistema.
- Complementariedad: ayudar a los miembros a que vivencien su pertenencia a una entidad.

- **Realidades:** presentar alternativas de cambio que constituyan un continuo a su realidad existente, que promueva y sustente su cambio estructural.

- **Construcciones:** modificar la realidad familiar y establecer una realidad flexible y diural.

- **Paradojas:** se alienta a la familia a que siga actuando como lo ha hecho y el cambio se le presenta como indeseable. Se solica con tres técnicas: 1) Redefinición, cambia la forma en que se percibe el problema, 2) Prescripción, hace evidente la función del sintoma y 3) Restricción, se restringe la búsqueda al cambio y si ocurre no se le da crédito.

- **Lados fuertes:** cambiar la realidad familiar, apoyándose en los lados fuertes que toda la familia posee.

3) ENFOQUE ESTRATEGICO (Haley, Madanes y otros.)

El conflicto lo origina la presencia de secuencias repetitivas de resolución, así como la inadaptación a las diversas etapas del ciclo vital. Por lo que se pone especial interés en cambiar las reglas de la relación, resolver los problemas, modificar las secuencias interaccionales y promover el ciclo vital. Las técnicas se diseñan bajo la idea de que han de dar a una problemática específica. En esta medida se establece que en todas las

Cambiar secuencias repetitivas de resolución así como la inadaptación a las etapas del ciclo vital

intervenciones estratégicas toman la forma de una "directiva" porque son indicaciones del terapeuta acerca de algo que la familia tiene que hacer dentro o fuera de la sesión

Ahora bien, existen diferentes tipos de directivas de acuerdo al propósito principal que persiguen:

a) **DIRECTIVAS BASADAS EN LA ACEPTACION:** se dirigen a promover la interacción familiar dentro y fuera del hogar.

b) **DIRECTIVAS BASADAS EN EL DESAFIO:** (paradoja): se utilizan para promover el cambio del sistema familiar y sobre todo cuando la familia muestra un alto grado de resistencia. Consiste en estimular la presencia y utilización del sintoma, de modo tal que la familia se resiste a él y cambie. Llevan un doble mensaje: no cambio y cambio.

c) **INTERPRETACION POSITIVA:** aquí se pretende que la familia no se sienta atacada, sino comprendida.

4) ENFOQUE SISTEMICO DE MILAN (Selvini, Boscolo, Prata, Cechin v otros.)

Este enfoque se define a partir de la idea de que la disfuncionalidad en la pareja está siendo sostenida por un juego, contienda o lucha que su sistema mismo ha creado, producido por un estancamiento en las reglas de la relación. Tal idea a la vez delinea dos aspectos que finalmente dictan las técnicas y actividades que han de tomarse para buscar el cambio en la pareja.

*Cambiar contienda o lucha
y el sistema lo evada x
postergando en las reglas
de la rel.*

El primer aspecto se refiere a que el conflicto del paciente identificado es sólo una parte y pieza importante de tal juego.

La segunda estriba en que la organización de un sistema familiar es análogo a la estructura de un juego:

- Se establecen reglas explícitas e implícitas.
- Existe competencia interna y externa.
- Elaboran tácticas que permiten la continuidad del juego.
- Los actos propios de cada participante son el resultado de la secuencia relacional total.

Las siguientes técnicas empleadas por el grupo de Milán para intervenir en la terapia son las siguientes:

a) LA ENTREVISTA CIRCULAR: se emplea para obtener información y elaborar hipótesis.

b) LA CONNOTACION POSITIVA: es un recurso empleado para dar una razón coherente con la táctica de fomentar un comportamiento sintomático. Consiste en revestir al síntoma del paciente identificado y del otro miembro con un carácter positivo (o.e. te sacrificaste para que otros crecieran).

c) INSTRUCCION PARADOJICA: "no cambies", entonces la familia habrá de rechazarla porque si la acepta va no hay juego, la familia irá en contra del "no cambies".

d) RITUAL FAMILIAR: se dirige a alterar las reglas del juego familiar y



explotar los eventos que la familia se empeña en ocultar.

U.N.A.M. CAMPUS
IZTACALA

e) **CUESTIONAMIENTO CIRCULAR:** consiste en hacer reflexionar a los miembros de la familia sobre su situación familiar y que no respondan estereotípicamente.

Actualmente Papp (1988) aplicando principios similares a este enfoque, hace una innovación y emplea al grupo como herramienta terapéutica, destacando la Técnica de la Coreografía para abordar el conflicto de la pareja.

IZT.

5) ENFOQUE DEL GRUPO DE ROMA (Andolfi, Menghi, Nicolò y Saccu)

La base de intervención en este enfoque se constituye en la afirmación de que su funcionalidad la provoca el mantenimiento de un sistema familiar rígido. De manera similar al enfoque estratégico, aquí se indica que toda forma de intervención, adquiere la modalidad de una prescripción o directiva, consiste en pedir a la pareja/familia que realice algo fuera o dentro de la sesión siendo su objetivo el cambio del sistema familiar.

Existe una clasificación de su tipología de acuerdo al fin específico que cada una de ellas busca cubrir. Tal clasificación es la siguiente:

a) **PRESCRIPCIONES REESTRUCTURANTES:** cambiar el patrón y secuencia de interacción habitual mantenido por la familia.

b) **PRESCRIPCIONES PARADOJICAS:** se emplean para romper el sistema rígido de la familia sin que se sienta atacada y se aplican de la misma forma en que

Cambiar sin ser rígido



U.N.A.M. CAMPUS
IZTACALA

las emplea el Enfoque Estratégico de Milán.

c) **PRESCRIPCIONES METAFORICAS:** se emplea para dar flexibilidad al sistema familiar y consiste en dictar una tarea que aparentemente no tiene relación con la situación del interés, pero que ayuda a disminuir la tensión que la familia siente.

Como puede observarse, en la Teoría Sistémica la diversidad de estrategias es muy amplia. Sin embargo, todas ellas se dirigen hacia un objetivo común, el estudio de las relaciones, en donde se pretende modificar el sistema interaccional, los patrones de comunicación, el sistema normativo o bien promover el ciclo vital entre los miembros de la pareja o de una familia.

2.2.3. FORMAS DE EVALUACION

Los terapeutas sistémicos consideran que, uno de los aspectos más importantes en la evaluación estriba en la estrategia inicial pues de la calidad de la información obtenida dependen dos cosas cruciales: la concepción del conflicto y la explicación tentativa de él (hipótesis sistémica) y las medidas terapéuticas destinadas a solucionarlo.

Para la exploración y obtención de información clara y precisa emplean las siguientes técnicas:

a) La entrevista cara a cara

Con ello se busca identificar la claridad de la comunicación, los niveles y canales de comunicación, la calidad de la relación, jerarquías, alianzas, límites, coaliciones, sistema normativo, territorio, etc.

✓ Adicionalmente elaboraron varios instrumentos de evaluación muy concretos como: la Entrevista Estructurada de Watzlawick y la Escala de Interacción creada por Riskin y Faue.

✓ En esta teoría se han utilizado también algunos Test preliminares para evaluar el cambio. De entre ellos podemos mencionar: las Técnicas Proyectivas Interaccionales, de entre las que destaca el "Test de la Pareja en Interacción", un "Test proyectivo Gráfico" basado en el Test de la Figura Humana de Machover y en el Test de la Pareja de Bernstein. También queremos destacar el método de la Percepción Interpersonal (MPI) de Laing, Phillipson y Lee, que integra dos avances en el estudio diádico: el análisis de las percepciones recíprocas entre los miembros de la pareja y el incluir a ambos miembros cotejando sus puntos de vista sobre los mismos elementos de la relación, analizando las cuatro direcciones relacionales (hombre-mujer, mujer-hombre, hombre-consigo mismo y mujer-consigo misma), combinando niveles perceptivos (percepción directa, meta-percepción y meta-meta percepción, etc.)

Sin embargo, si ha ocurrido un cambio o no es una cuestión más compleja de lo que indican los estudios preliminares de evaluación de la terapia.

Consideramos por tanto que la cuestión del cambio y el modo en que puede ser descrito y evaluado presenta serias dificultades.

La mayoría de las evaluaciones en esta teoría han tratado de estimar el cambio atendiendo más que nada a la comunicación, en tanto que aún no se ha desarrollado la metodología para la evaluación del cambio en una metáfora. Las dificultades que plantea la investigación de esta área se están explorando mediante estudios de filmes y de grabaciones, pero a penas ha comenzado a desarrollarse una metodología rigurosa.

2.3. TEORIA COGNITIVO - CONDUCTUAL

2.3.1. FUNDAMENTOS TEORICOS

Durante la relativamente breve existencia de la terapia de la conducta, se han realizado numerosos avances teóricos. Entre ellos se incluye la importancia que se ha dado a las variables cognitivas para entender y modificar la conducta humana.

Los que optan por este punto de vista interaccionista (cognitivo-conductual) admiten que los acontecimientos mediacionales y cognitivos son conceptos explicativos y susceptibles de tomar en cuenta, para completar las teorías puramente conductuales.

Para entender la manera en como el interaccionismo concibe la relación de pareja, iniciaremos primero con la descripción de los conceptos básicos del

Enfoque Conductual para seguir después con los planteamientos del mismo.

La Teoría Conductual sostiene que la mayor parte de los determinantes de la conducta humana pueden localizarse en la relación dialéctica y continua que existe entre el individuo y su entorno. Para esta teoría el comportamiento humano no es aleatorio e imprevisible, no ocurre "por que sí" o porque halla algo intrínseco en el individuo que lo haga comportarse como lo hace y generalmente se observa que la conducta (respuesta de un organismo a los cambios del medio) de un individuo mantiene una regularidad con su ambiente.

El concepto básico que se utiliza para describir las circunstancias y sucesos que influyen en la conducta es el estímulo, al cual se le define como cualquier agente físico que se encuentra en el medio ambiente y actúa sobre el organismo desencadenando una respuesta. Los estímulos pueden ser antecedentes o consecuentes según que precedan o sigan a la conducta en cuestión. Los estímulos que preceden a una conducta adquieren el valor de señales discriminativas porque en el pasado estuvieron asociadas repetidamente con la conducta a la que preceden. La preparación y cambio de estímulos pueden ser una estrategia a tener en cuenta en todo programa, ya que señalan la posibilidad de que ocurra una conducta. Los estímulos consecuentes pueden tener un doble efecto sobre la conducta que le precede. En primer lugar, pueden incrementar la posibilidad de que la conducta en cuestión se presente en el futuro. A estos estímulos se les denomina Reforzadores Positivos. Reforzamiento es el proceso por el cual la conducta se incrementa. En la

relación de pareja pueden ser reforzadores: la intimidad física o sexual, hacer regalos, detalles, caricias, escuchar, sonreír, hablar, salir a cenar, oírosos, etc. En segundo lugar, cuando una conducta no es seguida por reforzadores acaba por debilitarse. A este proceso se le denomina extinción y suele jugar un papel muy importante en el deterioro de un gran número de relaciones de pareja. Esto se refleja cuando uno o ambos miembros, por su modo de comportarse pierden ese valor reforzante necesario para mantener la relación. En otros casos puede que nos resulte más gratificante la relación con otras personas y que, por problemas de tiempo, ideológicos, etc., se crea cierta incompatibilidad con la primera, extinguiéndose así también nuestra primera amistad, a este proceso se le denomina contracondicionamiento y suele ser habitual en el deterioro de la relación cuando existe un amante que se manifiesta como alternativa a la pareja actual. En ocasiones uno o ambos miembros de la pareja con relaciones deterioradas usan frecuentemente la estimulación aversiva como castigos y reforzamiento negativo. A este respecto Patterson, Hoos y Weiss (1975) señalan que existe una elevada correlación en la frecuencia con que se manifiestan las conductas aversivas en la pareja confirmando la hipótesis de que castigo llama a castigo.

La aplicación de estos principios básicos a la relación de pareja se basan principalmente en la operatividad y científicidad. Por esta razón, la Teoría Conductual parte de la definición del término "amor", ya que desde aquí radica precisamente la mayor debilidad y hasta el peligro de un uso

indiscriminado del mismo, como puede verse en el caso de la relación de pareja, donde el término es utilizado para explicar todo y, lógicamente, acaba por no explicar nada.

* Para la Teoría Conductual el amor no es algo vago y abstracto que nos seduzca como conseguir o recuperar una vez que se ha terminado. El amor es conducta. Una pareja es feliz y "se siente enamorada" cuando ambos componentes de la misma se implican frecuentemente en conductas que les hacen sentirse queridos y desear efectivamente la relación. Por lo tanto, podemos decir que la relación se basa en el libre intercambio de conductas mutuamente gratificantes. 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 la relación de pareja. A este respecto Jacobson (1979) sostiene que, el desacuerdo o conflicto en la pareja está en función del bajo nivel de reforzadores intercambiados entre las partes.

Bases teoricas
Ahora bien, el Enfoque Cognitivo-Conductual a diferencia de la Teoría puramente Conductual toma en cuenta los eventos privados (o.e. los pensamientos, sentimientos, los recuerdos, las sensaciones, etc.) los cuales son definidos como: "formas de fenómenos explícitos" Mahoney (1976).

* Este enfoque plantea que nuestra forma de pensar acerca de las personas y cosas influye en nuestro comportamiento hacia éstas.

Endler y Magnusson, 1976 (citados en Bouchard, 1981) señalan cuatro

características principales de este enfoque:

1) La conducta es proceso continuo (o multidireccional) de retroalimentación entre el individuo y la situación en la que se encuentra.

2) En este proceso de interacción el individuo es un agente activo.

3) En cuanto a los aspectos de la persona en 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 causal importante.

Considerando todos estos factores, podemos decir que la aproximación de la Teoría Cognitivo-Conductual a la problemática de la pareja es altamente estructurada y explícitamente didáctica. *Hasta aquí*

En esta teoría el desarrollo del conflicto se explica de la siguiente manera:

Componentes de la pareja

a) **RECIPROCIDAD:** al parecer, las parejas en conflicto difieren de las parejas sin problemas no sólo en sus tasas de reforzamiento (o castigo) intercambiado por ellos, sino también en la relación entre reforzamiento iniciado por uno de ellos y el reforzamiento iniciado por el otro (Jacobson, 1979; citado en Bueno, 1982). Es decir, las tasas de gratificación intercambiadas se hacen sobre una base de reciprocidad.

Existen muchos datos (Willis et al., 1974; Birchies, 1973; Robinson y Price, 1976; citados en Costa y Serrat, 1982) para pensar que existe una relación directa entre la administración de gratificaciones o castigos de un

miembro y la del otro.

Según esto:

Habrà mayor probabilidad de ser reforzado, si refuerzo.

Habrà mayor probabilidad de ser castigado, si castigo.

Habrà mayor probabilidad de recibir mucho, si doy mucho.

Habrà mayor probabilidad de dar poco, si recibo poco.

Podemos observar que los comportamientos son interdependientes, es decir, que la conducta de uno esta en función de la del otro.

b) DETERMINANTES COGNITIVAS según Mahoney (1974) el individuo no responde al mundo real, sino, al mundo percibido. Por lo que no cabe duda que el entorno proporcionado por el contexto de la relación no es el único determinante en el comportamiento interpersonal.

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

La valoración y estimación que cada miembro de la pareja hace de la conducta del otro puede venir matizada por hábitos erróneos ya adquiridos por uno o por ambos miembros de la pareja (Beck, 1979: citada en Costa y Serrat, 1982). Estos errores facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas, p.e. "como una chica me engaño en el pasado, todas las mujeres, incluida mi mujer, son y serán infieles",

"es horrible, catastrófico que mi pareja no se acuerde qué día es hoy", "es

un desastre... todo lo hace mal."

Estos hábitos determinan la apreciación que un determinado individuo hace de su vida, de su relación y de su comportamiento de su pareja y por lo tanto, el grado de satisfacción que éstos se deparan y el grado de exigencias y concesiones que puede hacer el otro.

c) LAS DETERMINANTES SOCIO - CULTURALES introducen también matizaciones en el intercambio conductual que mantiene la pareja. "El ser humano se comporta no solo ante las propiedades físicas del ambiente, sino también y prioritariamente, ante las propiedades que socialmente, por convención, se asigna a los objetos de estímulo y a los eventos ambientales Ribes (1980).

Dentro de las determinantes socio-culturales podemos mencionar a:

- La falta de alternativas juega un papel importante dentro de la relación. ! Cuántos matrimonios mantienen relaciones aversivas, cercanas a la tortura por la ausencia de alternativas ! romper con su marido, supone para muchas mujeres, perder la posibilidad de comer.

- Accesibilidad de alternativas, es decir, el contexto socio-cultural, medio de contacto donde tiene lugar la relación, condiciona el comportamiento y futuro de la misma, p.e. una mujer que vive en un ambiente liberal y permisivo tiene más oportunidad de tomar la decisión de divorciarse o de separarse que una campesina.

- Modificación del intercambio conductual. El medio de contacto social introduce matizaciones también en el intercambio conductual que mantiene la

pareja. El nivel de reforzamiento recíproco y de satisfacción dependerá de aspectos tales como, la disponibilidad de tiempo libre, los recursos económicos, etc., p.e. la disponibilidad de intercambios mutuamente gratificantes se verá reducido en aquellas parejas en que uno o ambos se ven obligados a realizar una jornada laboral muy prolongada. Por una parte no disponen de tiempo libre para implicarse en actividades placenteras y por otra, el agotamiento físico que conlleva dicha jornada interfiere en el goce mutuo de la relación cuando tiene lugar.

En resumen, podríamos decir, que el desarrollo del conflicto se puede explicar de la siguiente manera:

- 1) Las consecuencias proporcionadas por los esposos serán los determinantes fundamentales de la conducta del otro. Ambos actúan como emisor y receptor simultáneamente estableciendo un proceso de secuencias circulares y recíprocas de conductas y consecuencias. En este proceso la pareja en conflicto se refuerza uno a otro menos frecuente que las parejas felices.
- 2) Los efectos de los estímulos proporcionados por cada uno de los miembros y por lo tanto sus valores gratificantes y aversivos dependerán de las valoraciones cognitivas respectivas de cada cónyuge y de la percepción relativa de los mismos en función de existencia o no de alternativas (E'). El contexto socio-cultural introduce también matizaciones pertinentes en el deterioro de la relación.

Como vemos, en esta teoría se enfatiza no sólo los principios del aprendizaje y se orienta no sólo al cambio de conducta, sino también, y sobre todo, hacia el entrenamiento de habilidades de cambio de conducta. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de su propia conducta y la de su compañero y a utilizar procedimientos específicos, tales como: reforzamiento positivo, el moldeamiento, la extinción, la reestructuración de los pensamientos, etc. con la finalidad de que las parejas resuelvan de un modo autónomo no sólo sus problemas actuales sino aquellos que en el futuro pudieran presentarse.

El enfoque Cognitivo-conductual va más allá de los esquemas del condicionamiento clásico y operante ya que introduce elementos (variables cognitivas) que el conductismo por sí solo no tomaba en consideración.

2.3.2. ESTRATEGIAS DE INTERVENCION

En lo que respecta a las estrategias de intervención, dado que esta teoría concibe el conflicto de la pareja como un proceso de intercambios de conducta inadecuados entre los componentes de la misma, lejos de una concepción determinista e idealista, que fomentaría la pasividad cuando no la impotencia de ambos cónyuges ante sus conflictos, este enfoque hace incidié en la modificabilidad 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 en la intervención, es lograr que la pareja se implique activamente en la resolución de sus problemas y adquiera una concepción operativa del amor y de sus intercambios afectivos. Esta concepción es básica para que en todo proceso la pareja sienta que está trabajando sobre sus propios problemas, adquieran experimentalmente la conciencia de reciprocidad, incrementen la tasa de interacciones mutuamente gratificantes, reduzcan la tasa de interacciones aversivas, aprendan a desarrollar pensamientos funcionales, habilidades de comunicación y solución de problemas.

Como vemos, los objetivos a tratar durante el proceso terapéutico son muy variados.

Para alcanzar dichos objetivos el terapeuta a lo largo del proceso de intervención puede utilizar una multitud de técnicas. Algunas de las más importantes son:

MODELADO

El modelado es una técnica que puede emplearse para modificar la conducta en un amplio rango de contextos. El término modelado se refiere al proceso por el cual la conducta de un individuo o grupo, el modelo, actúa como estímulo para pensamientos, actitudes y/o conductas similares por parte del otro individuo que observa la actuación del modelo.

Se describen tres efectos importantes del modelado: 1) el efecto de

aprendizaje por observación, por lo que los observadores adquieren y llevan a cabo nuevas respuestas; 2) el efecto deshinibitorio/inhibitorio, según el cual la ejecución de la conducta aprendida previamente pero inhibida puede deshinibirse (aumentarse) o inhibirse (disminuirse) y 3) el efecto de facilitación de la respuesta, mediante el cual se aumenta la ejecución de una conducta ya aprendida que no se encuentra bajo ninguna limitación o inhibición existente.

MOLDEAMIENTO

Esta técnica consiste en facilitar una nueva respuesta en el repertorio de un sujeto. El moldeamiento implica el reforzamiento sucesivo de respuestas aproximadas a la respuesta deseada, al mismo tiempo que la extinción de las aproximaciones precedentes facilitan la aparición de una respuesta de la que carecía el sujeto al inicio del programa.

JUEGO DE REPRESENTACIONES (Role-Playing)

Consiste en representar un papel que normalmente no es el propio, es un caso concreto de simulación y constituye una forma de lo que Kanfer y Phillips (1970) denominaron terapia de réplica. Cuando se utiliza el juego de representaciones en un contexto terapéutico, suele pedirsele al cliente que emita una serie de conductas distintas a las suyas habituales, pero que el terapeuta supone realizables y útiles para él en la vida real.

ENSAYO DE CONDUCTA

El ensayo de conducta es un recurso fundamental que ha sido utilizado en distintas técnicas que persiguen el desarrollo de habilidades sociales. En general, su uso es como una técnica de práctica abierta, es decir, implica la práctica de nuevos patrones de respuesta para incorporarlos a un repertorio conductual limitado o intensificar la ocurrencia de una determinada conducta ya existente. Esta técnica requiere que el cliente y el terapeuta representen interacciones personales pertinentes.

CONTROL ESTIMULAR

La estimación sistemática de las variaciones de la conducta en diversas situaciones pondrá de manifiesto que ciertos estímulos predicen la respuesta con más fiabilidad que otros. Con la técnica del control estimular se puede producir un aumento en la probabilidad de la emisión de una respuesta mediante el control de las condiciones que suponen una conducta reforzada. Pueden identificarse cuatro clases de acontecimientos: 1) estímulos discriminativos que en el pasado han estado vinculados a un reforzamiento contingente a la respuesta.

2) claves verbales o "reglas", la adherencia a las cuales ha dado lugar previamente al reforzamiento. 3) estímulos facilitadores, el hecho de disponer de ellos hace más fácil la respuesta (o.e. tener vestidos nuevos facilita la integración social) y 4) operaciones motivacionales que aumenta la efectividad

del reforzamiento (o.e. un estado previo de privación).

Como vemos, en muchas situaciones de terapia, es más fácil, económico y rápido programar los estímulos antecedentes para respuestas adecuadas que intentar identificarlos y alterar las contingencias.

INSTRUCCION

Esta técnica se refiere a proporcionar información y explicaciones detalladas de los que a los clientes les ocurre a la luz del modelo utilizado. de esta manera se les facilitará seguir indicaciones en la ejecución de ejercicios asionados durante el proceso terapéutico.

REESTRUCTURACION DE LOS PENSAMIENTOS

La técnica se basa en el hecho de que nuestra manera de pensar acerca de las personas o cosas influyen 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) es el sentimiento resultante de ese pensamiento que va afectar la manera en que se comporta esta persona ante la situación.

Existen algunos pensamientos que pueden producir problemas (valoraciones erróneas o expectativas inadecuadas respecto a los comportamientos de las personas con las que interactuamos) y de esta manera se llega a un punto muy importante: que hay una distinción entre los pensamientos que nos llevan a comportarnos de una manera apropiada y pensamientos que nos causan problemas

pensamientos positivos y negativos respectivamente, ver apéndice 19). En este sentido, la técnica de reestructuración de los pensamientos consiste en analizar porque nuestra conducta inadecuada surgió y propone alternativas de pensamientos funcionales que conducirán a un comportamiento más positivo.

ENTRENAMIENTO ASERTIVO

El entrenamiento asertivo abarca todo procedimiento terapéutico tendiente a incrementar la habilidad del cliente para adoptar conductas de comunicación contextualmente aprobadas. El entrenamiento es aplicable predominantemente al descondicionamiento de hábitos de respuesta de ansiedad inadaptativos que presentan como respuesta ante la gente con la que el paciente interactúa. Usualmente se pretende desarrollar habilidades para iniciar, mantener y terminar conversaciones, así como a expresar emociones negativas y positivas, de defensa de derechos personales, etc. Algunos autores Alberti y Emmons (1974), Seber (1972), Wolpe y Lazarus (1966) han intentado desglosar los componentes de la conducta asertiva en dos tipos: conductas verbales y no verbales. Entre las primeras se incluye volumen, tono e inflexión de la voz, fluidez, contenido verbal, selección del momento adecuado para emitir la respuesta de aproximación, rechazo y protección. Las conductas no verbales más importantes que determinan a una persona como asertiva son: distancia física durante la interacción, postura, movimientos corporales y de las manos, contacto visual y expresión facial o gesticulaciones.

ASIGNACION DE TAREAS

La asignación de ejercicios para ser ejecutados en los periodos entre sesiones constituye un elemento terapéutico importante pues asegura la "transferencia" de los progresos adquiridos en el ambiente terapéutico al ambiente natural. Dado el valor de estas asignaciones, el terapeuta debe vigilar su cumplimiento mostrando permanentemente interés y ofreciendo el reforzamiento adecuado a los reportes de ejecución.

RETROALIMENTACION

Esta técnica ofrece información exacta al paciente de su propio proceso de cambio, y debe trabajarse fundamentalmente a base de retroalimentación positiva: lo que es lo mismo, resaltando aquellos aspectos de la ejecución que muestran progresos y que sean expresión de adelanto o mejoría. Deben evitarse las críticas u observaciones negativas a las fallas que se aprecien en los ensayos. La actitud más terapéutica será la de alentar con frases de estímulo a mejorar las áreas con problemas.

Por otra parte, algunas técnicas terapéuticas consideradas actualmente como parte de la modificación de la conducta no tuvieron su origen dentro de ella. Fueron asumidas más bien por el campo a medida que fue aumentando el interés por los procesos cognitivos. Se ha denominado en conjunto a estas técnicas "Modificación Cognitiva de la Conducta" o "Terapia Cognitiva" y dentro de ellas se engloban todos aquellos procedimientos que tienen en cuenta

los fenómenos privados o internos Beck (1970) y Meichenbaum (1974). Las técnicas más importantes son: Terapia Racional Emotiva, el Entrenamiento en Auto-instrucción y Solución de problemas.

TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (T.R.E.)

Los terapeutas que trabajan con esta técnica tienen como objetivo ayudar a los sujetos que tienen problemas a través de técnicas cognitivas, emotivas y/o conductuales, a llegar a ser capaces de perseguir sus propias metas con placer y satisfacción duraderos.

La base de la T.R.E. es la teoría A B C y de los D E, Ellis (1962). Cuando las personas tienen consecuencias emocionales (C) después de una experiencia activante (A), esta última contribuye, pero no directamente a causar a C. Su sistema de creencias racionales (b) e irracionales (B) conduce en gran parte y más específicamente a ello.

Una vez identificados estos tres puntos se pasa al punto D en donde afrontan y se discuten las creencias de trastornos y se hace ver a los pacientes que sus filosofías son irracionales y contraproducentes, explicando cómo éstos crean trastornos emocionales y se les enseña el modo de atacarlos en los terrenos lógicos y empíricos y se les instruye sobre la manera de desecharlos. En el punto E o nuevo efecto se vuelve a discutir las creencias irracionales.

AUTO-INSTRUCCION

Durante varios siglos se ha reconocido el papel de los "monólogos privados" en la experiencia emocional y en la regularización del comportamiento. Lo que la gente se dice a sí misma determina el resto de las cosas que hace Faber (1963).

La técnica de la Auto-instrucción verbal es utilizada para modificar patrones de pensamientos disfuncionales Meichenbaum (1973). El entrenamiento auto-instruccional desarrolla patrones para auto-instruirse a uno mismo de cómo comportarse. Las instrucciones permiten a un individuo analizar una situación y especificar los requisitos para su propia ejecución. Una vez que se han aprendido el conjunto de instrucciones el individuo puede aplicar la técnica a una variedad de situaciones.

SOLUCION DE PROBLEMAS

El proceso de resolución de problemas es definido como un proceso conductual de naturaleza manifiesta o cognitiva que hace disponible una serie de alternativas de respuesta potencialmente efectivas para afrontar la situación problemática y aumentar la probabilidad de elegir la respuesta más efectiva entre las distintas alternativas Jurrilla y Goldfried (1971).

El proceso de resolución de problemas de los seis pasos siguientes: 1) identificación del problema, 2) búsqueda de estrategias, 3) elección de la decisión, 4) cómo llevar a cabo la decisión seleccionada, 5)

llevar a cabo la decisión y b) evaluación de los resultados.

Como puede observarse, existe una gran variedad de técnicas tanto cognitivas como conductuales que pueden ser utilizadas durante el proceso de terapia de parejas, sin embargo, todas ellas tienden hacia un fin común, la adquisición de las habilidades necesarias para que la pareja resuelva de un modo autónomo las situaciones conflictivas presentes y las que puedan presentarse en un futuro.

2.3.3. FORMAS DE EVALUACION

La evaluación de los problemas de pareja es considerada como un proceso continuo y constante que 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, facilitándose así la tarea de revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéuticas.

Son varios los objetivos que debe de cumplir una evaluación.

En primer lugar debe permitir conocer la problemática específica de una pareja determinada y poder diseñar un tratamiento a la medida; así pues debe de ser objeto de evaluación los patrones de influencia conductual recíproca, los cambios conductuales que cada pareja desee del otro, los procedimientos utilizados por la pareja 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 específicos de cada uno de los miembros de la pareja que contribuyen a ese déficit o inadecuación del intercambio conductual.

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

En la evaluación del conflicto marital se consideran cuatro niveles (Keefe, 1978; citado en Costa y Serrat, 1982). Estos niveles son:

- 1) Evaluación inicial (identificación del problema)
- 2) Evaluación de áreas específicas (medida y análisis funcional)
- 3) Evaluación del proceso terapéutico
- 4) Evaluación de resultados.

1) EVALUACIÓN INICIAL

El primer objetivo que se traza en el acercamiento inicial a la pareja en conflicto, es el de identificar la naturaleza del problema. Para ello se emplea la entrevista y la utilización de cuestionarios.

A) ENTREVISTA

Desde el comienzo de la entrevista se debe tratar de conseguir que los

sujetos utilicen términos que describan de manera específica la situación y conductas, como señala Weiss, Hcos y Patterson (1973) es necesario oponerse a la costumbre de hablar en términos imprecisos.

B) CUESTIONARIOS

Los cuestionarios constituyen un elemento importante en el campo de la evaluación e intervención de la terapia de pareja, no sólo ayuda a reunir información valiosa para el tratamiento sino que puede enseñar a la pareja numerosos modos de describir su problema y de pensar operativamente acerca de su relación.

Existen diferentes tipos de cuestionarios:

CUESTIONARIO DE ESCALA DE AJUSTE MARITAL (Locke, 1959)

Este cuestionario que ha sido utilizado por los consejeros matrimoniales, refleja la satisfacción marital expresada por uno de los cónyuges. Ha demostrado ser útil en la discriminación entre parejas satisfechas y no satisfechas.

MARITAL PRE-COUNSELING INVENTORY (Stuart y Stuart . 1972)

Este cuestionario permite tener información sobre los siguientes aspectos: objetivos del tratamiento concretados en cambios de conducta, grado de entendimiento marital, distribución del poder, efectividad de la comunicación, satisfacción sexual, acuerdo sobre cuidado y educación de los

hijos y satisfacción marital en general.

MARITAL ACTIVITIES INVENTORY (Weiss, Hoos y Patterson, 1973)

Es una lista de 85 actividades recreativas.

EL SISTEMA DE CODIFICACION DE INTERACCIONES MATRIMONIALES (MICS)

Este cuestionario contiene 30 categorías codificadas que proveen un índice de conductas constructivas o de solución de problemas, conductas de apoyo y aversivas, ejemplos de respuestas afectivas, despreciativas y de aislamiento.

AREA OF CHANGE SCALE (Weiss, Hoos y Patterson, 1973)

Es un inventario de 34 ítems que describen la conducta de cada miembro de la pareja. Se puntúan las conductas que desean incrementar o disminuir.

POTENTIAL PROBLEM AREA CHECKLIST (Weiss, Hoos y Patterson, 1973)

Es una lista de 26 áreas de conflicto referente a la vida de la pareja y familia: economía familiar, tareas domésticas, cuidado de los hijos, celos, salud, filosofía de la vida, relación con familiares, etc.

CUESTIONARIO DE AREAS DE COMPATIBILIDAD E INCOMPATIBILIDAD (Serrat, 1980)

Este cuestionario consta de una escala en la que la pareja valora su nivel actual de satisfacción en la relación y 58 ítems relativos a una amplia gama de áreas propias de la vida de la pareja y familia (finanzas, economía,

educación de los hijos, trabajo, etc.

CUESTIONARIO DE INTERCAMBIO DE CONDUCTAS EN LA PAREJA (Serrat, 1980)

El objetivo de este cuestionario es definir que intercambios conductuales agradables o aversivos existen o no en la relación actual de la pareja, a fin de fomentar el aumento o disminución según los deseos de ambos.

CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES DE OCIO (Serrat, 1980)

Evalúa las actividades que comparte la pareja en su tiempo libre

2) EVALUACION DE AREAS ESPECIFICAS

Después de un acercamiento al problema o conflicto de pareja a través de la entrevista inicial y del uso de cuestionarios, podemos seleccionar áreas específicas para someterlas a una evaluación precisa, p.e. las interacciones, la comunicación, expresión de sentimientos, consecuencias reforzantes y aversivas, análisis y solución de problemas, etc. En este análisis de segundo nivel se emplean las observaciones, inventarios y los autoregistros. Dichas técnicas pueden apoyarse con materiales como: cintas magnetofónicas, grabaciones en cinta y video, etc.

3) EVALUACION DEL PROCESO TERAPEUTICO

La evaluación entendida como un proceso continuo requiere comparar

periodicamente 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 el intercambio conductual de la pareja. De este modo se clasifica el proceso, permitiéndonos:

a) **Continuar** con las hipótesis previamente delineadas si los datos reflejan un grado razonable de progreso.

b) **Revisar** cuando puede utilizarse alguna estrategia más efectiva y económica.

c) **Reemplazar** las hipótesis iniciales por otras alternativas si los datos no sugieren cambio alguno.

Como puede observarse, todas estas consideraciones nos llevan a detectar posibles causas e implicaciones del fracaso o ausencia de progresos en el programa de intervención.

4) EVALUACION DE LOS RESULTADOS

Este nivel se refiere a la evaluación final de todo el proceso, para comprobar los progresos obtenidos con la pareja, para ello se pueden utilizar también: cuestionarios, entrevistas, observaciones, etc.

En resumen, podemos decir hasta aquí, que desde un punto de vista psicológico el tratamiento de los conflictos de pareja es muy tardío sobre todo si lo comparamos con el interés que se ha mostrado por este tema desde

años remotos. Observamos también, que el estudio de las relaciones de pareja partieron de elementos intrasíquicos al de relaciones sociales o contextuales para finalmente detenerse en la interacción entre ambos.

En el momento actual existen diversas teorías que ofrecen diferentes estrategias de intervención de acuerdo a la concepción que tienen de dicha problemática. La Teoría Psicoanalítica relaciona el desajuste en la pareja con las experiencias adquiridas en la fase edípica y propone como estrategias de intervención la Transferencia, la Asociación Libre y la Interpretación. La Teoría Sistémica centra sus esfuerzos en el estudio de las relaciones en donde pretende modificar el sistema interaccional, los patrones de comunicación, el sistema normativo o bien promover el ciclo vital. Las estrategias de intervención de la Teoría Cognitivo-Conductual son muy variadas, pero todas ellas están dirigidas hacia una sola meta: la adquisición de habilidades necesarias para que la pareja resuelva de un modo autónomo las situaciones conflictivas presentes y futuras.

Desde nuestro punto de vista, consideramos que, el enfoque Cognitivo-Conductual es mucho más completo que las otras aproximaciones para abordar la problemática de la pareja, porque centra su atención en aspectos cognitivos, conductuales y contextuales lo que permite obtener resultados prácticos no igualados por los otros enfoques.

Justif. Metod.

CAPITULO 3
PROPUESTAS DE INTERVENCION
" TALLER COGNITIVO-CONDUCTUAL "

3.1. JUSTIFICACION DEL TALLER

Dentro del enfoque Cognitivo-Conductual algunas investigaciones evidencian que el conflicto en la pareja suele deberse a una carencia de habilidades para relacionarse el uno con el otro y no a problemas individuales imposibles de cambiar. El cómo nos relacionamos es fruto de un aprendizaje social y como tal podemos modificarlo, sobre todo cuando se ha decidido vivir en unión con la pareja.

Tomando en cuenta que la pareja está inmersa en un ambiente altamente complejo y en constante cambio, continuamente se ven enfrentados a situaciones problemáticas en donde se requiere de una pronta y adecuada alternativa de solución. Esto nos permite plantear desde una perspectiva Cognitivo - Conductual que la pareja debería contar con algunos repertorios de habilidades básicas que les permita enfrentarse exitosamente a las problemáticas de su vida cotidiana. El que la pareja cuente con ciertas habilidades para comunicarse, para resolver problemas y para manejar de una manera positiva sus pensamientos, sería de gran importancia, ya que esto les permitiría establecer una interacción funcional que les lleve a abordar de una manera efectiva todo tipo de conflictos ya sea de carácter sexual, de independencia, de comunicación, etc. que puedan interferir en la consolidación de su matrimonio.

Por ello el OBJETIVO GENERAL del presente taller consiste en el desarrollo de una estrategia mediante la cual las parejas aprendan habilidades

de comunicación, de solución de problemas y a desarrollar pensamientos funcionales.

Para el establecimiento de dichas habilidades se abordará el programa con base a tres técnicas: 1) ENTRENAMIENTO ASERTIVO, 2) REESTRUCTURACION DE LOS PENSAMIENTOS y 3) SOLUCION DE PROBLEMAS.

El objetivo del entrenamiento asertivo está encaminado a desarrollar habilidades en la pareja para que aprenda a iniciar, mantener y terminar conversaciones, a dar y recibir cumplidos, a defender derechos personales, a manejar adecuadamente expresiones verbales, etc.

Con la técnica de la reestructuración de los pensamientos se pretende que la pareja adquiera la habilidad de generar pensamientos funcionales, ya que muchas de las veces las valoraciones erróneas y las expectativas inadecuadas que cada uno de los cónyuges tiene respecto a sus comportamientos puede ser el origen de los conflictos.

Finalmente con la técnica de solución de problemas se pretende que la pareja desarrolle habilidades para tomar decisiones y llevarlas a cabo.

Para el establecimiento de dichas habilidades se emplearán otras técnicas como el ensayo conductual, juego de representaciones, moldeamiento, retroalimentación, etc.

* La evaluación estará basada en registros, observación directa, cuestionarios, reportes, grabaciones y filmaciones.

En lo que respecta al análisis de los resultados se realizarán de manera

cuantitativa y cualitativa, apoyados en tablas y gráficas.

El proceso de aprendizaje se llevará a cabo mediante una serie de dinámicas vivenciales, de ejercicios, de asignación de tareas y utilizando elementos de apoyo didáctico como: grabaciones, videos, láminas ilustrativas, etc. todo ello con la finalidad de intervenir a nivel preventivo secundario (7) va que se pretende trabajar con parejas jóvenes (hombre y mujer) que reúnan las siguientes características:

- a) Que tengan como máximo dos años de convivir como pareja
- * b) Un máximo de dos hijos
- c) Que pertenezcan a un status socioeconómico medio bajo (dos sueldos mínimos)
- d) No se incluirán parejas que requieran atención de emergencia
- e) No se incluirán parejas separadas.

El taller estará programado para SEIS PAREJAS aproximadamente y estará dirigido por dos terapeutas y tres coterapeutas.

Los materiales a utilizar serán: una cámara filmica, una grabadora, cintas, hojas blancas, plumas, gomas, lápices y láminas ilustrativas.

El procedimiento a seguir será el siguiente:

Después de la inscripción se llevará a cabo un proceso de selección mediante una entrevista para formar un grupo de parejas de acuerdo a las características antes mencionadas. A las parejas que requieran de atención de emergencia se les canalizará a instituciones especializadas, donde se les

proporcione la ayuda que requieran de acuerdo a la problemática que presenten (ver apéndices 2.3 y 4).

El taller tendrá una duración de 34 horas, divididas en 17 sesiones de dos horas cada una.

El entrenamiento abarcará tres áreas, las cuales son:

I HABILIDADES DE COMUNICACION

II DESARROLLO DE PENSAMIENTOS FUNCIONALES

III SOLUCION DE PROBLEMAS

A continuación se presenta el procedimiento a seguir durante el entrenamiento organizado por sesiones:

1a. SESION

APERTURA DEL TALLER

- 1) Presentación personal
- 2) Expectativas respecto al taller (dinámica de la "carta")
- 3) Presentación del taller
- 4) Integración del grupo (dinámica "presentando a mi compañero")

2a. SESION

I ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACION

5) Introducción

6) Ejercicios

7) Evaluación inicial

8) Actividades

3a. SESION

9) Ejercicios sobre conductas no verbales

4a. SESION

10) Actividades

11) Ejercicios

5a. SESION

12) Ejercicios sobre una conversación informal

13) Ejercicios sobre una conversación formal

6a. SESION

14) Dinámica de cualidades

15) Información sobre la importancia de dar y recibir cumplidos

7a. SESION

- 16) Dinámica para la identificación de derechos
- 17) Tipos de respuestas asertivas
- 18) Ejercicios de respuestas asertivas

8a. SESION

- 19) Ejercicios para manejar adecuadamente agresiones verbales

9a. SESION

- 20) Revisión de la tarea asignada en la quinta sesión
- 21) Entrenamiento en habilidades asertivas de interés personal
- 22) Evaluación final
- 23) Reporte de los resultados

10a. SESION

II ENTRENAMIENTO EN PENSAMIENTOS FUNCIONALES

- 24) Introducción al entrenamiento en pensamientos funcionales
- 25) Actividades
- 26) Ejercicios
- 27) Evaluación final

11a. SESION

28) Información sobre los ceios

29) Ejercicios para manejar adecuadamente una situación de ceios

12a. SESION

30) valuación final

31) Actividades

32) Reporte de los resultados

13a. SESION

III ENTRENAMIENTO EN SOLUCION DE PROBLEMAS

33) Introducción al entrenamiento en solución de problemas

34) Evaluación inicial

35) Información sobre el proceso de solución de problemas

36) Orientación general

14a. SESION

37) Definición y formulación del problema

15a. SESION

38) Generación de alternativas

39) Toma de decisiones

40) Selección de tácticas

16a. SESION

41) Evaluación final

42) Información sobre la verificación

43) Reporte de los resultados

17a. SESION

CIERRE DEL TALLER

44) Aplicación de la dinámica de la "carta"

45) Agradecimientos por su participación

46) Entrega de un reconocimiento

47) Realización de un convivio.

3.2. PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE REPERTORIOS BASICOS EN PAREJAS JOVENES

3.2.1. INSTRUCCIONES

El presente taller está diseñado para que las parejas adquieran habilidades en el área de comunicación, solución de problemas (toma de decisiones) y a desarrollar pensamientos funcionales.

Para llevar a cabo dicho objetivo, es necesario que los terapeutas y coterapeutas propicien un ambiente dinámico y de participación activa, para lo cual se les sugiere que se apoyen en material didáctico como láminas ilustrativas al proporcionar la información, a cuestionar directamente, a reforzarlos verbalmente, etc. y además que dominen el manejo de las técnicas de entrenamiento asertivo, reestructuración de los pensamientos, ensayo conductual, juego de representaciones, moldeamiento, modelado, retroalimentación entre otras.

3.2.2. OBJETIVOS

0.G. La pareja desarrollará habilidades de comunicación, de solución de problemas y generará pensamientos funcionales al interactuar con su cónyuge o con cualquier otra persona.

I ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACION

0.P.1. La pareja desarrollará conductas verbales y no verbales cuando interactúe con su cónyuge o con cualquier otra persona.

0.E.1.1. La pareja explicará en que consiste la técnica del entrenamiento asertivo e identificará los componentes de la

0.E.1.2. La pareja desarrollará conductas no verbales tales como: establecer contacto visual y físico cuando interactúe con su pareja o con cualquier otra persona.

0.E.1.3. La pareja desarrollará conductas no verbales mediante la expresión de movimientos corporales tales como: el uso de las manos, guardar el espacio, postura, etc. durante la interacción que establezca con su cónyuge o con cualquier otra persona.

0.E.1.4. La pareja desarrollará conductas no verbales mediante la expresión facial tales como: sorpresa, alegría, ira, etc. durante la interacción que establezca con su cónyuge o con cualquier otra persona.

O.E.1.5. La pareja desarrollará conductas verbales para regular el volumen, tono, inflexión y fluidez de la voz al conversar con su cónyuge o con cualquier otra persona.

O.P.2. La pareja aplicará las habilidades verbales y no verbales adquiridas a situaciones concretas.

O.E.2.1. La pareja desarrollará conductas verbales tales como: iniciar, mantener y terminar conversaciones cuando dialogue con su cónyuge o con cualquier otra persona.

O.E.2.2. La pareja desarrollará conductas verbales de elogio tales como: dar y recibir cumplidos cuando interactúe con su cónyuge o con cualquier otra persona.

O.E.2.3. La pareja desarrollará habilidades para defender derechos.

O.E.2.4. La pareja desarrollará habilidades para manejar adecuadamente agresiones verbales cuando se presente una situación inesperada de cólera, recriminaciones u hostilidades.

II ENTRENAMIENTO EN PENSAMIENTOS FUNCIONALES

O.F.3. La pareja desarrollará pensamientos funcionales acordes a las situaciones cotidianas.

- O.E.3.1. La pareja describirá los principios básicos de la técnica de la reestructuración de los pensamientos.
- O.E.3.2. La pareja identificará diversas situaciones que la llevan a comportarse de determinada manera.
- O.E.3.3. La pareja identificará pensamientos positivos y/o negativos negativos en diversas situaciones.
- O.E.3.4. La pareja identificará el comportamiento que se presenta ante esos pensamientos y situaciones.
- O.E.3.5. La pareja desarrollará alternativas de pensamientos funcionales acordes a las situaciones descritas.
- O.E.3.6. La pareja identificará las consecuencias que se presentan ante esos problemas.
- O.P.4. La pareja utilizará las habilidades desarrolladas con la técnica de reestructuración de los pensamientos a una situación específica.
- O.E.4.1. La pareja identificará el tipo de pensamientos que se presentan en una situación de crisis.
- O.E.4.2. La pareja identificará el comportamiento que resulta de dichos pensamientos.
- O.E.4.3. La pareja desarrollará alternativas de pensamientos funcionales ante esa situación.



O.E.4.4. La pareja identificará las consecuencias que se presentan ante esos pensamientos y situaciones.

III ENTRENAMIENTO EN SOLUCION DE PROBLEMAS

O.P.5. La pareja desarrollará habilidades para tomar decisiones de acuerdo a la situación problema que se le presente.

O.E.5.1. La pareja definirá operacionalmente todos los aspectos de la situación problema. **IZT.**

O.E.5.2. La pareja generará todas las posibles alternativas de solución al problema sin pensar en su factibilidad.

O.E.5.3. La pareja analizará las ventajas y/o desventajas de cada una de las posibles alternativas de solución, con base a las consecuencias a corto, mediano y largo plazo.

O.E.5.4. La pareja seleccionará la mejor o más adecuada alternativa de solución respecto al problema formulado.

O.E.5.5. La pareja seleccionará el modo más efectivo de implementar la o las alternativas de solución acordadas.



3.2.3. PROGRAMA

1a. SESION

APERTURA DEL TALLER

En este punto el terapeuta realizará las siguientes actividades:

a) Identificará las expectativas que los participantes tienen respecto al taller y retroalimentará dichas expectativas con los propósitos y objetivos del mismo.

b) Promoverá la integración del grupo mediante algunas dinámicas vivenciales.

1) PRESENTACION PERSONAL

DURACION 10'

En la primera sesión, al dar inicio se les agradecerá su asistencia y se presentarán los terapeutas y coterapeutas mencionando su nombre completo y su ocupación específica.

2) DINAMICA DE LA "LA CARTA"

DURACION 30'

Se llevará a cabo la dinámica de la "la carta" con el objetivo de que los participantes expresen mediante un escrito las expectativas que tienen respecto al taller (ver apéndice 5).

3) PRESENTACION DEL TALLER

DURACION 20'

Al finalizar la dinámica, el terapeuta dará una breve introducción que

abarque una visión general de las sesiones futuras, describiendo el objetivo de los ejercicios y algunas generalidades de los que pueden esperarse como resultado de su participación.

Se les aclarará además, que no se trata de algún tipo de terapia o consulta, sino más bien de que ellos mismos hagan un análisis de su relación y al mismo tiempo adquieran los conocimientos y las habilidades necesarias para resolver de un manera más efectiva las diversas situaciones problemáticas a las que se enfrentan.

A continuación se les mencionará que el taller abarcará tres áreas: COMUNICACION, PENSAMIENTOS FUNCIONALES y SOLUCION DE PROBLEMAS y se les dará una breve explicación de las mismas. También se les recordará los horarios y fechas programadas para el taller y se les agradecerá su puntualidad y asistencia, resaltando la importancia de estos detalles para el buen funcionamiento del mismo.

Por último, se les preguntará si tienen dudas, sino, se proseguirá a realizar una dinámica de integración para que todos ellos se conozcan y se sientan en confianza ya que van a convivir durante algunos días.

4) DINAMICA DE INTEGRACION

DURACION 50'

Se llevará a cabo la dinámica "presentando a mi compañero", con el objetivo de alcanzar una buena integración en el grupo (ver apéndice 6).

2a. SESION

I ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACION

O.P.1. La pareja desarrollará conductas verbales y no verbales cuando interactúe con su cónyuge o con cualquier otra persona.

5) INTRODUCCION

DURACION 30'

O.E.1.1. La pareja explicará en que consiste la técnica del entrenamiento asertivo e identificará los componentes de la misma.

En este punto el terapeuta explicará a los participantes, la definición de asertividad, el objetivo que se pretende alcanzar con la técnica, a si mismo, les proporcionará información acerca de la conducta asertiva contrastándola con la conducta no asertiva y agresiva. También desglosará los componentes de la misma (ver apéndice 7).

6) EJERCICIOS

DURACION 30'

Con el objetivo de evaluar el aprendizaje de la información proporcionada se les asignarán los siguientes ejercicios:

a) Que con sus palabras expliquen brevemente lo que entendieron por conducta asertiva.

b) Cuáles son los elementos que la componen y a que se refieren cada uno

de ellos.

c) El terapeuta abre un espacio para revisar el ejercicio, aclarar dudas v hacer comentarios.

7) EVALUACION INICIAL

DURACION 30'

El terapeuta evaluará el repertorio de conductas verbales v no verbales con el que cuenta cada cónyuge al interactuar con su pareja o con cualquier otra persona.

a) Se formarán grupos de dos personas en los que cada uno toma un papel, en este caso el de EMISOR v RECEPTOR.

El EMISOR es el que va a llevar a cabo la representación.

El RECEPTOR es la persona con la que interactúa el emisor.

Los papeles se van intercambiando entre la diada para que los dos miembros ejecuten los dos papeles.

Las actividades a realizar serán las siguientes:

Se les pedirá a cada una de las diadas que representen una escena de una situación determinada (noticia, invitación, paseos, etc.) que refleje algún comportamiento de alegría, ira, sorpresa, miedo, etc. sólo una, la que ellos elijan para ser representada en tres minutos.

Se les darán sólo cinco minutos para que se pongan de acuerdo. Posteriormente formarán un círculo v voluntariamente irán pasando al centro a representar la escena que hallan elegido v los demás fungirán como

observadores.

b) Los coterapeutas filmarán cada una de las escenas y también grabarán el contenido de las mismas.

c) Se llevará a cabo también para efecto de comparar las ejecuciones del mismo sujeto, un control de entrenamiento asertivo durante la sesión, para ello se utilizará la ESCALA 1 al 5 (ver apéndice 8).

8) ACTIVIDADES

DURACION 30'

a) Al finalizar las representaciones uno de los coterapeutas proyectará el filme para que ellos mismos observen sus ejecuciones en cuanto a expresión facial, uso de las manos, postura, contacto físico y visual.

b) Finalmente se abre un espacio para comentar sobre las ejecuciones. Aquí el Terapeuta explicará los indicadores no verbales que caracterizan a los comportamientos emocionales adecuados e inadecuados (ver apéndice 9).

3a. SESION

ENTRENAMIENTO EN CONDUCTAS VERBALES Y NO VERBALES

D.E.1.2. La pareja desarrollará conductas verbales y no verbales tales como: establecer contacto visual y físico cuando interactúe con su cónyuge o con cualquier otra persona.

0.E.1.3. La pareja desarrollará conductas no verbales mediante la expresión de movimientos corporales tales como: el uso de las manos, guardar el espacio, postura, etc. durante la interacción que establezca con su cónyuge o con cualquier otra persona.

0.E.1.4. La pareja desarrollará conductas no verbales mediante la expresión facial tales como: sorpresa, alegría, ira, etc. durante la interacción que establezca con su cónyuge o con cualquier otra persona.

9) EJERCICIOS

DURACION 120'

Para alcanzar dichos objetivos el terapeuta llevará a cabo las siguientes actividades.

a) Formarán grupos de tres personas en los que cada uno toma un papel, ya sea el de EMISOR, RECEPTOR y RETROALIMENTADOR.

El EMISOR es el que llevará a cabo la conducta asertiva. El RECEPTOR es la persona con la que interactúa el emisor. El RETROALIMENTADOR proporcionará información acerca de la ejecución del emisor.

Los papeles se van intercambiando entre la triada hasta que todos sus miembros hayan tomado los tres papeles.

Los ejercicios a realizar serán los siguientes:

- El terapeuta modelará la forma adecuada de expresar cada uno de los comportamientos de alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo, etc. en cuanto a expresión facial, postura, uso de las manos, contacto visual y físico. Representará sólo un comportamiento para que sea imitado por el emisor y así sucesivamente.

- El emisor realizará el comportamiento frente al receptor. El retroalimentador observará la ejecución y le informará acerca de ésta. Una vez que sea emitida la ejecución adecuadamente se intercambiarán los papeles y así sucesivamente. Se les proporcionará además al retroalimentador en turno la ESCALA del 1 al 5* como una guía de los elementos que evaluará para que determine cuando la ejecución es representada adecuadamente. Se les pedirá también, que registren en la escala del 1 al 5 sólo el inicio y el término de la ejecución (ver apéndice 8).

- Terminado el entrenamiento se abre un espacio para hacer comentarios y aclarar dudas.

CRITERIOS DE CAMBIO

Los criterios de cambio para pasar a la siguiente actividad estarán en función de la escala del 1 al 5. La ejecución será considerada adecuada, cuando en el registro aparezcan los números 4 ó 5 de la escala por lo menos en un 80 %.

* Para esta actividad solamente se utilizarán las categorías de la A a la E.

4a. SESION

0.E.1.5. La pareja desarrollará conductas verbales para regular el volumen, tono, inflexión y fluidez de la voz al conversar con su cónyuge o con cualquier otra persona.

10) ACTIVIDADES

DURACION 45'

Para alcanzar dicho objetivo, el terapeuta realizará las siguientes actividades:

a) El terapeuta les dará a escuchar la grabación llevada a cabo durante la evaluación inicial, con la finalidad de que los participantes analicen su ejecución respecto a los componentes verbales.

b) Se abre un espacio para hacer comentarios sobre las ejecuciones. En este punto el terapeuta también explicará la importancia que tiene el volumen, la fluidez, el tono e inflexión de la voz al transmitir un mensaje, y expondrá la forma adecuada de expresar cada uno de los comportamientos de sorpresa, alegría, tristeza, irritación y miedo, en cuanto a los elementos verbales antes mencionados.

11) EJERCICIOS

DURACION 45'

a) Se formarán al azar tres parejas para que pasen al frente de una en una. En los tres casos el emisor tiene que darle un mensaje al receptor, el

mensaje será el mismo para las tres parejas sólo que variará el comportamiento para emitirlo en cuanto a tono, fluidez, volumen e inflexión de la voz. La pareja 1 dará el mensaje con mucha alegría, la pareja 2 con tristeza y la pareja 3 dará el mensaje con irritación.

b) Se le proporcionará a cada uno de los observadores la escala del 1 al 5 y se le indicará que solamente registren la primera y última ejecución.

c) Al finalizar cada representación el terapeuta odirá a los observadores su opinión acerca de los comportamientos expresados. Finalmente el terapeuta moldeará la actuación de los participantes hasta que sea realizada en forma adecuada (30').

CRITERIOS DE CAMBIO

Los criterios de cambio para pasar a la siguiente actividad estarán en función de la escala del 1 al 5. La ejecución será considerada como adecuada cuando en el registro aparezcan los números 4 ó 5 de la escala en por lo menos en un 80 %.

* Para esta actividad se utilizarán solamente las categorías de la E a la I.

5a. SESION

ENTRENAMIENTO ASERTIVO EN SITUACIONES CONCRETAS

O.P.2. La pareja aplicará las habilidades verbales y no verbales adquiridas a situaciones concretas.

O.E.2.1. La pareja desarrollará conductas verbales tales como: iniciar, mantener y terminar conversaciones cuando dialogue con su cónyuge o con cualquier otra persona.

12) EJERCICIOS SOBRE UNA CONVERSACION INFORMAL DURACION 60'

a) Tópicos fútiles

- Se arroparán a la mitad de los participantes en parejas, los demás fungirán como observadores.

- Se les pedirá que formen un círculo y que pasen voluntariamente una pareja al centro, a la que se le indicará que comenten sobre cualquier cosa (cartón, el dinero, la sal, la lluvia, una pelota, etc.) dirán todo lo que se les ocurra: cómo lo hacen, en dónde, cómo es, para qué sirve, su costo, dónde lo venden, cómo se produce, qué beneficios se obtienen, etc. (25').

- Al finalizar el ejercicio se abre un espacio para hacer comentarios y observaciones. El terapeuta remarcará la infinidad de cuestiones que se pueden comentar sobre un objeto o cuestión (10').

b) Los coterapeutas proporcionarán información acerca de los puntos

principales a considerar para iniciar, mantener y terminar una conversación (ver apéndice 10).

13) EJERCICIOS SOBRE UNA CONVERSACION FORMAL DURACION 60'

La presente actividad supone profundización, entrenamiento y estudio de los diferentes aspectos de la comunicación.

a) Se formarán grupos de cuatro personas al azar, ya formados los equipos se enumerarán del 1 al 4.

b) Cada grupo elegirá un tema de conversación para lo cual dispondrán de sólo tres minutos.

c) Seleccionado el tema, pasará cada grupo a conversar acerca del mismo durante tres minutos, considerando la información proporcionada acerca de cómo iniciar, mantener y terminar conversaciones.

d) Los grupos restantes en cada ocasión fungirán como evaluadores, para lo cual se les proporcionarán dos hojas de registro individual (ver apéndice 11) y se les indicará que las personas numeradas con el 1 evaluarán a sus compañeros que hayan sido numerados con el mismo número y así sucesivamente.

e) Al finalizar la actividad se harán las observaciones pertinentes por parte de los evaluadores y de los terapeutas a cada uno de los equipos.

f) El terapeuta moldeará después de cada ejecución a la/s personas que considere pertinente de acuerdo a los datos obtenidos en el registro de las conductas verbales básicas (ver apéndice 11).

CRITERIOS DE CAMBIO

Los criterios de cambio para pasar a la siguiente actividad estarán basados en el registro de conductas verbales básicas, para lo cual el terapeuta considerará que los participantes han cumplido el objetivo cuando hallan cubierto en un 90 % las categorías presentadas en dicho registro.

6a. SESION

O.E.2.2. La pareja desarrollará conductas verbales de elogio tales como: dar y recibir cumplidos cuando interactúe con su cónyuge o con cualquier otra persona.

En este punto se pretende que los participantes desarrollen la habilidad de dar cumplidos honestos, a reconocer, aceptar y gozar el cumplido que reciben.

14) DINAMICA DE CUALIDADES

DURACION 30'

Se llevará a cabo la dinámica de "cualidades" con el objetivo de que los integrantes identifiquen las cualidades de su pareja y se las expresen en forma de cumplido (ver apéndice 12).

15) IMPORTANCIA DE DAR Y RECIBIR CUMPLIDOS

DURACION 50'

El terapeuta explicará la importancia de dar y recibir cumplidos, haciendo resaltar que se ha encontrado que las parejas que tienen o han tenido

una relación satisfactoria tienden a fijarse más en las virtudes o aciertos (cosas positivas) de su pareja y a fijarse menos en las conductas negativas de su compañero.

- Se abre un espacio para hacer comentarios y aclarar dudas.

- ASIGNACION DE TAREAS: el objetivo de este ejercicio radica en que los participantes describan las conductas agradables o positivas que tiene su pareja, además, el efecto que tienen en el otro el que se las expresemos. Para ello se les proporcionará una hoja de registro "soropenda a su pareja pareja haciendo algo agradable" (ver apéndice 13), en donde deberán anotar diariamente durante tres días las conductas agradables que tiene su pareja, una vez que hallan identificado dichas conductas intentarán expresárselas.

7a. SESION

0.E.2.3. La pareja desarrollará habilidades para defender derechos personales.

En este apartado se pretende que los participantes aprendan a expresar conductas asertivas para defender derechos, para lo cual es necesario que primero identifiquen el límite de los mismos.

16) DINAMICA PARA LA IDENTIFICACION DE DERECHOS DURACION 30'

Se les aplicará la dinámica de "derechos" con el objetivo de que aprendan

a identificar los derechos que tienen en su casa, en el trabajo, así como en su grupo de amistades (ver apéndice 14).

17) TIPOS DE RESPUESTAS ASERTIVAS

DURACION 120'

El terapeuta proporcionará información acerca de los tipos de respuestas asertivas:

- a) Afirmaciones y negaciones
- b) Respuesta efectiva mínima
- c) Conductas de oposición

Finalmente se abre un espacio para hacer comentarios y aclarar dudas.

18) EJERCICIOS DE RESPUESTAS ASERTIVAS

DURACION 50'

a) El terapeuta repartirá a cada una de las parejas, sólo una de las seis preguntas que contiene el apéndice 16.

b) Se les darán tres minutos a cada pareja para que decidan la forma en que pueden reaccionar ante esas situaciones.

Si los participantes no son capaces de reaccionar asertivamente ante esas situaciones, el terapeuta moldeará después de cada ejecución la conducta e instigará para que se emita la conducta asertiva adecuada.

CRITERIOS DE CAMBIO

Los criterios de cambio para pasar a la siguiente actividad estarán basados en la ejecución de los participantes. La ejecución adecuada será

considerada cuando emitan el mensaje verbal y las conductas no verbales que cada ejercicio plantea por lo menos en un 80 %.

8a. SESION

O.E.2.4. La pareja desarrollará habilidades para manejar adecuadamente agresiones verbales cuando se presente alguna situación inesperada de cólera, recriminaciones u hostilidades.

19) EJERCICIOS PARA MANEJAR ADECUADAMENTE AGRESIONES VERBALES

DURACION 120'

a) Se les proporcionará por escrito las diferentes técnicas que pueden emplear para manejar adecuadamente una situación de cólera (ver apéndice 17).

b) A continuación se explicarán las diferentes técnicas y consultarán sus dudas.

c) Se formarán cuatro parejas al azar y cada una elegirá sólo una de las técnicas.

d) Se les darán cinco minutos para que se pongan de acuerdo y representen de una en una, una escena de cólera, hostilidades o recriminaciones y que manejen esa situación con la técnica que eligieron. Los demás participantes fungirán como observadores. Los terapeutas en cada ejecución moldeará la actuación adecuada en cada pareja hasta que la realicen en forma

satisfactoria.

- Se abre un espacio para hacer comentarios y aclarar dudas.

CRITERIOS DE CAMBIO

Los criterios de cambio para pasar a la siguiente actividad se basarán en la ejecución correcta de por lo menos tres de las cuatro parejas que la realicen. La ejecución será considerada como correcta cuando cada pareja emita el mensaje verbal y las conductas no verbales que cada técnica exige (ver apéndice 17).

9a. SESION

20) REVISION DE TAREAS

Se revisará la tarea asignada en la quinta sesión "soroprenda a su pareja haciendo algo agradable".

- Se reforzará discriminativamente el cumplimiento de la tarea.
- El terapeuta invita a alguno de los participantes a exponer algún ejemplo del comportamiento de su pareja que le agrada y como se sintió al expresárselo.

21) ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES ASERTIVAS DE INTERES PERSONAL

DURACION 60'

22) EVALUACION FINAL

DURACION 30'

El terapeuta evaluará las habilidades desarrolladas por los participantes con el entrenamiento en conductas verbales y no verbales en situaciones concretas.

Un coterapeuta proporcionará a cada uno de los cónyuges un formato, que contiene algunos ejemplos de situaciones en las que podrían violar sus derechos (ver apéndice 18). Mediante estos ejemplos los participantes describirán la manera en que podrían conducirse asertivamente en esas situaciones.

23) REPORTE DE LOS RESULTADOS

Los terapeutas elaborarán un reporte de los resultados obtenidos por los participantes con el entrenamiento. Para tal fin se basarán en la información obtenida en los registros y evaluaciones. Harán una descripción detallada del repertorio de habilidades que poseían para relacionarse y comunicarse antes y después del entrenamiento.

10a. SESION

II ENTRENAMIENTO EN PENSAMIENTOS FUNCIONALES

O.P.3 La pareja desarrollará pensamientos funcionales acordes a las situaciones cotidianas.

- O.E.3.1. La pareja describirá los principios básicos de la técnica de la reestructuración de los pensamientos.
- O.E.3.2. La pareja identificará diversas situaciones que la llevan a comportarse de determinada manera.
- O.E.3.3. La pareja identificará pensamientos positivos y/o negativos en diversas situaciones.
- O.E.3.4. La pareja identificará el comportamiento que se presenta ante esos pensamientos.
- O.E.3.5. La pareja desarrollará alternativas de pensamientos funcionales acordes a las situaciones descritas.
- O.E.3.6. La pareja identificará las consecuencias que se presentan ante esos pensamientos

24) INTRODUCCION AL ENTRENAMIENTO EN PENSAMIENTOS FUNCIONALES

DURACION 15'

En este apartado el terapeuta explicará en que consiste la técnica de la reestructuración de los pensamientos, para ello desarrollará los siguientes puntos:

- a) Principios básicos de la reestructuración de los pensamientos
- Descripción de la situación del malestar.
 - Identificación de los pensamientos relacionados con el

problema.

- Identificación del comportamiento que se presenta ante esos pensamientos.

- Alternativas de pensamientos que sean favorables a esa situación.

b) Definición de pensamientos positivos y negativos.

c) Algunos ejemplos (ver apéndice 19).

25) ACTIVIDADES

DURACION 50'

Mediante algunos ejemplos de situaciones, que los participantes identifiquen:

- El tipo de pensamientos que se presentan en dicha situación

- El comportamiento que resulta de esos pensamientos.

- Algunas alternativas de pensamientos funcionales a esas situaciones.

- Las consecuencias que se presentan ante esos pensamientos y situaciones.

a) El terapeuta proporcionará a cada uno de los participantes una lista de situaciones cotidianas (ver apéndice 20).

b) Los participantes identificarán el tipo de pensamientos que se presentan en dichas situaciones.

c) A continuación explicarán los diferentes comportamientos y

consecuencias que pueden ser el resultado de éstos y presentarán algunas alternativas de pensamientos funcionales.

26) EJERCICIOS

DURACION 30'

Una vez que los participantes hallan identificado la situación del malestar, el tipo de pensamiento, el comportamiento y consecuencias que se derivan de dichos pensamientos y a generar alternativas de pensamientos funcionales, se realizarán los siguientes ejercicios:

a) El terapeuta organizará a los participantes en dos equipos mixtos.

b) Colocará en el pizarrón una lámina (ver apéndice 21) que representa una situación cotidiana y escribirá los principios básicos de la técnica de la reestructuración de los pensamientos en columnas.

c) Se les darán cinco minutos a cada equipo para que deliberen acerca de las respuestas, columna por columna.

d) Posteriormente pasarán a anotar en el pizarrón cada una de las respuestas en la columna correspondiente.

e) Mediante el sorteo se elegirá la participación del primer equipo.

27) EVALUACION FINAL

DURACION 25'

El terapeuta evaluará las habilidades que los participantes poseen para manejar la técnica de la reestructuración de los pensamientos.

Se les proporcionará un cuestionario (ver apéndice 22) que contiene un

ejemplo de una situación específica. El cuestionario será llenado individualmente sin la ayuda del terapeuta.

CRITERIOS DE CAMBIO

Los criterios de cambio para pasar a la siguiente actividad estarán basados en la ejecución de los participantes al contestar el cuestionario, para lo cual se requerirá que contesten adecuadamente por lo menos en un 80 % las cuestiones formuladas. Se dará puntaje de cinco a cada respuesta.

11a. SESION

ENTRENAMIENTO PARA MANEJAR ADECUADAMENTE UNA SITUACION ESPECIFICA

O.P.4. La pareja utilizará las habilidades desarrolladas con la técnica de la reestructuración de los pensamientos a una situación específica.

O.E.4.1. La pareja identificará el tipo de pensamientos que se presentan en una situación de celos.

O.E.4.2. La pareja identificará el comportamiento que resulta de dichos pensamientos.

O.E.4.3. La pareja desarrollará alternativas de pensamientos funcionales ante esa situación.

O.E.4.4. La pareja identificará las consecuencias que se presentan ante esos pensamientos y situaciones.

28) INFORMACION SOBRE LOS CELOS

DURACION 15'

El terapeuta proporcionará información acerca de los celos, en el cual dará una definición y explicará las características o el comportamiento que manifiestan las personas celosas (ver apéndice 23).

29) EJERCICIOS PARA MANEJAR ADECUADAMENTE UNA SITUACION DE CELOS

DURACION 75'

a) Ejercicios sobre las ventajas y desventajas de los celos (20')

Un coterapeuta formará equipos de cuatro personas tomadas al azar para realizar el siguiente ejercicio:

- Hacer una lista de las ventajas y desventajas de los celos, la posesión y el odio.

- Una lista de las ventajas de los celos racionales y de sentimientos de frustración y preocupación.

- Se abre un espacio para que cada equipo exponga sus listados y sean comentados y discutidos.

b) Ejercicios para utilizar la técnica de la reestructuración de los pensamientos (40').

- A continuación se les pedirá a cada uno de los participantes que imaginen intensamente una experiencia de celos que hayan vivido con su pareja, recordando todos los detalles: cómo se sintió, cómo reaccionó, qué pensó en

esos momentos, etc.

- Posteriormente un coterapeuta proporcionará un formato (ver apéndice 24) para que contesten lo que se les pide de acuerdo a la experiencia de celos que imaginaron.

- Se abre un espacio para revisar el formato, discutirlo y para hacer comentarios al respecto. (15')

12a. SESION

30) ACTIVIDADES

DURACION 60'

Para ayudar a las personas a abandonar sus sentimientos producidos por los celos infundados, vamos a enseñarles a emplear la imaginación.

a) Se formarán equipos de tres personas y un coterapeuta, el cual irá dirigiendo la sesión de la siguiente manera:

- El coterapeuta pedirá a cada uno de los participantes que vuelvan a imaginar intensamente la experiencia de celos que hallan vivido con su pareja y que su esposo/a está en verdad como a veces piensa (mi esposo/a me engaña, esta con otra/a, se ríen de mí, hace el amor con el/ella, algo malo hay en mí, etc.)

- El coterapeuta cuestiona acerca de los pensamientos que esta experimentando en ese momento (o.e. se siente homicida, enfadado/a, miserable, desvalido/a, con deseos de va no vivir, infeliz, etc.) y en este punto el

coterapeuta enseñará el Programa Individual de Auto-instrucción para manejar los Celos (ver apéndice 25). Dicho programa ayudará a los cónyuges a que poco a poco vayan cambiando sus pensamientos negativos por unos más positivos y por ende su comportamiento.

- A continuación se les pedirá que expresen verbalmente como se sintieron y si lograron el objetivo. de lo contrario se practicará una vez más el ejercicio y se les aclarará que sólo con la práctica lograrán dominar esas situaciones para lo cual se les recomienda que durante 30 días por lo menos una vez al día realicen el ejercicio.

- Finalmente se abre un espacio para que todos hagan sus comentarios.

31) EVALUACION FINAL

DURACION 30'

El terapeuta evaluará las habilidades adquiridas por los participantes con la técnica de la reestructuración de los pensamientos, para manejar una situación específica.

Para lograr dicho objetivo, el terapeuta proporcionará a cada cónyuge un cuestionario que contiene un ejemplo de una situación específica en donde cada participante utilizará las habilidades adquiridas con la técnica de la reestructuración de los pensamientos (ver apéndice 26).

32) REPORTE DE LOS RESULTADOS

Los terapeutas y coterapeutas elaborarán un reporte de los resultados

obtenidos por los participantes con el entrenamiento. Para lo cual se hará un análisis de la información obtenida en los cuestionarios.

Los aspectos que se van a valorar están basados en la habilidad que desarrollaron los participantes para manejar adecuadamente las situaciones presentadas con los pasos de la técnica de la reestructuración de los pensamientos: identificación de las situaciones, del tipo de pensamientos, del comportamiento, de las consecuencias y del desarrollo de alternativas de pensamientos funcionales.

Se realizará una descripción detallada de cada participante del repertorio de habilidades para desarrollar pensamientos funcionales que posea al inicio y término del entrenamiento.

13a. SESION

III ENTRENAMIENTO EN SOLUCION DE PROBLEMAS

O.P.5. La pareja desarrollará habilidades para tomar decisiones de acuerdo a la situación problema que se le presente.

33: INTRODUCCION AL ENTRENAMIENTO EN SOLUCION DE PROBLEMAS

DURACION 30'

En este punto el terapeuta dará una explicación general del entrenamiento en solución de problemas. Dicha introducción comprenderá la explicación de los fundamentos teóricos, así como el objetivo general del entrenamiento.

Se desarrollarán los siguientes puntos:

- a) Definición
- b) Objetivo general
- c) Algunos ejemplos
- d) Formas de enfrentar los problemas
- e) Diferencias entre problemas cruciales y triviales
- f) Consecuencias (ver apéndice 27).

✓ A continuación el terapeuta pedirá que contesten por escrito las siguientes cuestiones:

- Elaborar con sus propias palabras una definición de lo que es un problema.

- Mencionar algunos ejemplos de los principales problemas que surgen en la pareja.

- Las formas más comunes de enfrentar los problemas.

Posteriormente el terapeuta revisará el ejercicio y reforzará discriminativamente el cumplimiento del ejercicio. Se abre un espacio para aclarar dudas y hacer comentarios al respecto.

34) EVALUACION INICIAL

DURACION 30'

El terapeuta evaluará las estrategias de solución de problemas que utilizan la pareja para resolver los problemas que se les presentan. Para ello

se aplicará la Escala de Evaluación en Solución de Problemas (ver apéndice 28).

35) INFORMACION SOBRE EL PROCESO DE SOLUCION DE PROBLEMAS

DURACION 3'

El terapeuta comentará brevemente que el proceso de solución de problemas es muy variado, pero en este caso y para los fines que perseguimos hemos estructurado el proceso en seis pasos.

- Orientación general
- Definición del problema
- Generación de alternativas
- Toma de decisiones
- Selección de tácticas
- Verificación

Dichos pasos serán explicados detenidamente en su momento, pues están programados por etapas, para que ellos tengan la oportunidad de adquirir no sólo el conocimiento, sino también, la habilidad para aplicarlos a problemas concretos.

36) ORIENTACION GENERAL

DURACION 10'

Este punto se refiere a la disposición general que toda persona necesita para aproximarse al problema. Por lo que el terapeuta hará énfasis sobre el

comportamiento que debe manifestar el cónyuge hacia los problemas: 1) asumir que las situaciones problema constituyen parte normal de la vida, y 2) asumir que uno se puede enfrentar frecuentemente con este tipo de problemas.

También se explicará que no todos tenemos la habilidad para identificar que un problema y que deberemos atender un poco más a nuestros estados emocionales que nos incomodan y de ésta manera: IDENTIFICAR LAS SITUACIONES PROBLEMA QUE OCURREN. Por último, que es muy difícil intentar resolver un problema si antes no nos detenemos a pensar como resolverlo, en otras palabras. LA DISPOSICION A CONTROLAR LA TENTACION DE ACTUAR IMPULSIVAMENTE.

14a. SESION

37) DEFINICION Y FORMULACION DEL PROBLEMA DURACION 120'

O.E.S.1. La pareja definirá operacionalmente todos los aspectos de la situación problema.

Es evidente que no podemos abordar un problema sin definir (o describir) los diferentes aspectos de la situación en términos lo más concreto posible. Si tenemos el problema señalado en sus detalles, daremos el primer paso para su solución.

Para llevar a cabo dicho objetivo se llevarán a cabo las siguientes actividades:

a) El terapeuta aplicará la dinámica "conflicto de pareja" (ver apéndice 29).

- La dinámica será filmada, con la finalidad de proyectarla cuantas veces sea necesario y de esta manera los participantes tengan oportunidad de analizar la situación en todos sus aspectos.

b) Proyección de la dinámica (50')

- Un coterapeuta proyectará la dinámica "conflicto de pareja".

- Se repartirá a cada participante un Formato de Auto-registro de Situaciones Conflictivas (ver apéndice 30).

- El terapeuta y coterapeutas ayudarán a las parejas analizar la situación: Qué está ocurriendo?. Cuándo?. Qué hizo él/ella?. Qué objetivos perseguían?. Cuáles eran sus intenciones en esa situación?. etc.

- Cada pareja describirá en el Auto-registro de Situaciones Conflictivas los aspectos que conforman la problemática presentada en la proyección.

c) La pareja redactará en forma breve y precisa el conflicto.

15a. SESION

38) GENERACION DE ALTERNATIVAS

DURACION 40'

D.E.5.2. La pareja generará todas las posibles alternativas de solución al problema sin pensar en su factibilidad.

En este punto se intentará encontrar todo un rango de posibles alternativas de solución a través del procedimiento denominado "torbellino de ideas" (Osborn, 1963 y Farnes, 1967). Dicho procedimiento consiste en: dar rienda suelta a sus ideas o alternativas dejando a un lado los juicios adversos.

De esta manera se pretende que la pareja genere todas las posibles salidas al problema, sin pensar en su factibilidad, ya que esto se analizará en el momento oportuno. La pareja dirá todo lo que se le ocurra por más descabellado que pudiera parecerle en el momento.

Para llevar a cabo dicho objetivo se realizará el siguiente ejercicio:

a) De acuerdo al conflicto formulado la pareja anotará todas las posibles alternativas en el Formato de Análisis de Soluciones (ver apéndice 31).

39) TOMA DE DECISIONES

DURACION 40'

0.E.5.3. La pareja analizará las ventajas y/o desventajas de cada una de las posibles alternativas de solución, con base a las consecuencias a corto mediano y largo plazo.

0.E.5.4. La pareja seleccionará la mejor o más adecuada alternativa de solución respecto al problema formulado.

Dentro de la toma de decisiones, deberá considerarse la probabilidad de

ocurrencia de las alternativas (altamente probable, probable o imposible) y para su evaluación (de la utilidad de cada alternativa), que el cónyuge pueda juzgarla (muy buena, buena, regular, mala o muy mala).

Además de utilizar las alternativas en términos de las consecuencias para uno mismo y para los demás (ver apéndice 31) éstas también se pueden analizar en términos de sus probabilidades y/o consecuencias a corto, mediano o largo plazo, o alguna otra opción que proponga la pareja.

ACTIVIDADES

a) La pareja anotará en el Formato de Análisis de Soluciones (ver apéndice 31) las ventajas, desventajas a corto, mediano y largo plazo.

b) Posteriormente anotará la solución o soluciones tomadas de acuerdo al orden de importancia o factibilidad.

c) Finalmente seleccionará la mejor o más adecuada alternativa de solución respecto al problema formulado.

40) SELECCION DE TACTICAS

DURACION 30'

O.E.5.5. La pareja seleccionará el modo más efectivo de implementar la o las alternativas de solución acordadas.

Después de haber seleccionado una o más alternativas, las parejas

procederán a planear las posibles tácticas para implementar cada una de ellas.

Se empezarán aquí, los mismos pasos para generar alternativas. Así p.e. para la alternativa "conseguir que alguien le visite por las tardes diariamente" las tácticas podrían ser:

- invitar a alguno de sus amigos de vez en cuando
- pedir a su madre que la visite por las tardes.

Después de haber generado varias tácticas específicas, la pareja pasará nuevamente al proceso de toma de decisiones con el fin de determinar el modo más efectivo de implementar cada una de las tácticas seleccionadas.

ACTIVIDADES

a) Con base a las alternativas de solución tomadas, la pareja seleccionará una o más de las posibles tácticas, para ello se llevará el mismo procedimiento que se emplea para generar estrategias.

16a. SESION

41) INFORMACION SOBRE LA VERIFICACION

DURACION 20'

Por último, el terapeuta explicará que la verificación contempla tres aspectos:

- a) Llevar a cabo la estrategia seleccionada.

b) Comparar los resultados reales con los resultados esperados

c) Terminación del proceso.

En este paso, la pareja tiene que llevar a cabo la conducta señalada por la estrategia seleccionada, para así pasar al último punto que es el de comparar los beneficios esperados con los que se obtengan al haber puesto en práctica dicha alternativa.

Si comprueba que ha sido efectiva, se da por terminado el proceso y sino, lo más conveniente es continuar con el procedimiento, es decir, regresar al componente no satisfactorio (identificación del problema, búsqueda de estrategias, toma de decisiones, etc.) hasta lograr la solución. Puede darse el caso que el problema surja al no haber planeado bien los pasos para llevarse a cabo la decisión, en este caso sólo hay que volver a reformularlo.

- Finalmente el terapeuta abre un espacio para trabajar sobre alguna habilidad que los participantes deseen desarrollar (60').

42) EVALUACION FINAL

DURACION 30'

El terapeuta evaluará las habilidades adquiridas por los participantes para tomar decisiones.

Para lograr dicho objetivo se les proporcionará a los participantes un caso específico (ver apéndice 32) para que lo desarrollen mediante la técnica de solución de problemas.

43) REPORTE DE LOS RESULTADOS

Los terapeutas elaborarán un reporte de los resultados obtenidos por los participantes con el entrenamiento. Para tal fin, se basarán en la información obtenida en la primera y última evaluación. Se hará una descripción detallada acerca del repertorio de habilidades para tomar decisiones que poseían al inicio y al término del entrenamiento. Los aspectos que se van a valorar son: definición y formulación del problema, generación de alternativas de solución, toma de decisiones y selección de tácticas.

17a. SESION

CIERRE DEL TALLER

44) El terapeuta aplicará la dinámica de la "carta" (ver apéndice 5) con el objetivo de analizar hasta que punto se cumplieron las expectativas que los participantes tenían respecto al taller (30').

45) Los terapeutas y coterapeutas agradecerán la asistencia y los esfuerzos realizados por los participantes durante el taller (10').

46) Se les proporcionará un reconocimiento (20').

47) Finalmente se realizará un convivio (60').

CONCLUSIONES

Con el desarrollo del presente trabajo hemos observado que, desde un punto de vista psicológico el estudio de las relaciones de pareja, es muy tardío, sobre todo si lo comparamos con el interés que desde los principios de la civilización se ha mostrado por este tema.

Esta tardía aparición quizá pueda explicarse por la propia dificultad que encierra el tema fronterizo entre la psicología individual y la social, ya que existe una metodología de estudio diferente a la que puede aplicarse a un individuo o a un grupo.

Hemos observado también, como fue evolucionando el análisis de las relaciones de pareja, el cual partió de elementos intrapsíquicos (Teoría Psicoanalítica) al de relaciones sociales o contextuales (Teoría de la Comunicación, Sistémica, Conductual, etc. para finalmente detenerse en la interacción entre ambos.

Actualmente vemos que existen diferentes enfoques teóricos que ofrecen diferentes estrategias terapéuticas para tratar el problema de la relación de pareja.

Sin embargo, existen ciertas diferencias, a nuestro entender ventajosas, entre el enfoque Cognitivo-Conductual y otros tipos de aproximaciones como son: la Teoría Psicoanalítica, la Teoría de los Sistemas y la Teoría puramente conductual.

Consideramos que:

La mayoría de las otras aproximaciones tratan de ofrecer lo que nosotros consideramos una atención inadecuada al papel de la cognición en las dificultades de la relación.

Como señala Costa y Serrat (1982) las relaciones maritales y de familia problemáticas surgen no tanto de lo que ocurre entre los miembros de la familia, sino de las percepciones y las opiniones que éstos se forman de éstos sucesos. Como vemos, este punto refleja que el problema surge en gran parte de los procesos cognitivos inadecuados de los sujetos y de la interacción de éstas cogniciones distorsionadas con los procesos que se incluyen en las áreas de la percepción, sentimiento y conducta.

Nos parece además, que centrar los esfuerzos del tratamiento en las relaciones, como propone el enfoque Sistemico en lugar del individuo, es con frecuencia una proposición desencaminada, pues trabaja sobre abstracciones (sistema y relación). En nuestra opinión, es mejor definir al cliente como sujeto que requiere ayuda y entonces hay que centrarse en ayudarle a modificar sus procesos cognitivos, afectivos y conductuales distorsionados que están interactuando con aquellos de su pareja, para crear lo que ellos consideran como problema.

Consideramos también, que un aspecto que no se puede pasar por alto en la intervención de la pareja es la cuestión del cambio y el modo en que puede ser medido y evaluado. Para ello, el enfoque Cognitivo-Conductual a diferencia de

la Teoría Psicoanalítica que evalúa el cambio a través de la inferencia y de la Teoría Sistémica que se ha centrado sólo en estimar el cambio atendiendo sólo al aspecto de la comunicación y ha olvidado desarrollar metodología para evaluar los cambios producidos por una metáfora, propone un proceso continuo y constante de evaluación que 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.

Finalmente podríamos decir que, con base a las necesidades de la Psicología actual, el enfoque Cognitivo-Conductual, además de sintetizar en cierta medida algunas características de los demás enfoques, reúne en sí las ventajas de ser operativo, funcional y orientado a la resolución práctica de los problemas.

Por otra parte y siguiendo esta tendencia, consideramos que, siendo la relación de pareja crítica en sí misma, cabe resaltar que debería contar con la información y habilidades necesarias para su vida y crecimiento, por lo que consideramos que el presente taller representa una alternativa de acción preventiva de gran utilidad para mejorar la relación de pareja/familia, ya que nos ofrece una estrategia para desarrollar habilidades de comunicación y a nivel cognitivo, las cuales son indispensables en el establecimiento de las relaciones interpersonales positivas.

Las técnicas empleadas en el taller para desarrollar dichas habilidades a nuestro modo de ver reúnen ciertas ventajas, pues lejos de fomentar la

pasividad hacen que la pareja se involucre activamente en la realización de los ejercicios. A través de ellos cada uno de los miembros introducirá voluntariamente los cambios pertinentes que sus propios problemas requieran. de esta manera sentirán que están trabajando sobre cuestiones de interés para ambos y tomarán conciencia de la situación, en otras palabras, serán agentes activos de su propio proceso de cambio. La utilización de dinámicas de grupo le darán al taller un aspecto vivencial y un ambiente dinámico, lo que permitirá una mejor asimilación y comprensión de la información. Cabe resaltar el uso de material de apoyo tecnológico como es el caso de las filmaciones y de instrumentos de evaluación ya que son técnicas de retroalimentación que ofrecen información exacta a los participantes de su propio proceso de cambio.

Es que la pareja cuente desde sus inicios con un repertorio de habilidades básicas en comunicación, en solución de problemas y para mejorar positivamente sus pensamientos, les traerá grandes beneficios ya que tendrán mayor facilidad para establecer conversaciones, de expresar sentimientos positivos y negativos, de defender sus derechos, de negociar, de tomar decisiones, etc. Consideramos por tanto, que la adquisición y combinación de estas habilidades apoyarán a la unidad diádica a mantener relaciones interpersonales positivas y a enfrentar con mayores probabilidades de éxito los problemas de su vida cotidiana.

La satisfacción que viva la pareja inevitablemente va a repercutir en las personas que los rodean: en los hijos, en la familia nuclear, en los amigos,

en el contexto, etc. Es ésta una de las implicaciones más importantes del TALLER a nivel social, puesto que la institución matrimonial estará en mejores condiciones de preparar a individuos para su inserción en la sociedad como un ser productivo. A sí mismo, a nivel psicológico el ambiente será más propicio para permitir la adecuada integración de la personalidad de los hijos y el desarrollo integral de cada uno de los miembros que conforman la familia.

En lo que respecta a las aportaciones a la Psicología como ciencia, consideramos que el estudio de las relaciones de pareja es un área de investigación con un alto grado de complejidad. Los estudios realizados hasta el momento son relativamente pocos, existe una amplia investigación acerca de familia, sin embargo, son pocos los que se dirigen específicamente al estudio de la relación de pareja en sí. El presente trabajo proporciona información clara y precisa de los conceptos más relevantes, así como las formas de evaluación y estrategias de intervención que han desarrollado teorías de renombre en el tratamiento de los problemas de pareja. Ofrece además, una propuesta de intervención que toca aspectos muy relevantes como son: los factores internos (pensamientos, imágenes, sensaciones, etc.) y externos (establecimiento de relaciones interpersonales, defensa de derechos, toma de decisiones, etc.) contribuyendo de esta manera a ampliar las alternativas de acción terapéutica en la problemática de la pareja.

Sin embargo, la problemática de la pareja no se reduce simplemente al núcleo familiar, existen presiones sociales y cambios socioculturales que

influyen grandemente en la estructura y funciones de la pareja/familia por lo que seria conveniente planificar un amplio programa de información y formación a nivel social mediante un trabajo multidisciplinario y la creación de otras instituciones como: guarderías, cocinas familiares, internados y la preparación de profesionales y paraprofesionales, para hacer frente a otro tipo de problemas como es el caso de la integración de la mujer a las fuerzas de trabajo. Consideramos por tanto, que la combinación de estos factores permitirán a los Psicólogos tener un acercamiento más profundo del tema que nos ocupa.

APENDICES

APENDICE 1

- 1.- Quien convoca
- 2.- Lugar
- 3.- Días de inicio y término
- 4.- Horario
- 5.- Duración
- 6.- Nombre del taller
- 7.- Quien lo va a impartir
- 8.- De que se va a tratar.

APENDICE 2

INSCRIPCIONES

Nombre _____

Edad _____ Dirección _____

Teléfono _____ Escolaridad _____

Ocupación _____

Estado civil _____ No. de hijos _____

Tiempo de vivir como pareja _____

APENDICE 3

ENTREVISTA

El objetivo de la entrevista va encaminado a delinear en términos generales la problemática que representa la pareja.

1.- ¿Cuál es el motivo por el cual se decidieron a *sal. a la p.* participar en el taller ?

2.- ¿Creen ustedes que su relación de pareja es satisfactoria ?

a) Sí ¿por qué ?

b) No ¿por qué ?

3.- ¿De qué manera solucionan los problemas que se les presentan ?

4.- Según su criterio ¿Cuáles son los principales problemas por los que se enfrentan las parejas en la actualidad ?

5.- ¿De qué manera organizan su tiempo libre ?

6.- ¿Qué actividades realizan juntos ?

7.- ¿Su trabajo es ...?

APENDICE 4

INSTITUCIONES

- 1.- Instituto de la Familia (Asociación Civil)
Dirección: Jalisco No. 8 Col. Tizapán.
- 2.- Instituto Nacional de la Salud Mental (DIF)
Dirección: Periférico sur No. 1236 (Delegación Contreras)
- 3.- Asociación Mexicana Psicoanalítica (AMPAC)
Dirección: Rafael Rebollar No. 67 Col. Tacubava
Teléfono: 5-15-10-41.
- 4.- Centro de Orientación y Promoción Humana
Dirección: Condor No. 11 Col. Aloes
Teléfono: 6-60-65-38 y 6-51-21-79.
- 5.- Centro Universitario para la Salud Integral (CUSI)
Dirección: Av. de los Barrios S/N Tlalneantla Edo. Méx.
- 6.- Hospital Dolores Sanz
Dirección: Estrella No. 32 Col. Guerrero.
Teléfono: 5-94-52-14.
- 7.- Centro de Educación y Atención psicológica (CEAPAC)
Dirección: Moctezuma No. 7 Col. Sta. Clara Coatitla, Edo. Méx.
y Av. Juárez No. 38 Col. San Pedro Xalostoc, Edo. Méx.

APENDICE 5

"LA CARTA"

DURACION 30'

OBJETIVO: identificar las expectativas que los participantes tienen respecto al taller y retroalimentar dichas expectativas con los propósitos y objetivos del mismo.

MATERIAL: papel, lápices y sobres.

PROCESO: se pide a los participantes que escriban una carta a una persona de su confianza. En la carta deberán contar que esperan del taller, como creen que se va a vivir y qué van a lograr.

Se entrega la carta al terapeuta en sobre cerrado, las cuales se reparten entre los participantes, quienes deberán abrirlas y leerlas en voz alta sin mencionar el nombre de quienes firman.

DEVOLUCION GENERAL: se trata de resumir las expectativas más comunes con los propósitos y objetivos del taller.

APENDICE 6

"PRESENTANDO A MI COMPAÑERO"

OBJETIVO: lograr una buena integración del grupo, favoreciendo la creación de un clima apropiado para trabajar.

MATERIAL: un cuestionario.

PROCESO: se le pide al grupo que se dividan en subgrupos de cuatro personas, de preferencia parejas que no se conozcan, se les explica que ellos deberán conocerse, para lo cual cada pareja deberá hablar de sí mismos durante seis minutos respectivamente, con respecto al siguiente cuestionario:

- 1.- Nos llamamos y nos gusta que nos llamen...
- 2.- Lo que más nos gusta hacer juntos...
- 3.- Lo que más nos disgusta como pareja...
- 4.- Tenemos tantos hijos y se llaman...
- 5.- Nuestros planes al casarnos eran...
- 6.- Nuestros planes actualmente son...
- 7.- Consideramos que la vida en pareja es...

DEVOLUCION:

Una vez terminada esa presentación, cada pareja se integra al grupo formando un círculo, con el objetivo de presentar a la otra pareja como si fueran ellos mismos: así cada pareja introducirá al grupo a su pareja acompañante. Una vez que todos se presentaron, se piden algunos voluntarios para que expongan cómo se sintieron al presentarse con sus compañeros y frente al grupo.



APENDICE 7

ENTRENAMIENTO ASERTIVO

Para Wolpe y Lazarus (1966) es toda expresión socialmente aceptable de derechos y sentimientos personales, lo cual incluye, rechazos, reclamos, expresiones de afecto y exclamaciones de sentimientos personales como satisfacción, disfrute y rabia.

Alberti y Emms (1974) intentan definir la aserción mediante un proceso de "exclusión" y sostienen: "aserción es una conducta que evita los extremos. No es pasividad, negarse a sí mismo, inhibirse, ser inadecuado, más tampoco es agresividad, lesionar a otros, ni abuso o defensa permanente. Sería un punto de equilibrio de justa autovaloración con habilidad para la expresión adecuada, independiente y efectiva".

El entrenamiento asertivo es aplicable predominantemente al descondicionamiento de hábitos de respuesta de ansiedad inadaptativos que se enfrentan como respuesta ante la gente con la que la persona interactúa. Wolpe (1958).

Como vemos, el entrenamiento asertivo se aplica para desarrollar habilidades para iniciar, mantener y terminar conversaciones, a sí como expresar sentimientos positivos y/o negativos, a defender derechos personales sin sobrepasar los derechos de las otras personas.

COMPONENTES DE LA CONDUCTA ASERTIVA

Estos se desglosan en dos tipos: conductas verbales y no verbales. Entre las primeras se incluye el contenido verbal, inflexión, tono, modulación, volumen de la voz, etc. Las conductas no verbales más importantes que determinan a una persona como asertiva o no asertiva son: distancia física durante la interacción, postura, movimientos corporales y de las manos, contacto visual y expresión facial o gesticulaciones.

APENDICE B

ESCALA DEL 1 AL 5

REGISTRO DE CONDUCTAS VERBALES Y NO VERBALES

Nombre _____ Fecha _____

Edad _____ Sexo _____ Teléfono _____

Instrucciones: de acuerdo a la ejecución realizada por los participantes anote en el cuadro correspondiente del 1 al 5 según indica la escala que se encuentra en la parte inferior de la hoja.

A) Expresión facial

B) Uso de las manos

C) Postura

D) Contacto visual

E) Contacto físico

F) Volumen de la voz

G) Tono de voz

H) Fluidez

I) Inflexión

Observaciones: _____

1 Muy pobre. 2 Favorable. 3 Promedio. 4 Bien v 5 Excelente.

APENDICE 9

INDICADORES NO VERBALES

ACTITUD SEGURA

- postura relajada
- falta de tensión muscular
- movimientos fáciles y pausados
- expresión facial sonriente
- cabeza alta y contacto visual
- movimientos del cuerpo y cabeza orientados al otro.

ACTITUD INSEGURA

- postura rígida
- presencia de tensión muscular
- actividad inquieta
- movimientos con tendencia a ser rígidos o forzados
- expresión facial apretada, estirada y hosca
- posición de cabeza a menudo hacia abajo
- falta de contacto visual
- movimiento de la cabeza y del cuerpo tendientes a alejarse de la persona.

ESTILO CORDIAL O AMISTOSO

- proximidad física
- tipos de contacto corporal
- contacto visual
- sonrisa
- tono de voz amable
- conversación sobre temas personales

ESTILO DOMINANTE

- hablar alto, de prisa y durante la mayor parte del tiempo con tono confiado
- interrumpir a los demás
- controlar el tema de la conversación
- dar ordenes o utilizar otros tipos de influencia
- ignorar los intentos de influencia por parte de otros
- postura erecta con la cabeza hacia atrás.

ESTADOS EMOCIONALES CONCRETOS

SORPRESA

- cejas levantadas
- boca entreabierta
- paralización motora súbita
- ojos muy abiertos
- tono de voz alto con inflexiones

TRISTEZA

- cejas caídas

- mirada baja
- comisura labial hacia abajo
- tono de voz bajo y lento.

ALEGRÍA

- sonrisa abierta
- labios hacia atrás
- tono de voz alto y rápido

MIEDO

- cejas levantadas y contraídas
- ojos muy abiertos
- inflexiones de la voz
- expresión motora paralizada.

IRA

- ceño fruncido
- ojos muy abiertos o muy cerrados
- labios apretados
- puños cerrados
- tensión muscular
- tono de voz alto con inflexiones bruscas.

LENGUAJE CORPORAL INADECUADO

CONTACTO VISUAL

- parpadear rápido y mucho
- excesiva fijación sin cambiar la mirada
- no mirar
- mover la cabeza y los ojos excesivamente
- ojos tensos v/o fatigados.

EXPRESION FACIAL

- frente contraída y tensa
- tragar saliva repetidamente
- carraspear repetidamente
- hundecer los labios

GESTOS Y POSTURAS

- taparse la boca al hablar
- taparse la boca, los ojos o el cuello
- pasarse la mano por el cabello o retocárselo
- jugar con joyas o adornos
- ajustar la ropa
- cambiar el peso del cuerpo de un pie a otro
- moverse mucho o estar rígido
- estar encogido.

APENDICE 10

COMO ESTABLECER, MANTENER Y TERMINAR CONVERSACIONES

- 1) **Hacer preguntas abiertas:** al iniciar una conversación pueden utilizarse una o dos preguntas cerradas y después empezar a utilizar preguntas abiertas. Una pregunta es cerrada cuando puede ser contestada simplemente con un SI o un NO. Una pregunta abierta es aquella que exige más información de un SI o un NO. Existen dos categorías de respuestas abiertas: a) las que comienzan con la palabra: quién, qué, dónde y cuándo y b) las que comienzan con la palabra: cómo y porqué.
- 2) **Atender a información libre:** es aquella que nos proporcionan al responder y que es adicional a lo que uno preguntó, es decir, aquella que nuestro interlocutor da sin que haya solicitado. Durante el transcurso de la plática puede continuarse sobre el tópico original o sobre la información libre (quiere decir que la persona que la proporcionó no tiene ningún problema para abordar el tópico). No toda la información libre es importante discutirla ya que podría parecerle un interrogatorio al interlocutor.
- 3) **Hacer auto-revelaciones:** se refiere a proporcionar información acerca de uno mismo. Se recomienda liberar poco a poco este tipo de información si lo que se pretende es incrementar la intimidad y moverse de una situación superficial a una íntima. Si se libera información muy personal desde el principio de la conversación el otro individuo no puede estar preparado para ello y tratar de alejarse de la interacción.
- 4) **Cambiando tópicos:** usar esta

habilidad cuando se han agotado las preguntas acerca de un tópico o cuando una conversación empieza a enfocarse en un área en la que no se está interesado. Para cambiar de tópico se recomienda hacer otra pregunta abierta, continuar sobre la información libre que se proporcione, hacer una auto-revelación de interés, etc.

5) **Interrumpir y participar en conversaciones en marcha:** cuando las personas que están platicando están dispuestas a que otra participe, su vista se dirige hacia la persona nueva, establecen contacto visual y se alinean de tal forma que quedan orientados hacia el nuevo. Lo que hay que hacer entonces, es mantenerse a corta distancia, poner atención al contexto de la conversación y participar con alguna aclaración apropiada de auto-revelación, opinión, información libre cuando sea apropiado, etc.

6) **Fobia a los silencios:** algunos individuos ven en el silencio natural de la conversación algo catastrófico, esto debe solucionarse de inmediato mediante algunas respiraciones profundas y pensamientos alternativos durante los silencios.

7) **Contar historias:** hacerlas de tal forma que tengan principio y una fin y que estos temas estén relacionados con lo que se está hablando.

8) **Terminar conversaciones:** utilizar respuestas verbales de cajón o usuales. Otras formas pueden ser cambiando el contenido verbal de la conversación, haciendo menos auto-revelaciones y preguntas abiertas. Puede decrementarse también el contacto visual e incrementar el espacio corporal.

APENDICE 11

REGISTRO DE CONDUCTAS VERBALES

Instrucciones: de acuerdo a la ejecución de los participantes, anote en el cuadro correspondiente una "X" si realiza o no adecuadamente las siguientes conductas.

- 1) Formula preguntas abiertas (quién, qué, cuándo, dónde, cuándo, por qué, etc.)
- 2) Atendió a la información libre.
- 3) Cambió de tópicos.
- 4) Interrumpió y participó adecuadamente en la conversación
- 5) Qué hizo ante los silencios.
- 6) Terminó adecuadamente la conversación

	SI	NO
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Observaciones: _____

APENDICE 12

DINAMICA DE CUALIDADES

DURACION 20'

OBJETIVO: que los integrantes identifiquen las cualidades de su pareja y se las expresen en forma de cumplido.

MATERIAL: hoja de papel y lápiz.

PROCEDIMIENTO: - se les proporcionará a los participantes una hoja de papel y un lápiz.

- Se les pedirá que formen un círculo.
- se les pedirá que anoten 10 cualidades de su pareja para lo cual se les proporcionarán solo cinco minutos
- se colocarán dos sillas en el centro para que cada pareja base a expresarle a su pareja las cualidades que identificó pero tratando de ser lo más espontáneo posible.

DEVOLUCION: se les hará notar a los participantes que son muy pocas las veces que nos preocupamos por añadir a nuestra pareja y que se ha encontrado que las parejas que tienen o han tenido una relación satisfactoria tienden a fijarse más en las cosas positivas de su pareja y a fijarse menos en las conductas negativas de su compañero.

APENDICE 13

SORPRENDA A SU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE

Instrucciones: anote en la línea correspondiente las conductas agradables que tiene su pareja. Trate de anotar al menos una cosa al día y busque un momento y lugar tranquilo para que intercambien sus registros y hagan comentarios.

Nombre de esposo/a:

DIA	FECHA	CONDUCTAS AGRADABLES
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SABADO		
DOMINGO		

APENDICE 14

DINAMICA PARA LA IDENTIFICACION DE DERECHOS

OBJETIVO: que los participantes identifiquen derechos personales en su casa, en su trabajo y en su grupo de amistades.

MATERIAL: cuestionario de derechos y lápices.

PROCEDIMIENTO:

- a) A cada participante se le entrega un cuestionario de derechos para que lo respondan de manera individual.
- b) formar equipos de cuatro personas para que discutan acerca de las respuestas dadas por cada uno, en los cuestionarios y lleguen a conclusiones.
- c) se colocan todos en círculo y hacen comentarios al respecto.

DEVOLUCION: completar con algunos ejemplos las conclusiones a que llegaron los equipos.

QUESTIONARIO DE DERECHOS

yo tengo derecho a:

En mi familia: _____

En mi trabajo: _____

En mi grupo de amigos: _____

APENDICE 15

AFIRMACIONES ASERTIVAS

A continuación se presenta una muestra de respuestas asertivas.

- Me ha hecho esperar 20 min.
- Su conducta me molesta
- Odio su duplicidad
- No puedo soportar sus quejas
- Lo siento, pero no es posible
- Yo no diría eso
- Me gusta hablar con usted, pero por favor no me interrumpa mientras leo (escribo, pienso, escucho, etc.)
- Ponga estos paquetes pesados en doble bolsa, por favor (en el supermercado).

DE ELOGIO

- Que bonito vestido
- Se ve usted encantador/a
- Esa fue una observación inteligente
- Que sonrisa tan agradable
- Me gustas, te amo
- Admiro tu tenacidad
- Lo has hecho de un modo brillante.

CONDUCTAS DE OPOSICION

En la figura siguiente se ilustran las interacciones existentes entre la conducta asertiva y otras categorías de conducta. La conducta asertiva, definida como la expresión de emociones diferentes a la respuesta de ansiedad de un modo socialmente aceptable, implica muchas categorías de conducta emocional. Lo más común de estas categorías es la conducta de oposición. Los tipos de conducta de oposición que se encuentran fuera de la conducta asertiva son las siguientes: provocados, agresivo, violento y con frecuencia sarcástico.

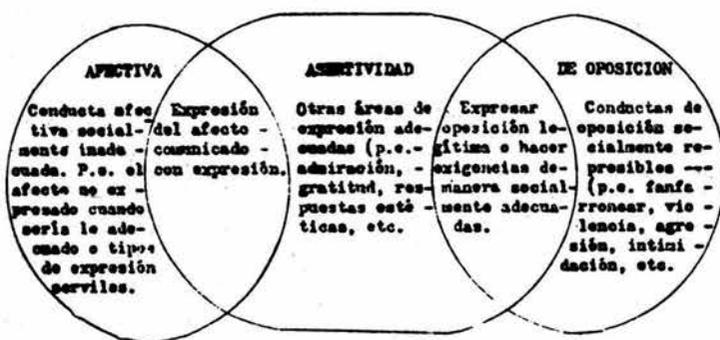


Fig. 2.- muestra las interacciones entre categorías de conductas asertivas, de oposición y afectivas.

RESPUESTA EFECTIVA MINIMA (R.E.M.)

La respuesta efectiva minima es aquella conducta que alcanza la meta del cliente con un minimo de esfuerzo y emoción negativa observable y con un minimo de probabilidad de consecuencias negativas.

Por ejemplo: un dependiente de una gasolinera no limpia su parabrisas:
R.E.M. me gustaria que limpiara mi parabrisas está sucio.

APÉNDICE 16

EJERCICIOS DE RESPUESTAS ASERTIVAS

INSTRUCCIONES: los siguientes ejercicios muestran algunas situaciones en las que podrían violar sus derechos. Por favor describa usted la manera en que podría conducirse asertivamente ante esas situaciones.

1) Que haría usted si el fin de semana sale con su esposo/a de compras a surtir la despensa. El lunes descubre que olvidaron comprar algunos artículos de primera necesidad y usted sale a comprarlo. al regresar su esposo le dice molesto ¿era necesario que fueras de compras?

2) Si su vecino le pide de favor que le tire su basura por cuarta vez consecutiva y usted ya no desea hacerlo, ¿qué haría o qué le diría?

3) Si usted descubre que su esposo/a lo/a engaña, ¿qué haría?

4) En una fiesta su esposa dirige más sus atenciones hacia otras personas que a usted, ¿qué le diría o como reaccionaría?

5) Su esposo/a y usted salen a cenar y ordenan la carne medio asada y se la traen bien asada, ¿cómo manejaría la situación?

6) ¿Continúa usted defendiendo un argumento a pesar de que su pareja ha defendido suficientemente el suyo?

APENDICE 17

TECNICAS PARA MANEJAR ADECUADAMENTE LAS AGRESIONES VERBALES

1) **RETIRO DE ATENCION:** se refiere a ignorar de modo constante y repetido la conducta problema. El objetivo es conseguir que la conducta problema se extinga mediante el "efecto pared", es decir, que por más voces, gritos o recriminaciones que ocurran no haya ninguna muestra de afectación comportamental verbal y no verbal en quien los recibe. No es difícil imaginarse la rápida extinción de estos comportamientos cuando uno decide discutir con una pared. La evidente ausencia hace desistir muy rápidamente al protagonista de seguir emitiendo voces, gritos y recriminaciones.

2) **TIEMPO FUERA:** unas veces la simple presencia del otro miembro de la pareja, por estar asociado en el pasado a estos conflictos, sirve de señal discriminativa para desencadenarlos. Otras contribuye a reforzar el comportamiento-problema por la dificultad de conseguir el efecto pared. En estos casos suele ser conveniente que aquel que desea controlar y extinguir estas conductas inadecuadas se salga de la situación hasta que pase la crisis. Liberman, 1980 (citado en Costa y Serrat, 1982) propone varios pasos a seguir en la aplicación de este método:

a) Especificar la conducta del otro que está causando un problema. (p.e. "me siento mal").

b) Explicar la razón por el "tiempo fuera" ("me marché fuera porque no quiero escuchar tus gritos y para que te tranquilices").

c) Decir el lugar de dónde se estará (p.e. "estaré en mi cuarto realizando un trabajo").

d) Indicar el tiempo que se estará fuera (p.e. "tanto tiempo como dure tu irritación").

3) RESPUESTAS INCOMPATIBLES CON LA HOSTILIDAD Y EL MAL HUMOR: un modo de desarrollar las reacciones de cólera es manifestando conductas incompatibles con las mismas. Si ante la expresión "estoy arto, eres inaguantable" es acompañada con tono de voz alto, puños cerrados, cejas fruncidas, etc., se responde: "anda, no te pongas así y cuéntame qué te ha pasado" con tono de voz bajo, sonrisa, leve contacto físico, etc., es muy probable que aquella se debilite. El adquirir un buen sentido del humor y modos asertivos de expresión pueden ser objetivos básicos no sólo para mejorar la comunicación sino también para desarrollar y manejar reacciones de hostilidad insoportada.

APENDICE 18

FORMATO PARA LA PRACTICA ASERTIVA DE SITUACIONES

Instrucciones: los siguientes ejemplos muestran algunas situaciones en las que podrían violar sus derechos. Por favor describa usted la manera en que podría conducirse asertivamente en esas situaciones.

SITUACION	QUE HARIA	QUE DIRIA
1) Si usted viene molesto de su trabajo y su pareja quiere hablar con usted ...		
2) Si usted llega por su pareja y ésta se encuentra conversando con un grupo de amigos o amigas que usted no conoce, pero desea entrar en conversación...		

SITUACION	QUE HARIA	QUE DIRIA
3) Si su pareja le dice que desea hacer el amor esa noche y usted se encuentra muy fatigado/a por el trabajo...		
4) Cuando esta con su pareja en una reunión y éste/a hace algo que le molesta...		
5) Si su suegra le dice que su madre no la/o crió adecuadamente...		

APENDICE 19

TECNICA DE REESTRUCTURACION DE LOS PENSAMIENTOS

Cada uno de nosotros adquiere sus valores, creencias y actitudes a través de las personas con las que se asocia e interactúa, especialmente de los padres, maestros y compañeros, de los medios de comunicación y de una variedad de otras experiencias. De este modo nosotros aprendemos a comportarnos y a pensar de alguna manera ante determinadas situaciones.

A pesar que nos comportamos de acuerdo a las normas que establece nuestra sociedad, muchas veces esta forma de comportarnos no nos lleva a una vida satisfactoria.

La técnica de la Reestructuración de los Pensamientos se basa en el hecho comprobado de que nuestra manera 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

c) el sentimiento resultante de ese pensamiento que va a afectar la manera en que se comporta esa persona ante la situación, por ejemplo:

a) están un muchacho y una muchacha en una fiesta: él se fija en ella

b) él piensa que si se acerca a ella y es rechazado será un

fracasado

c) por lo tanto, él se siente nervioso e incómodo, lo que va a afectar que su relación no sea lo que él esperaba.

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 pensamientos que nos llevan a comportarnos de una manera apropiada y pensamientos que nos causan problemas. Éstos últimos serán llamados en lo sucesivo PENSAMIENTOS NEGATIVOS.

La clasificación de un pensamiento como POSITIVO O NEGATIVO estará en función de las consecuencias que quedan tener en su comportamiento. Los pensamientos tanto positivos como negativos dependen de la situación que se viva, es decir, de las experiencias que se hayan tenido y de las ventajas y desventajas que se hayan obtenido. P.e. un pensamiento que hayan tenido puede ser favorable en una situación pero no puede serlo en otra.

Los pensamientos negativos provocan emociones de malestar que impiden obtener la felicidad en las experiencias, generan depresión, apatía, furia, inhibición, etc. obstaculizando la comunicación satisfactoria con su pareja o con otras personas, nos alejan de las actividades constructivas necesarias para la solución adecuada de los problemas a los que nos enfrentamos: p.e. asistes a una fiesta y nadie te hace caso, piensas "nadie me quiere" y como consecuencia te sientes triste, lloras y te aburres.

Los pensamientos positivos ayudan a convertir un malestar en una situación manejable o a veces a eliminar totalmente el problema: p.e entiendo que navas tenido mucho trabajo y te retrasaras, pero comprendo que estov preocupada, en otra ocación procura comunicarte conmigo... como consecuencias tenemos mayor entendimiento, confianza, comunicación, etc.

Los pasos para combatir los efectos provocados por los pensamientos negativos son los siguientes:

- 1) Descripción de la situación del malestar
- 2) Identificación de los pensamientos relacionados con el problema.
- 3) Identificación del comportamiento que se presenta ante esos pensamientos.
- 4) Analizar las alternativas de pensamientos favorables a esa situación.
- 5) Evaluar y poner en práctica las alternativas con base a la situación problema.

EJEMPLO:

SITUACION: Estefanía se presenta a solicitar empleo y en la primera pregunta que le hace el futuro jefe, comete un error al responder... ella piensa "va a pensar que no sirvo para nada", "soy una inepta", "por qué me pasa esto a mí", "cuándo aprenderé".

PENSAMIENTOS: "va a pensar que soy una inepta"

"va a pensar que no sirvo para nada"

"porqué me pasa esto a mí"

"cuándo aprenderé"

COMPORTAMIENTO: tristeza, nerviosismo, baja autoestima, ansiedad, frustración, etc.

ALTERNATIVAS DE PENSAMIENTOS FUNCIONALES:

- El que haya cometido un error no significa que sea inútil o no sirva para nada.
- Yo no soy la única que comete errores, todos los seres humanos los cometemos.
- De los errores se aprende.

En resumen, 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. En este sentido la técnica de la Reestructuración de los Pensamientos nos servirá para identificar situaciones, los pensamientos y a comprender alternativas de pensamientos funcionales que conducirán a un comportamiento positivo.

APENDICE 20

LISTA DE SITUACIONES COTIDIANAS

INSTRUCCIONES: a continuación se presenta una serie de situaciones, anote en la línea el tipo de pensamiento (positivo o negativo) que se presente en cada situación.

1) Una pareja mantiene una relación satisfactoria, pero por motivos familiares no van a poder salir el fin de semana. él piensa... "me hubiera gustado que pasáramos juntos este fin de semana, pero es bueno que también fortalezca los lazos familiares" _____

2) Saliendo del trabajo, él se fué con sus amigos sin avisar a su esposa. ella se molesta por lo sucedido. él piensa... "va no puedo tomar decisiones libremente, todo le molesta" _____

3) Una pareja celebra su aniversario de bodas, ella por sus múltiples ocupaciones olvida el presente que año con año se obsequian. él piensa... "ha dejado de quererme, creo que va no le importo" _____

4) Ella desea tener una video, pero en esos momentos no es posible adquirirla. ella piensa... "por el momento no es posible, pero si ahorramos, en dos meses la compramos" _____

5) Una pareja pasa la mayor parte del tiempo discutiendo, ella propone una separación temporal. Él piensa... 'sigue con lo mismo, va me tiene fastidiado' _____

A continuación, explicarán los diferentes comportamientos y consecuencias que pueden ser el resultado de esas situaciones y presentarán algunas alternativas de pensamientos funcionales.

	COMPORTAMIENTO	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS	CONSECUENCIAS
1			
2			
3			
4			
5			

APENDICE 21

LAMINA PARA COLOCAR EN EL PIZARRON



ROTULOS PARA LAS COLUMNAS

- TIPOS DE PENSAMIENTOS
- COMPORTAMIENTO
- PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS
- CONSECUENCIAS DE LOS PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

APENDICE 22

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: lea con cuidado y atención la siguiente situación y anote en el formato lo que se le pide.

SITUACION:

Sara pasa la mayor parte del tiempo con sus hijos, cuando sale con su esposo y tiene que dejarlos, ella piensa... "vo aquí divirtiéndome y ellos allá solos sin mis cuidados", "soy una mala madre, no estoy cumpliendo con mi deber", convencere a Ricardo para que regresemos pronto.

1) Identifique el tipo de pensamientos _____

2) El comportamiento o efecto de los pensamientos _____

3) Dé algunas alternativas de pensamientos funcionales _____

4) Cuáles son las consecuencias de los pensamientos alternativos _____

APENDICE 23

INFORMACION SOBRE LOS CELOS

Fodriamos distinguir entre dos formas de celos: los celos racionales v los celos irracionales. Estamos racionalmente celosos cuando deseamos unas relaciones continuadas v a veces monógamas, con nuestro amado/a v cuando estamos preocupados de que esto se rompa porque él o ella presta demasiada atención a otras personas v probablemente sienten la amenaza de una pérdida completa del ser amado.

Cuando estamos racionalmente celosos, nos sentimos frustrados v defraudados cuando nuestro amado/a presta demasiada atención a otros pero no estamos gravemente trastornados.

Estamos o somos irracionalmente celosos cuando exigimos u ordenamos de manera absolutista que nuestro amado/a nos quiera v preste atención de manera casi exclusiva a nosotros v nos sentimos horrorizados ante la idea de que él o ella puedan intimar emocionalmente con otras personas hasta llegar incluso a poder abandonarnos por ella. Cuando estamos irracionalmente celosos tendemos a sentirnos gravemente ansiosos, hostiles v/o deprimidos, a rumiar obsesivamente sobre el peligro de perder a nuestro amado/a, a ser susoicaz contra sus actos, a exigir continuamente pruebas o palabras de afecto de él o ella ~~v intentar~~ estar con él o ella prácticamente todo el tiempo (Ellis v U' Neill, 1972).

La Terapia Racional Emotiva (TRE), defiende la hipótesis de que las personas intensamente celosas y posesivas tienden a mantener de manera dogmática varios pensamientos negativos que crean sus celos. Por ejemplo: "debo tener garantía de que tú sólo me quieres a mí y vas a continuar haciéndolo siempre". "si tú no me quieres como yo te quiero a ti, debe haber algo malo en mí y por lo tanto, no merezco tu afecto". "como yo te amo intensamente y te estoy entregando a ti todo mi tiempo, tú también tienes que devolverme ese amor, de lo contrario me causaría un gran dolor que no lo hicieras y serías una persona mala y odiable". "a no ser que tenga absoluta certeza de que tú me adoras y siempre lo harás, mi vida es demasiado vacía y desagradable, y no vale la pena seguir adelante" (Ellis, 1972b, Harper, 1963 y Hanck, 1981).

APENDICE 24

FORMATO

INSTRUCCIONES: con base a la experiencia de celos que imaginaron contesten las siguientes cuestiones.

1) Descripción de la situación _____

2) Identificación del tipo de pensamientos _____

3) Comportamiento o efecto de los pensamientos _____

4) Algunas alternativas de pensamientos funcionales _____

5) Consecuencia de los pensamientos alternativos _____

APENDICE 25

PROGRAMA DE AUTO-INSTRUCCION PARA MANEJAR LOS CELOS

- 1) Por qué me siento así. Qué estoy pensando o qué me estoy diciendo.
- 2) Voy a pensar si realmente deseo estar celoso.
- 3) Voy a pensar entonces qué voy a hacer para combatir mis celos.
- 4) Lo primero que tengo que hacer es respirar tranquila y profundamente para sentirme tranquilo.
- 5) Ahora debo pensar más positivamente: ¿lo que mi pareja hace o dice es realmente catastrófico como para sentirme así?. ¿resuelvo algo reaccionando de este modo?
- 6) Realmente es que las cosas no sucedan como uno desearía que sucedieran no es algo catastrófico, es normal.
- 7) Me voy sintiendo más tranquilo/a, estoy venciendo mi irritación, tristeza, celos, etc. lo estoy consiguiendo.
- 8) Voy a continuar respirando profundamente... si es necesario voy a ponerme a pensar en algo agradable.
- 9) Realmente no merece la pena sentir, celos, si ante un problema me angustio, tengo celos.
- 10) Ahora estoy más tranquilo, voy a centrarme en mis objetivos, etc.

APENDICE 26

Instrucciones: observe detenidamente el dibujo y llene los espacios correspondientes del siguiente cuadro.



	TIPO DE PENSAMIENTOS	COMPORTAMIENTO	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS	CONSECUENCIAS
E L				
E L L A				

APENDICE 27

SOLUCION DE PROBLEMAS

Si echamos una mirada al mundo que nos rodea, es difícil negar que continuamente nos estamos enfrentando a situaciones problemáticas en donde se requiere de una pronta y adecuada alternativa de solución.

D'Zurilla y Golfried (1971) han manifestado que nuestra vida diaria está repleta de situaciones problemáticas que debemos resolver para mantener un nivel adecuado de funcionamiento efectivo.

Cuántos de nosotros hemos pasado por la situación de tener problemas con el coche justo cuando tenemos que asistir a un lugar, o comúnmente suele suceder que en pareja hay que decidir a casa de los papas de quien asistirán teniendo cena en ambas o tomar la decisión de aceptar o no un determinado empleo. En muchos de estos casos es posible que la falta de capacidad de llegar a una solución satisfactoria no sólo nos altere sino también que tenga consecuencias negativas que podrían acarrear otros problemas futuros.

Esto nos plantea que uno de los principales repertorios con el que debería contar una pareja es aquel que les permita enfrentarse exitosamente a la problemática de su vida cotidiana.

Existen algunas variantes de cómo las personas se enfrentan a problemas; una de las formas más comunes que nos encontramos son aquellas en donde las personas toman la decisión en forma tan apresurada que no les permite pensar en sus posibles consecuencias. Muchas veces esta forma tan apresurada de

decisión que puede ser o no exitosa es una modalidad de la conducta de "escapar" de la situación aversiva representada por el problema. otras veces la persona no tiene ni idea de qué opción tomar.

Podemos decir que las personas difieren en la forma en que se enfrentan a los problemas. incluso de una situación a otra, esto depende en gran medida en lo complejo de esa 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 o crucial son básicamente sus consecuencias y lo urgente de la situación.

Como podemos observar, esto sólo nos dice que no sabemos enfrentarnos a problemas y que cuando lo hacemos, es básicamente de forma poco sistemática y por supuesto es frecuente el error con todas sus consecuencias. La inhabilidad para alcanzar una adecuada solución no sólo nos incomoda, sino que muchas veces tiene consecuencias negativas que nos creará problemas en el futuro, ya sea por esa consecuencia "no exitosa" o por condiciones similares que se nos puedan presentar. Es evidente que este tipo de situaciones no exitosas pueda llevarnos a manifestaciones conductuales que han sido catalogadas como "anormales" (Golfried y Davison, 1976; citados en Kanfer, 1987). Estos autores definen este comportamiento como conducta inefectiva que tiene consecuencias negativas las cuales pueden producir ansiedad, depresión o algún otro tipo de problema secundario.

Fues bien considerando todos estos factores, el objetivo que se persigue en el entrenamiento en solución de problemas no es ofrecer a los individuos determinadas soluciones ante situaciones específicas sino proporcionarles una habilidad de manejo general que les coloque en mejores condiciones de afrontar de un modo más efectivo una amplia variedad de problemas situacionales.

¿Qué es un problema?

Según Skinner (1974) una persona tiene un problema cuando existe una condición que puede ser reforzante pero que carece de la respuesta que la puede producir.

Davison, 1973 (citado en Mahoney, 1974) define un problema como: "una situación de estímulo para lo cual un organismo no tiene ninguna respuesta lista".

Las dos definiciones contemplan la ausencia de la respuesta apropiada para enfrentarse a una situación cualquiera, lo cual se manifiesta como un problema. Aunque no se cuenta aún con una definición inequívoca de lo que es Solución de Problemas, existe un acuerdo informal con la definición de D^o Jurrilla y Golfried (1971) que plantean a la Solución de Problemas como: "un proceso conductual de naturaleza manifiesta o cognitivo que hace disponible una serie de alternativas de respuesta potencialmente efectivas para afrontar la situación problemática y aumentar la probabilidad de elegir la respuesta más efectiva de entre las distintas alternativas".

APENDICE 28

ESCALA DE EVALUACION EN SOLUCION DE PROBLEMAS

Instrucciones: anote en el cuadro correspondiente si cada una de las preguntas es representativa, algo o en absoluto de la forma en que usualmente aborda una problemática.

1.- DEFINICION DEL PROBLEMA

ESPOSO

ESPOSA

a) Especifica o define el problema

b) Describe el problema en términos lo más concreto posibles.

c) Contempla los diferentes aspectos de una situación.

d) Los analiza.

e) Se desvia del problema.

f) Cree saber lo que el otro piensa.

2.- ANALISIS DE SOLUCION DEL PROBLEMA

ESPOSO

ESPOSA

a) Da alternativas de solución.

b) Discute posibles acuerdos.

c) Pone condiciones.

d) Aclara y define el resultado
que a él o a ella le gustaría.

e) Analiza las consecuencias a
corto plazo.

f) Analiza las consecuencias a
mediano plazo.

g) Analiza las consecuencias a
largo plazo.

ESCALA: 1) EN ABSOLUTO

2) ALGO

3) MUY REPRESENTATIVO.

APENDICE 29

JUEGO DE REPRESENTACIONES "CONFLICTO DE PAREJA"

OBJETIVO: mediante la representación de una situación conflictiva común en la pareja, identificarán y analizarán los aspectos de la situación que conforma la problemática.

MATERIAL: quión.

PROCEDIMIENTO: el conductor pedirá dos voluntarios. Se iniciará la actividad explicando que se representará una problemática común en la pareja (se les darán las instrucciones, ver anexo).

Esta representación durará diez minutos y después se abre la discusión preguntando a los actores cómo se sintieron y a los demás qué observaron.

ANEXO

GUIÓN:

Esposo: tomará una actitud autoritaria, de exigencia por determinada situación que no está lista a la hora que él dice (o.e. llega de trabajar y la comida aún no está hecha y su esposa no está en casa). La actitud se manifestará con gritos, reclamos, salirse de su casa para comer en otro lado, ir con sus amigos, a alguna cantina o tal vez con sus padres, etc.

Esposa: la actitud de la esposa será igual a la del esposo.

APENDICE 30

FORMATO DE AUTO-REGISTRO DE SITUACIONES CONFLICTIVAS

SITUACION (cué. cuándo v dónde)	QUE HIZO EL/ELLA	QUE HICE YO	OBJETIVOS EN ESA SITUACION

Formulación del conflicto: _____

APENDICE 31

FORMATO DE ANALISIS DE SOLUCIONES

SOLUCIONES	VENTAJAS	DESVENTAJAS
1 _____	_____	_____
2 _____	_____	_____
3 _____	_____	_____
4 _____	_____	_____
5 _____	_____	_____

CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO		CONSECUENCIAS A MEDIANO PLAZO		CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO	
PARA MI	PARA OTROS	PARA MI	PARA OTROS	PARA MI	PARA OTROS

Solución tomada: _____

APENDICE 32

INSTRUCCIONES:

A continuación se presenta el ejemplo de un problema, léalo con mucho cuidado y atención, después redacte en forma breve y precisa el problema que se plantea y proponga alternativas de solución, así como las tácticas para implementarias. Para ello utilizará el Formato de Autoregistro de Situaciones Conflictivas y el Análisis de Soluciones.

EJEMPLO:

La Sra. García es una mujer de 32 años y se dedica al hogar. Tiene cuatro hijos y los problemas comunes a cualquier matrimonio. Ella siente que las cosas marchan bien en su hogar, que ella junto con su esposo están logrando las metas que se habían propuesto en la vida. Sin embargo, se siente agobiada de preocupaciones, no duerme bien y hasta llega a tener dificultades con su marido porque siempre le plantea los problemas de sus familiares y/o amigos. Ella se siente mal por esta situación, porque piensa que debe de interesarse en los demás, que no hay que ser indiferentes a los problemas de la gente que nos rodea, ella cree que es una obligación moral comprometerse con la vida de la gente que conoce aunque esto implique que sacrifique alguno de sus derechos.

GLOSARIO

Aleatorio: depende de un caso fortuito.

Castración: extirpación de los órganos sexuales en uno u otro sexo.

Catexia: concentración o acumulación de energía psíquica en una idea u objeto especial en alguna dirección determinada.

Cientificidad: tendencia a valorizar demasiado las nociones científicas.

Cisma: disentimiento y separación entre los miembros de una comunidad.

Coalición: unión de varias potencias o individuos contra otros.

Coexistencia: presencia de dos fenómenos, objetos, etc. en el mismo instante o durante el mismo tiempo.

Cognición: término empleado para designar todos los procesos que implica la acción de conocer (se inicia dando cuentas inmediatas de la existencia de los objetos en la percepción y se extiende a toda clase de razonamientos).

Concepto: estado o proceso mental que significa o se refiere a más de un objeto o experiencia o a un objeto en relación con otros. Cuando se representan distintos elementos o individuos se llama concepto general. Cuando representan un aspecto o atributo común de la clase recibe el nombre de idea abstracta.

Conducta: respuesta de un organismo a los cambios del medio.

Conflicto: estado emotivo doloroso producido por una tensión entre deseos

opuestos y contradictorios debido al hecho de que un deseo inconciente (reprimido) encuentra impedida la entrada al sistema conciente.

Conciente: que "siente" o posee vida psíquica, es decir, que tiene sentimientos y sensaciones. Caracteriza además el estado de un ser orgánico que recibe impresiones y experiencias.

Correlación: se refiere a la acción descubierta entre dos órganos o dos estructuras de tal clase que en curso de la evolución cualquier cambio en uno de ellos va acompañado por cambios definidos en el otro. Término aplicado a la formación de relaciones entre componentes elementales de una experiencia por apercepción.

Dialéctica: curso sistemático de razonamiento que depende de la dilucidación del significado de los conceptos, es deductivo y no se ocupa de los hechos.

Edipo (complejo): fenómeno descrito por Freud, en el cual un niño en la etapa fálica siente atracción sexual por el progenitor del sexo opuesto y rivalidad respecto al de igual sexo.

Estimulación: cualquier cambio observable incluyendo la inhibición en el metabolismo u otra función del tejido vivo y que se debe a la aplicación de algún agente externo.

Estímulo: cualquier agente físico que se encuentra en el medio ambiente y actúa sobre el organismo desencadenando una respuesta.

Explícito: directamente declarado o incluido en los datos.

Extinción: disminución o supresión de un reflejo condicionado mediante la

excitación repetida sin reforzarla con el reflejo condicionado o primario.

Factor: fuerza o condiciones para producir una situación o resultados determinados.

Fálico: en las teorías de Freud, es la fase del desarrollo psicofísico que se inicia hacia el segundo año de vida, después de la fase oral y anal y puede durar hasta los seis años.

Funcional: lo que se refiere a una función. La Psicología funcional o funcionalismo busca el sentido, el fin de los fenómenos psíquicos que ella constata, en oposición a otras ramas que se preguntan de su naturaleza o mecanismo íntimo.

Heterodoxia: caracteriza creencias contrarias a los principios científicos de la época o al individuo que define estas creencias.

Implícito: que no ha sido declarado o determinado directamente sino deducido de los datos o proposición.

Imprevisible: que no puede preverse.

Inconsciente: caracteriza una actividad que ocurre sin que el organismo que la ejecuta se da cuenta de ella. En el concepto estrictamente freudiano caracteriza a ciertos procesos dinámicos que no llegan a la conciencia a pesar de su eficacia e intensidad, y a los cuales ningún esfuerzo de voluntad, ni ningún acto de la memoria pueden atraer a la experiencia consciente.

Interacción: relación entre dos unidades o sistemas de cualquier clase de suerte que la actividad de cada una, está en parte determinada por la

actividad de la otra.

Interaccionismo: teoría que explica la concomitancia de hechos de los procesos concientes y corporales suponiendo un sistema de causación recíproca.

Intervención: tomar parte en un asunto.

Intrinseco: caracteriza el valor de un objeto o dato determinado sin tener en cuenta sus relaciones con otros.

Jerarquía: se refiere al orden o gradación.

Método: modo sistemático y general de trabajar especialmente para lograr verdades científicas.

Modelar: objeto o dato que es copiado o puede copiarse.

Narcisista: persistencia de una fase primitiva de desarrollo psicosexual en el que el objeto de amor sigue siendo el YO.

Ortodoxos: caracteriza los principios oficialmente aceptados en un periodo determinado por la comunidad, corporación religiosa o por científicos como grupo social coherente o por los individuos que la acatan.

Patología: rama de la biología o de la medicina que estudia las enfermedades, los trastornos y los estados anormales del organismo.

Perceptivo: (percepción) arte de darse cuenta de los objetos externos, sus cualidades o relaciones que sigue directamente a los procesos sensoriales, a diferencia de la memoria o de otros procesos centrales.

Programa: plan dispuesto de antemano para realizar una investigación u otra tarea.

Psicodrama: método terapéutico que utiliza el juego dramático improvisado como medio de investigación psicológica y liberación de complejos.

Reciprocidad: principio según el cual la reacción está determinada por el producto entre la duración y la intensidad del estímulo con la independencia de la magnitud de cada uno de estos factores entre sí.

Reforzadores: estímulos que producen aumentos en el responder subsecuente.

Reforzadores negativos: son aquellos estímulos que incrementan la probabilidad de que un organismo deje de dar una respuesta.

Reforzadores positivos: son aquellos estímulos que incrementan la probabilidad de que un organismo inicie o continúe dando una respuesta.

Rol: conducta que, en una sociedad dada, debe esperarse de un individuo en una situación social determinada.

Simbiosis: asociación de organismos de diferentes especies que se favorecen mutuamente en su desarrollo.

Símbolo: objeto, expresión o actividad reactiva que sustituye a otra y se convierte en un sustituto representativo.

Síntoma: cualquier cambio estructural o de peculiaridad funcional que indica la presencia de una enfermedad o trastorno en un individuo determinado.

Subjetivo: que depende del organismo individual. Que no admite registros por instrumentos físicos. No es susceptible de comprobación por otros investigadores.

Táctica: arte de disponer y emplear medios para conseguir un intento.

Técnica: modo característico de lograr un fin determinado mediante una actividad manual o corporal de otra índole, especializada, distinta de una verbalización.

Variable: magnitud que puede adoptar diferentes valores. Símbolo que representa esa magnitud.

NOTAS

- 1) Con este término se refieren a que tomaban más en cuenta los factores biológicos v/o físicos.
- 2) Freud (1923) emplea este término para referirse a el peligro imaginario de la pérdida del pene.
- 3) Los sistemas vivos son básicamente sistemas abiertos. Un sistema abierto es definido como sistema que intercambia materia con el medio circundante (Burton, 1939; citado en: Bertalanffy L. Teoría General de los Sistemas, pág. 39).
- 4) El término transaccional se ha empleado como sinónimo de interacción. Sin embargo, Dewey y Bentley (1949) han sugerido una diferencia técnica entre los dos términos, y han señalado que la interacción se produce a nivel de los individuos cuando una persona actúa sobre otra. Por otra parte, la transacción no tiene que ver con los individuos en cuanto tales, sino con otro nivel suprapersonal: el proceso, las abstracciones, los conceptos. La transacción indica la naturaleza unitaria del fenómeno con toda su relationalidad circular dentro de un sistema situacional.
- 5) Este término se emplea para explicar el contenido de los indicadores incompatibles en una secuencia comunicativa, a los que se puede responder y

sin embargo, se da a entender que no se responde a indicación alguna.

6) En la T.R.E. se define a los pensamientos racionales como aquellos que ayudan a la sobrevivencia y felicidad de los humanos (aceptar lo que en realidad existe en un mundo real, tratar de vivir amigablemente en un grupo social, comprometerse en un trabajo productivo y agradable, etc.

7) En la prevención secundaria se pretende reducir al mínimo los problemas existentes y evitar que se desarrollen otros nuevos u otras complicaciones.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Aquiano, S.: La Elaboración de un Instrumento de Evaluación para la Detección de Problemas Maritales: una Alternativa Cognitivo-Conductual. Tesis. UNAM. E.N.E.P. Iztacala. 1984. Págs. 336-347.
- Avila, E. y Rodriguez, S.: Psicodiagnóstico Clínico. Ed. D.D.B., Bilbao 1987. Págs. 111-136.
- ✓ Barrios, L. y Martínez, Y.: Elaboración de un Manual de Repertorios Funcionales Básicos en Parejas Jóvenes: una Alternativa Cognitivo-Conductual. Tesis UNAM. E.N.E.P. Iztacala. 1991. Págs. 75-79 y 204-210.
- Bertalanffy, L.: Teoría General de los Sistemas. Ed. Fondo de Cultura Económica. México. 1979.
- ✓ Bertrand, R.: Matrimonio y Moral. Ed. Siglo XXI. Buenos Aires. 1968.
- Boszormenyi-nagy, I.: Terapia Familiar Intensiva. Ed. Trillas. México. 1976. Págs. 23-55.
- Boucharo, M., Granger, L. y Ladoucer, R.: Principios y Aplicaciones de las Terapias de la Conducta. Ed. Debate. Madrid. 1961. Págs. 15-29.
- ✓ Buenc, M.: Relaciones de Pareja: Principales Modelos Teóricos. Ed. D.D.B. Bilbao. 1985.
- Caumon, J.: La Teoría de los Sistemas Familiares en Psicología de la Educación. Ed. Paidós. México. 1987. Págs. 42-54.
- Carpajal, E., Marcilli, A. y Rintv, A.: Una Introducción a Lacan. Ed. Lugar

- ✓ Derroni, U.: Relación Hombre-Mujer en la Sociedad Burguesa. Ed. Akal. Madrid-España. 1975. Págs. 61-77.
- ✓ Ovetkova, G.: La Pareja Humana al Desnudo. Ed. Posada. México. 1962. Págs. 131-142.
- Ellis, A.: La Terapia Racional Emotiva. Ed. Pax-mex. México 1978.
- Ellis, A. v Bernard, E.: Clinical Applications of Rational Emotive Therapy. Ed. D.D.B. New York. 1985. Págs. 71-92.
- Espinosa, S.: Una Guía de Evaluación Familiar con Orientación Conductual. Tesis. UNAM. E.N.E.P. Iztacaia. 1986. Págs. 1-25 v 63-73.
- Falcon, A.: Introducción al Análisis Interaccional de la Familia. Tesis. UIA. México. 1981. Págs. 103-127.
- Farber, E.: The Things Say to Themselves. Ed. American Psychologist. E.E.U.U. 1963. Pág. 196.
- ✓ Feder, L. v Berman, R.: El Eterno Edipo, el Favoritismo en la Pareja v en el Grupo. en: Cuadernos de Psicoanálisis. Volumen dedicado al XVIII congreso Nacional de la Asociación Psicoanalítica Mexicana A.C. Noviembre 24 v 25 de 1978.
- Franco, J.: Investigación Sistemática de la Investigación Familiar. en: Terapia Familiar Intensiva de Boszormenyi-nagy. Ed. Trillas. México. 1976. Págs. 463-523.
- ✓ Freud, S.: Esquemas del Psicoanálisis. Ed. Paidós. México. 1986. Págs. 15-26 v 51-66.

- Freud, S.: Introducción al Narcisismo, en: Obras Completas, Vol. 14 (1914-1916) Ed. Amorrourtu, Buenos Aires, 1979. Pág. 71.
- Freud, S.: Psicología de las Masas y Análisis del Yo, Ed. Iztlacihuatl, México, 1968. Págs. 9-11 y 56-71.
- Freud, S.: Tres Ensayos sobre la Teoría Sexual, Ed. Alianza, Madrid, 1972. Págs. 40-93.
- Fromm, E.: El Arte de Amar, Ed. Logos, Medellín Colombia, 1967.
- ✓ Gear, C. y Lienño, C.: Psicoterapia Estructural de la Pareja y del Grupo Familiar, Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, 1974. Cap. 5.6 y 7.
- ✓ Halev, J.: Terapia para Resolver Problemas, Ed. Amorrourtu, Buenos Aires, 1978. Págs. 48-92 y 142-152.
- ✓ Hernández, R. y Juárez, J.: Terapia Familiar Sistémica: una Revisión Teórica Práctica, Tesis UNAM, E.N.E.P. Iztacala, México, 1990.
- Hinojosa, G. y Galindo, E.: La enseñanza de los Niños Imbécidos, Ed. Trillas, México, 1984. Pág. 20.
- Hoffman, L.: Fundamentos de la Terapia Familiar, Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1987. Págs. 265-263.
- Ingalis, R.: Retraso Mental: la Nueva Perspectiva, Ed. Manual Moderno, México, 1982. Pág. 413
- Kanfer, F. y Golstein, P.: Helping People Change, Ed. D.D.B. Bilbao, 1987. Cap. 5.6.11 y 14.
- Kazdin, A.: History of Behavior Modification, Ed. D.D.B. Baltimore, Maryland.

USA. 1983. Págs. 271-274.

Kazdin, A.: Modificación de la Conducta y sus Aplicaciones Prácticas. Ed. Manual Moderno. México. 1978. Págs. 218-244.

✓ Kociontav, A.: La Historia del Amor. Publicaciones Cruz. México 1979.

Laing, R. El Yo y los Otros. ED. Fondo de Cultura Económica. Londres. 1961. Pág. 18.

Leitemberg, H.: Modificación y Terapia de la Conducta. Ed. Morata. Madrid. 1976. Volumen I. págs. 331-345.

Lemaire, J.: Terapias de Pareja. Ed. Amorrortu. Buenos Aires. 1971. Págs. 6-13 y 70-83.

León, L.: La Perfecta Casada. Ed. Concepto. Madrid. 1583 (México. 1981).

Mahonev, M.: Cognición y Psicoterapia. Ed. Paidós. Buenos Aires. 1985. Pág. 14.

Marin, J.: Dinámicas. Ed. S.P. México. 1988.

Minuchin, S.: Familia y Terapia Familiar. Ed. Gedisa. Barcelona. 1986. Págs. 15-18 y 88.

Molina, J.: La Familia como Sistema: un Enfoque Dialéctico. Tesis UNAM. E.N.E.P. Iztacala. 1982. Págs. 1-9.

Murray, D.: La Terapia Familiar en la Práctica Clínica. Ed. D.D.B. U.S.A. 1978. Págs. 119-146.

✓ Ortega, J.: Estudios Sobre el Amor. Ed. Revista. Madrid-Esoña. 1973.

Papp, P.: El Proceso del Cambio. Ed. Paidós. Buenos Aires. 1978.

Patterson, H.: Theories of Counseling and Psychotherapy. Ed. D.D.B. New York.

1974. Pág. 304.

Piatón.: El Banquete. Ed. Biblioteca de la Iniciación Filosófica No. 12.
Buenos Aires. 1954.

Portuando, J.: Psicoterapia. Ed. Biblioteca Nueva Madrid. 1982.
Vol.III. pág. 108.

D Prado, H.: Los Objetos Internos del Terapeuta como Vehículo de la Unión de la Pareja. en: Cuadernos de Psicoanálisis. Volumen dedicado al XVIII Congreso Nacional de la Asociación Psicoanalítica Mexicana A.C. Noviembre 24 y 25 de 1978.

Ribes, E.: Algunas Consideraciones sobre la Prevención del Retardo en el Desarrollo. en: Minojosa, G. y Galindo, E., El Retardo en el desarrollo. Ed. Trillas. 1985. Págs. 253.

Rina, D. y Master, J.: Terapia de la Conducta. Ed. Trillas. México. 1981.
Págs. 101-129.

✓ Rougemont, D.: El Amor y Occidente. Ed. Kairos. Barcelona. 1979.

Sánchez, J.: Familia y Sociedad. Ed. Cuadernos de Joaquín Mortiz. México. 1976. Págs. 25-52.

Santa María, A.: El Psicoanálisis y el Desarrollo de los Sistemas Familiares. en: Cuadernos de Psicoanálisis. Volumen dedicado al XVIII Congreso Nacional de la Asociación Psicoanalítica Mexicana A.C. Noviembre 24 y 25 de 1978. Págs. 63-65.

Satir, v.: Psicoterapia Familiar Conjunta. Ed. Prensa Mexicana. México. 1980.

Págs. 204-218.

Satir, V.: Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. Ed. Pax-Méx. México. 1986.

Serrat, C. y Costa, M.: Terapias de Pareja. Ed. Alianza. Madrid. 1987.

Singer, E.: Conceptos Fundamentales de la Psicoterapia. Ed. Fondo de Cultura Económica. México. 1969. Pág. 248.

Solis, L.: La Elección de la Pareja Conyugal: algunos Factores Psicosociales.

Tesis. UNAM. E.N.E.P. Iztacala. México. 1988. Págs. 7.8 v 18.

Sostelle, J.: La Vida Cotidiana de los Aztecas en Visperas de la Conquista. Ed. Fondo de Cultura Económica. Francia. 1955. Págs. 167-199.

Stanley, R.: Change Through Interacción. Ed. D.D.B., U.S.A. 1982. págs. 223-240.

Sylvanus, M.: La Civilización Maya. Ed. Fondo de Cultura Económica. California. 1947. Págs. 179-184.

Thibault, O.: La Pareja. Ed. Guadarrama. Madrid. 1971. Págs. 13-27.

Vaillat, G.: La Civilización Azteca. Ed. Fondo de Cultura Económica. New York. 1946. Págs. 97-106.

Wolpe, J.: Práctica de la Terapia de la Conducta. Ed. Trillas. México. 1983. Págs. 132-142.